



¿Por qué somos cada vez más alérgicos?

En los últimos años, el número de personas que sufren algún tipo de alergia no ha dejado de crecer. ¿Por qué cada día somos más alérgicos y cómo podemos evitarlo?

Las alergias más frecuentes son las respiratorias, sobre todo, la rinoconjuntivitis alérgica, que afecta en promedio al 21 % de la población española. Por su parte, el asma afecta al 10 % de los niños y la dermatitis atópica, al 4 %. Otras alergias importantes son las alimentarias y las alergias a medicamentos.

Actualmente, 1 de 4 personas tiene algún tipo de alergia, y se estima que en 2050 esta cifra aumentará hasta la mitad de la población mundial.

Las enfermedades alérgicas han aumentado de forma dramática, hasta el punto de multiplicarse por 5 en los países desarrollados en la segunda mitad del siglo XX. En los últimos 20 años, el crecimiento de algunas alergias se ha estancado en estos países, pero otras siguen aumentando. En este sentido, **la rinoconjuntivitis es la alergia que más ha aumentado en España, mientras que el asma ha disminuido**. Asimismo, se ha **triplicado el número de personas con alergia a alimentos** y también han aumentado los casos de anafilaxia (una reacción alérgica potencialmente mortal), sobre todo en los niños.

El número de niños con alergias aumenta un 2 % cada año en España.

No solo ha crecido el número de personas alérgicas, sino también la complejidad. Cada vez es más habitual que una persona tenga más de un tipo de alergia o se vuelva alérgica a algo que antes toleraba. Pero ¿por qué?

Los cambios en el medio ambiente y el estilo de vida, detrás del aumento de las alergias

Las enfermedades alérgicas presentan un componente hereditario, pero para manifestarse deben actuar también ciertos factores ambientales. Es decir, la alergia surge de la combinación de la predisposición genética y los factores ambientales. De estos dos elementos, la herencia genética no puede ser la responsable del rápido incremento de la frecuencia de las alergias, ya que los genes no evolucionan en tan poco tiempo. Por tanto, los científicos piensan que **la explicación del aumento de las enfermedades alérgicas está en el medio ambiente**. No se conocen bien todas las causas, pero la ciencia tiene varias teorías que no se excluyen entre sí.

Hipótesis de la higiene. Esta teoría postula que la mejor higiene y los antibióticos, entre otras causas, lleva a que estemos expuestos a menos gérmenes e infecciones en la infancia y a que disminuya la diversidad de especies de microorganismos que viven normalmente en el cuerpo. Todo ello afectaría al desarrollo de nuestro sistema inmunitario.

Mayor exposición a los alérgenos de interior. Las casas están mejor aisladas y menos ventiladas, la temperatura interior es más caliente y cada vez pasamos más tiempo dentro. Esto favorece que estemos expuestos a los ácaros del polvo y a otros alérgenos de interior.

Contaminación. La contaminación del aire empeora la rinoconjuntivitis y el asma. La combustión de los productos del petróleo emite componentes volátiles (ozono) que favorecen el desarrollo de asma. También produce partículas de diésel, que inflaman la mucosa respiratoria y la vuelven más reactiva a los alérgenos. Además, estas partículas se adhieren a los pólenes, lo cual fomenta la producción de nuevas proteínas —llamadas proteínas de estrés—, que son muy alergénicas.

Los contaminantes de los motores diésel (vehículos, calefacciones) pueden multiplicar por 27 la capacidad alergénica del polen. Por eso, las enfermedades alérgicas son más frecuentes en las ciudades, a pesar de que en el medio rural hay más polen.

Cambios en el estilo de vida. Ciertos factores derivados de los nuevos hábitos de vida pueden haber influido en el aumento de las enfermedades alérgicas. Además de las mejores condiciones higiénicas y de la mayor exposición a los alérgenos de interior, otras causas pueden



Las personas que viven en las zonas urbanas tienen mayor riesgo de asma y otras enfermedades alérgicas, en gran medida debido a la contaminación.

ser el sedentarismo, la composición de la dieta y el abandono de la vida rural en favor de la vida en las ciudades. En este sentido, se ha visto que los niños que se crían en ambientes con animales de granja padecen menos enfermedades alérgicas. Es posible que convivir con mascotas en la infancia también proteja.

Alimentación. Es posible que ciertos cambios de hábitos dietéticos influyan en que las alergias estén aumentando: dieta pobre en ácidos grasos ω -3 y rica en ácidos grasos ω -6; menor consumo de frutas y vegetales, que son ricos en antioxidantes; y deficiencia de vitamina D, debida a que pasamos menos tiempo al sol.

Hipótesis de la exposición dual. Esta teoría postula que evitar comer un alimento concreto aumenta el riesgo de alergia si el niño está expuesto a ese alimento a través de la piel. Es decir, el contacto con el alimento sin haberlo comido previamente aumenta el riesgo de alergia. Por eso, ahora se tiende a introducir los alimentos de forma temprana en la dieta de los niños, a los 4-6 meses. Esto incluye los más alergénicos (huevo, cacahuete), aunque la cantidad y momento exacto de hacerlo no están claros.

