“No existe una dieta específica para aliviar los síntomas de las alergias, sin embargo, hay alimentos que contienen nutrientes con acciones antialérgicas y que hacen denominar al alimento que los contiene en altas cantidades como alimentos antialérgicos”, comenta Silvana Saavedra Sepúlveda, Jefa de Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

Los nutrientes que actúan como antialérgicos naturales son la vitamina C y el ácido fólico. “Ello por sus propiedades antiinflamatorias, las que ayudan a disminuir los síntomas de las alergias, especialmente los de origen respiratorio que aumentan en época de primavera”, señala la nutricionista.

Los alimentos que contienen altas concentraciones de vitamina C por 100 gr. de alimento son: los berros (133 mg.), el kiwi (96 mg.), el brócoli (83 mg.), la naranja (83 mg.), la coliflor (80 mg.), la espinaca (79 mg.), el limón (61 mg.), el zapallo italiano (55 mg.) y el repollo (42 mg.).

Los alimentos que contienen altas concentraciones de ácido fólico por 100 gr. de alimento son: las lentejas (180 mg.), los garbanzos (172 mg.), la espinaca (143 mg.), las castañas (110 mg.), la achicoria (110 mg.), las habas (104 mg.), los espárragos (98 mg.), los porotos granados (83 mg.), la lechuga (73 mg.) y las arvejas (65 mg.).

La especialista de la Universidad del Pacífico también agrega a la lista de consejos incorporar aquellos alimentos con flavonoides, en especial la quercetina. “Esta es una sustancia a la que se le adjudica un poder antialérgico, la cual se encuentra en abundancia en ajos, cebollas, manzanas, pera, avena, cerezas, espinacas, bruselas y mangos, entre otros”, apunta.

De acuerdo a estas recomendaciones, una dieta anti-alergias o que ayuda a aliviar los molestos síntomas de las alergias, debe ser rica en frutas y verduras e incorporar un consumo periódico de legumbres, incluyendo diariamente tres porciones de verduras y dos de frutas, según el listado.

Alimentos no recomendados

Existes determinados alimentos considerados alérgenos, por producir diferentes tipos de reacciones inmunológicas en el organismo, por lo que Silvana Saavedra señala que frente a un cuadro alérgico se recomienda no consumirlos o hacerlo con mucha precaución.

“Según la FDA hay ocho alimentos alérgenos que podrían causar graves alergias alimentarias y/o agravar los cuadros ya existentes, siempre que la persona tenga anticuerpos específicos como la inmunoglobulina E. Estos alimentos son la leche de vaca, huevos, pescados, crustáceos, frutos secos, maní, trigo y soya”, explica.

Ahora bien, si no se ha presentado un cuadro específico de reacción inmunológica por estos alimentos, el ideal es que no se suspenda su consumo frente a una alergia primaveral. “Sólo se recomienda restringirlos, ya que estos alimentos aportan nutrientes de gran utilidad para el organismo”, finaliza la jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.