



GETTY IMAGES

¿Por qué es que ahora todos tienen alergias?

¿Qué hay detrás del deterioro de la salud humana en los últimos 60 años?

- Jorg Mardian
- [20/1/2026](#)

Al examinar los datos, el patrón es inconfundible. En una sola generación, las alergias han pasado de ser una molestia menor a una epidemia. En Estados Unidos, casi 1 de cada 3 adultos y más de 1 de cada 4 niños ahora tienen alergias estacionales, alergias alimentarias o eccema. Más de 100 millones de personas en Estados Unidos se ven afectadas por este tipo de problemas inmunitarios.

El tratamiento de emergencia por anafilaxia inducida por alimentos aumentó un 377% entre 2007 y 2016, y cifras más recientes estiman que ahora hay 3,4 millones de visitas de emergencia relacionadas con alergias alimentarias en Estados Unidos cada año, aproximadamente una cada 10 segundos.

PT

Lo que hace que este aumento sea tan sorprendente es la rapidez con la que surgió. Antes de 1960, el asma rara vez se mencionaba en los libros de texto de pediatría; para 1990, había alcanzado niveles epidémicos. La *World Allergy Organization Journal* [Revista de la Organización Mundial de Alergias] proyecta que para 2050, 4.000 millones de personas en todo el mundo sufrirán de enfermedades alérgicas, concentradas casi en su totalidad en naciones desarrolladas y en rápido desarrollo.

Aun así, el cuidado moderno de las alergias sigue centrado en el control de los síntomas mediante medicamentos, combinado con evitar desencadenantes conocidos. Pero, ¿por qué no obtenemos respuestas sobre por qué millones de personas han desarrollado alergias en primer lugar?

¿Por qué todos somos alérgicos ahora?

Muchas personas dicen que las alergias son causadas por la genética. Esto desvía la atención hacia un misterio prácticamente indescifrable envuelto en las brumas del pasado y aleja de las causas y efectos reales, y de las personas responsables.

Si el ADN fuera la causa, las alergias habrían aparecido de manera más consistente a lo largo de la historia, con aumentos y disminuciones graduales. No fue así. El aumento que estamos experimentando ha ocurrido en un período de 60 a 70 años. El ADN humano en sí no cambia; sólo lo hace la expresión génica. Los genes básicamente pueden activarse o desactivarse dentro de una sola vida, debido a desencadenantes ambientales.

La lógica científica simple sigue volviendo a la pregunta básica que muchos están evitando. El efecto es un aumento rápido de las alergias dentro de la memoria viva. ¿Cuál es la causa? Cambios significativos en nuestro entorno en los últimos 60 a 70 años.

La evidencia apunta a un conjunto de factores estresantes ambientales, dietéticos, infecciosos, químicos y médicos modernos. Cada uno conlleva sus propios riesgos, pero combinados, están impulsando un aumento masivo en personas que desarrollan alergias.

El primer evento importante que da forma a la inmunidad en la vida ocurre durante el nacimiento. Uno de los milagros del parto natural es el establecimiento del microbioma de un bebé. Los partos por cesárea interfieren con este proceso. Las tasas de cesáreas han aumentado drásticamente y ahora superan el 50% de todos los nacimientos en algunos países. Lamentablemente, estas son necesarias en ocasiones, pero las estimaciones sugieren que del 10 al 15% de ellas son médicaamente innecesarias. En cualquier caso, estos partos están asociados con un mayor riesgo de asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica y alergias alimentarias.

Otra interrupción ha llegado en forma de antibióticos de amplio espectro. Disponibles ampliamente desde 1965, su uso ha aumentado constantemente. Estos fármacos de elección están destruyendo las bacterias intestinales protectoras. Un estudio de Rutgers Health de 2025 encontró que el uso repetido de antibióticos antes de los 2 años está asociado con un mayor riesgo de alergias más adelante en la vida.

Las reacciones alérgicas también podrían estar conectadas a las vacunas. La variedad decovid-19 arnm, aún en uso hoy en día, contiene polietilenglicol (peg), un compuesto conocido por desencadenar anafilaxia en ciertos individuos.