Cambio climático. Debido al aumento de la temperatura de la Tierra por los gases de efecto invernadero (como el CO₂), las plantas florecen antes y el período de polinización dura más. Estos gases, además, actúan como fertilizantes y favorecen la producción y alergenicidad de muchos pólenes. Por su parte, los fenómenos meteorológicos como la sequía y las tormentas provocan cambios en la distribución geográfica de las plantas, que se extinguen en unas zonas y aparecen en otras. Esto propicia que se hagan alérgicas a ellas personas que antes no lo eran.

Debido a los gases de efecto invernadero, la temperatura promedio de la Tierra ha aumentado 0,7 °C en los últimos 100 años, y se prevé que aumente otros 1,8 °C en los cien siguientes, si no se toman medidas. Esto favorece el desarrollo de enfermedades alérgicas.

Hay poco que se pueda hacer para no volverse alérgico

No existe, por el momento, ninguna estrategia claramente efectiva para prevenir la alergia. Se está investigando mucho acerca de las interacciones entre los genes y el medio ambiente, pero todavía queda un largo camino por recorrer.

Sin embargo, sí existe la forma de que una persona ya alérgica se vuelva menos alérgica y tenga menos síntomas, hasta el punto incluso de que desaparezcan durante años o, en algunos casos, de por vida: hablamos de la **inmunoterapia o las vacunas contra la alergia**. La inmunoterapia puede prevenir que una persona con rinitis alérgica desarrolle asma o que en una persona alérgica aparezca una nueva alergia. Aunque no todas las alergias ni todas las personas son candidatas a vacunarse, la inmunoterapia supone un gran avance en la lucha contra las alergias.



Además del calentamiento global, se prevé que el cambio climático debido al CO₂ y a otros gases de efecto invernadero ocasione lluvias intensas en el norte de Europa y épocas de sequía en el Mediterráneo.

Otras medidas que ayudan a reducir los síntomas en algunos tipos de alergias son las encaminadas a evitar el alérgeno concreto que causa los síntomas, así como a tratar los síntomas cuando aparecen.

En lo que se encuentra la fórmula que nos permita evitar convertirnos en alérgicos, la mejor opción es tomar medidas para prevenir los síntomas, tomar medicación para disminuirlos cuando aparezcan y recibir inmunoterapia en los casos en los que esté indicado.

Fuentes

- Zubeldia JM, Baeza ML, Chivato T, Jáuregui I, Senent C, editors. El libro de las enfermedades alérgicas [Internet]. 2.ª ed. Bilbao: Fundación BBVA; 2021 [consultado 26 nov 2021]. Disponible en: <https://www.fbbva.es/alergia/>
- Ojeda PM, Ibáñez MD, Olaguibel JM, Sastre J, Chivato T. Alergológica 2015: A national survey on allergic diseases in the Spanish pediatric population. J Investig Allergol Clin Immunol [Internet]. 2018;28(5):321-9. Disponible en: http://www.jiaci.org/revistas/vol28issue5_4.pdf
- Ojeda P, Sastre J, Olaguibel JM, Chivato T. Alergológica 2015: A National Survey on Allergic Diseases in the Adult Spanish Population. J Investig Allergol Clin Immunol . 2018;28(3):151-64.
- SEICAP. El número de niños con alergias aumenta un 2% cada año [Internet]. Soc. Española Inmunol. Clínica, Alergol. y Asma Pediátrica. 2018 [consultado 26 nov 2021]. Disponible en: https://www.seicap.es/es/el-número-de-niños-con-alergias-aumenta-un-2-cada-año_53481
- Platts-Mills TAE, Commins SP. Increasing prevalence of asthma and allergic rhinitis and the role of environmental factors - UpToDate [Internet]. UpToDate. 2021 [consultado 26 nov 2021]. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/increasing-prevalence-of-asthma-and-allergic-rhinitis-and-the-role-of-environmental-factors>
- West CE. Introduction of Complementary Foods to Infants. Ann Nutr Metab [Internet] . 2017 [consultado 30 nov 2021];70:47-54. Disponible en: <https://www.karger.com/Article/Pdf/457928>

Soy alérgico al polen. ¿Qué puedo hacer para evitar los síntomas?

- Ventilar a primera hora de la mañana y por la noche, cuando menos polen hay.
- Quitarse la ropa y ducharse al llegar a casa.
- No tender la ropa fuera, para evitar que los granos de polen se adhieran a las prendas.
- En la calle, llevar gafas de sol, para que el polen entre menos en contacto con los ojos.
- Usar mascarillas antipolen. Las FFP que se usan contra el coronavirus también son adecuadas, ya que, además de filtrar el polen, se ajustan bien. La de tipo 1 es suficiente, aunque las de tipo 2 y 3 son más efectivas. Las quirúrgicas dejan huecos en los lados, por lo que permiten pasar el polen a la boca y la nariz.
- Instalar filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado de casa y del coche y cambiarlos con la frecuencia recomendada.
- No cortar el césped ni barrer el exterior, para no remover las partículas de polen.
- No tener plantas en casa y, si se tiene jardín, evitar las que polinicen por el aire.
- Salir lo menos posible entre las 12:00 y las 17:00.
- Permanecer en el interior los días que haya más concentración de polen, sobre todo si hay viento.

La app Polen Control permite conocer los niveles de polen

