



Muchos vegetales, frutas, legumbres, cereales o pescado; y pocos lácteos, carne, o comida basura protegerían a los niños del asma o la rinitis alérgica.

Traducido del inglés: *jueves*, 2 de octubre, 2008

NUEVA YORK (Reuters Health) - Un equipo de investigadores señaló que la alimentación de tipo mediterráneo protegería a los niños del asma y la rinitis alérgica, también conocida como fiebre del heno.

Según los autores, los resultados del estudio realizado en México "brindan evidencia adicional sobre los beneficios de los hábitos de alimentación saludables y respaldan la necesidad de medidas de salud pública para promover una dieta sana entre los chicos".

La alimentación materna durante el embarazo y la de los niños en sus primeros años de vida jugaría un papel importante en el riesgo de asma infantil.

En la investigación actual, los expertos examinaron la relación entre la alimentación de los pequeños y de sus madres durante el embarazo y el desarrollo de asma y rinitis alérgica en una muestra al azar de 1.476 niños de 6 y 7 años.

En los pequeños, una mayor adherencia durante el año previo a una dieta mediterránea -con muchos vegetales, frutas, legumbres, pescado y cereales y pocos lácteos, carne, comida chatarra y grasa- estuvo asociada con menos asma, sibilancias, rinitis alérgica, estornudos e irritación ocular.

La doctora Isabelle Romieu, del Instituto Nacional de Salud Pública de México en Morelos, y sus colegas informaron sus hallazgos en la revista *Allergy*.

Los investigadores no descubrieron una relación directa entre el consumo de una dieta mediterránea durante el embarazo y una reducción del riesgo de asma o rinitis alérgica en los niños.

La idea de que la dieta mediterránea protegería contra el asma es biológicamente posible, indicó el equipo de Romieu en su informe.

Este tipo de alimentación es rica en antioxidantes que pueden proteger los pulmones y las vías aéreas del daño oxidativo. También tiene mucho pescado, que es una buena fuente de ácidos grasos omega-3, y pocos omega-6.

Esta proporción de ácidos grasos omega 3 y 6 demostró disminuir los niveles perjudiciales de proteínas causantes de inflamación, que suelen aumentar en los pacientes con asma.

FUENTE: *Allergy*, septiembre del 2008