El sistema inmunológico también podría ser empujado hacia respuestas alérgicas por adyuvantes de vacunas como compuestos de aluminio. Otros adyuvantes, incluyendo el lípido A monofosforilado, CpG 1018 y MF59, no se clasifican como causantes de alergias, pero son sustancias biológicamente activas que el cuerpo normalmente no encontraría a través de la exposición natural. En individuos susceptibles, es razonable que estos adyuvantes puedan contribuir al estrés inmunológico y afectar el equilibrio intestinal.

Estilos de vida modernos

La hipótesis de la higiene se cita a menudo como una causa de las alergias. Aunque el nombre implica que deberíamos dejar de lavarnos las manos o mantener las cosas limpias, eso no es lo que significa. Las investigaciones ahora muestran que el problema real es que carecemos de exposición microbiana natural temprana en la vida, exposición que ayuda a entrenar el sistema inmunológico.

Ahora renombrada como la hipótesis de los “viejos amigos”, la idea es que los niños necesitan contacto regular con microbios inofensivos en la vida cotidiana —interacción familiar, juegos al aire libre, animales y entornos compartidos— para entrenar la respuesta del sistema inmunológico.

Ese entrenamiento está siendo interrumpido. La infancia moderna se ha trasladado en gran parte al interior, con niños pasando más de siete horas al día frente a pantallas y mucho menos tiempo al aire libre que las generaciones anteriores. Al mismo tiempo, aproximadamente la mitad de las poblaciones occidentales tienen deficiencia de vitamina D, un resultado de la exposición limitada al sol que también está fuertemente vinculado a mayores tasas de asma, enfermedades alérgicas y disfunción inmunológica.

Los productos químicos domésticos representan otra capa de disrupción inmunológica que rara vez se examina. Los productos de limpieza, ambientadores y artículos de cuidado personal contienen compuestos sintéticos que actúan como disruptores endocrinos y moduladores inmunológicos. Las investigaciones muestran que los niños en hogares que usan altos niveles de productos de limpieza tienen tasas elevadas de asma y sensibilización alérgica; la exposición constante a irritantes mantiene el sistema inmunológico crónicamente activado, preparándolo para reaccionar exageradamente a desencadenantes benignos.

El suministro moderno de alimentos refuerza el mismo patrón. Los alimentos procesados están repletos de conservantes, emulsionantes, edulcorantes artificiales y estabilizadores químicos que alteran la microbiota intestinal y la integridad de la barrera intestinal. Los alimentos ultraprocesados son uno de los mayores impulsores, con la mayor ingesta vinculada a 1,76 veces más probabilidades de asma.

Los productos agrícolas convencionales llevan más venenos en forma de residuos de pesticidas que dañan las bacterias intestinales beneficiosa, mientras que la carne y los lácteos de la agricultura industrial contienen residuos de antibióticos y hormonas que perturban aún más el microbioma y la señalización inmunológica.

Un fracaso sistémico

La epidemia de alergias no es el producto de una sola causa. Es el resultado acumulativo de múltiples causas modernas que actúan sobre los sistemas inmunológicos en desarrollo. Grandes estudios poblacionales muestran que cuando esto sucede, el riesgo de enfermedades alérgicas aumenta bruscamente a lo largo de la vida de una persona.

Sin embargo, la recuperación sigue siendo posible. Las dietas centradas en alimentos integrales, fibra abundante y alimentos fermentados ayudan a restaurar la diversidad microbiana y fortalecer la regulación inmunológica. La exposición regular al aire

libre, el contacto con el suelo y los animales, y evitar los antibióticos y vacunas en la primera infancia apoyan aún más el desarrollo de la tolerancia inmunológica.

Esto nos deja con una elección. Podemos aceptar la epidemia de alergias como el costo de la vida moderna, o podemos reconocerla por lo que es: un resultado en gran parte prevenible. Para evitar estar en el lado equivocado de las estadísticas de alergias, hay que vivir “la vida sana”.