

# Los adolescentes que toman poca fruta tienen más riesgo de asma

Actualizado martes 10/07/2007 16:06 (CET) EL MUNDO - ÁNGELES LÓPEZ MADRID.- El consumo de fruta, verdura y alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, como el pescado, no sólo aporta beneficios sobre la salud cardiovascular, sino que también pueden ayudarnos a respirar mejor. Según un estudio, los adolescentes que toman una dieta pobre en estos nutrientes son más propensos a desarrollar asma, bronquitis crónica y otro tipo de problemas.

Mucho se ha hablado de las virtudes que algunos alimentos, propios de la dieta mediterránea, generan sobre la salud de las arterias. Sin embargo, son menos los estudios que han valorado su efecto sobre otros órganos y el que tienen en la adolescencia, una etapa de la vida donde se produce un rápido desarrollo.

Investigadores de la facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard y del Brigham and Women's Hospital, ambos en Boston (EEUU), junto con médicos del Departamento de Salud de Canadá, han llevado a cabo un trabajo con los datos de 2.112 estudiantes, en torno a los 17 años de edad, para **evaluar si un determinado tipo de dieta tenía algún efecto sobre su función respiratoria.**

Para ello los investigadores realizaron diferentes cuestionarios sobre la frecuencia con la que consumían determinados alimentos (fruta, verdura, micronutrientes como la vitamina C o E, etc), los suplementos que añadían a su dieta, etc. También se examinó la función pulmonar de cada participante, si habían tenido algún síntoma bronquítico, ataques de asma, si realizaban ejercicio o si fumaban. Un tercio de los adolescentes del estudio, publicado en la revista 'Chest', tenía sobrepeso, casi un 25% fumaba y **en una tercera parte el consumo de frutas y verduras** y de micronutrientes como las vitaminas estaba **por debajo de lo recomendado.**

Tras analizar los datos, se observó que aquellos adolescentes que tomaban poca fruta, vitamina C y E, y ácidos grasos omega 3 presentaban una peor función respiratoria y un mayor riesgo de síntomas de bronquitis crónica, sibilancias (ruidos respiratorios) y asma. Esa tendencia era todavía mayor en aquellos estudiantes que, además de realizar una dieta pobre en esos alimentos, también fumaban.

"Me gustaría decir que una manzana al día puede mantenernos lejos del asma, pero ésta es una enfermedad compleja con un componente genético. Sin embargo, **puede ser que determinados alimentos puedan atenuar o prevenir los síntomas del asma**", explica la doctora Jane Burns, de la facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard y principal autora del estudio. "Lo que debemos recordar es que la dieta puede tener un impacto significativo sobre la salud respiratoria de los adolescentes. Les animo a que la comida sana la convierta en una parte importante de su rutina diaria y les insisto en que fumar es malo", afirma Burns.

La explicación que los investigadores dan a esta relación es que los antioxidantes, como la vitamina E, modifican la reacción de la membrana celular haciéndola

menos susceptible al estrés oxidativo. También los ácidos omega 3 posiblemente afectan a la función inmune e inhiben la cascada inflamatoria.

Por su parte, Santiago Quirce, jefe de Alergología del Hospital Universitario La Paz, en Madrid, afirma que "el debate del efecto de los antioxidantes en el asma no es nuevo, pero al aparecer nuevos trabajos, bien realizados, se reaviva. Puede decirse que los datos de los que se dispone en su conjunto no son definitivos, pero marcan una tendencia en la línea del artículo. Como lo hizo un estudio anterior, publicado en 'Thorax', que mostraba que [la dieta mediterránea protege frente a la aparición de rinitis y asma](#), y frente a la alergia en general".

---