

EN NIÑOS

La dieta mediterránea, un buen protector contra las alergias respiratorias



El consumo de uvas parecía reducir el riesgo de alergias, según el estudio

CRISTINA G. LUCIO (elmundo.es)

MADRID.- Además de cuidar nuestro corazón y evitar la aparición de un cáncer, parece que la [dieta mediterránea](#) también puede ayudar a los más pequeños a prevenir alergias y problemas respiratorios. Según un estudio, consumir habitualmente frutas y verduras protege a los niños frente a problemas como el asma o la rinitis.

La relación entre una alimentación rica en frutas y verduras y un descenso en el riesgo de padecer asma había sido ya demostrada en varios estudios **en adultos**. Sin embargo, pocos trabajos habían estudiado a fondo esta relación en niños.

Con este objetivo, un grupo de investigadores analizó a través de varios cuestionarios los hábitos alimenticios y la incidencia de alergias y problemas respiratorios en **casi 700 niños de edades comprendidas entre los 7 y los 18 años** en una población rural de Creta (Grecia).

Previamente, se había detectado que en la zona las alergias de piel eran bastante comunes, mientras que el asma o la rinitis eran relativamente poco frecuentes.

Mucha fruta y verdura

El 80% de los niños manifestó que consumía fruta fresca y verduras **al menos dos veces al día**. Además, los investigadores comprobaron que la ingesta de productos locales como naranjas, uvas, tomates y manzanas era especialmente alta.

Los resultados de la investigación, que se publica en la revista '[Thorax](#)', mostraron que tomar frutas y verduras habitualmente era **especialmente beneficioso** en la prevención de la rinitis alérgica y síntomas del asma, como la dificultad para inhalar.

Por el contrario, los investigadores constataron que el consumo de margarina aumentaba de forma considerable el riesgo de padecer asma y rinitis alérgica.

Según explican los autores de este estudio, la protección atribuida a las frutas y vegetales se debe a su alto contenido en antioxidantes. Según explican, la presencia de vitaminas A, C y E en muchos de esos productos resulta beneficiosa para las vías respiratorias de los más pequeños.

El estudio también puso de manifiesto el valor particular de alimentos como las **nueces** o las **uvas**, que se mostraron importantes protectores frente a las alergias.

Aunque los autores de este trabajo reconocen que el estudio tiene limitaciones y son necesarias más investigaciones sobre el tema, los datos parecen apoyar una vez más la tesis que sugiere la existencia de una estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario

Fuente: <http://www.elmundo.esl>