

# Especial Rinitis Alérgica



## ¿Qué es?

Este tipo de alergia ha experimentado un incremento en su prevalencia en los últimos años, y se estima que actualmente afecta al 10-30% de la población.

La rinitis alérgica es un **proceso inflamatorio de las vías respiratorias altas**, caracterizada por prurito nasal, estornudos, rinorrea y obstrucción nasal. Los síntomas se producen por una reacción de hipersensibilidad inmediata (tipo 1) a diversos alérgenos (plantas, polvo). La reacción está mediada por **inmunoglobulinas E (IgE)**. Normalmente se distinguen dos tipos de rinitis alérgica:

- **Rinitis estacional:** los síntomas solo se presentan durante épocas del año específicas.
- **Rinitis perenne:** se pueden manifestar síntomas durante todo el año. Puede ocurrir que los síntomas se vean exacerbados en determinadas épocas.

La **histamina** es el principal mediador de la inflamación en la rinitis alérgica. Es liberada por los mastocitos en la fase de respuesta inmediata de la inflamación y por basófilos en la fase de respuesta retardada. Cuando la histamina se une a los receptores H1 tiene varias consecuencias, como un aumento de la vasodilatación, la permeabilidad capilar y la contracción del músculo liso que se manifiesta con inflamación y abundantes secreciones nasales.

Por ello, los tratamientos más usuales se basan en **compuestos antihistamínicos**. Sin embargo, como suplementación a estos tratamientos también existe una variedad de suplementos naturales que pueden ejercer un efecto beneficioso para paliar los síntomas de la rinitis alérgica o reducir los niveles de histamina.

## Síntomas

- Congestión nasal
- Secreción abundante, acuosa.
- Picor en la nariz, pero también en los ojos, oídos y garganta.
- Estornudos frecuentes.
- Anosmia o hiposmia
- Lagrimeo y ojo enrojecidos.

# Suplementación natural

## Ortiga

La **ortiga** bloquea los efectos de la histamina en las personas alérgicas al polen, ayuda a frenar y evacuar la producción de **mucosidad y los ataques de tos** producidos principalmente por la alergia al polen.

## Te verde

El **té verde** tiene propiedades **antiinflamatorias** y una gran cantidad de **antioxidantes**, que fortalecen y previenen de enfermedades a nuestro sistema inmunológico. Concretamente, el té verde tiene **un compuesto que previene y reduce la producción de histamina**, disminuyendo y aliviando los síntomas de la alergia. Su bajo contenido de teína hace que puedas tomar dos o tres tazas diarias.

## Regaliz

El **regaliz** tiene propiedades antiinflamatorias, antitusivas y expectorantes. Su raíz cuenta con un componente antialérgico, conocido como **glicirricina**, que ayuda a la producción de **IgE**, y esto ayudaría a reducir la intensidad de diversas reacciones alérgicas. Este efecto antialérgico es muy útil para combatir, sobre todo, la conjuntivitis y el asma bronquial, unos de los principales síntomas de la rinitis alérgica estacional.

La raíz del regaliz puede tomarse e ingerirse a través de diversas vías. La más habitual es consumirla con infusiones, que pueden prepararse con la planta en polvo. Otra de las maneras de beneficiarse de ella es con pastillas con su extracto.



# Suplementación natural

## Vitamina C

Se ha descubierto que la vitamina C influye en los niveles de histamina. En concreto, su acción se basa **en prevenir la secreción de histamina**.

Además, algunos estudios sugieren que los niveles de histamina aumentan exponencialmente a medida que los niveles de ácido ascórbico disminuye en plasma, por lo que el efecto de la vitamina C en rinitis alérgica serían beneficiosos para **reducir los síntomas**.

## Cúrcuma

La **Cúrcuma** originaria de la India favorece el **bloqueo de inmunoglobulina E**, previniendo o disminuyendo los síntomas de las alergias.

También disminuye otros marcadores como el **factor de necrosis tumoral (TNF) alfa, interleucina (IL) 1b, IL-6 e IL-8**. En ensayos clínicos también se ha sugerido su eficacia para contrarrestar los efectos de la rinitis alérgica, convirtiendo a la curcumina en una buena terapia suplementaria para combatir sus síntomas.

## Quercetina

La **quercetina** es un antioxidante natural que está presente en alimentos como la manzana, la cebolla roja y el vino tinto e impide la producción de histamina y de otros mediadores de la alergia e inflamación, mejora los síntomas respiratorios y molestias oculares asociados al proceso alérgico e incluso puede aliviar la migraña alérgica por su acción antiinflamatoria.

## Jengibre

El uso del jengibre es un remedio muy útil para calmar los síntomas provocados por la rinitis alérgica estacional, ya que es un **antihistamínico y un antiinflamatorio natural**, lo que lo hace ideal para combatir la congestión y secreción nasal, típicos de las reacciones alérgicas.

## Farma- Química Sur SL

C/ Carlo Goldoni, 32 Polígono Industrial Guadalhorce –  
Málaga 29004 España · Teléfono: 952 240 988 · Fax:  
952 242 585 · e-Mail:  
farmaquimicasur@farmaquimicasur.com

- 
1. Thornhill, S. M., & Kelly, A. M. (2000). *Natural treatment of perennial allergic rhinitis. Alternative Medicine Review, 5(5), 448-454.*
  2. Bucca, C., Rolla, G., Oliva, A., & Farina, J. C. (1990). *Effect of vitamin C on histamine bronchial responsiveness of patients with allergic rhinitis. Annals of allergy, 65(4), 311-314.*
  3. Wu, S., & Xiao, D. (2016). *Effect of curcumin on nasal symptoms and airflow in patients with perennial allergic rhinitis. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 117(6), 697-702.*
  4. Hoyte, F. C., & Nelson, H. S. (2018). *Recent advances in allergic rhinitis. F1000Research, 7.*
- 