



¿Por qué todos tienen alergias ahora?

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

- Jorg Mardian
- [2/6/2026](#)

La tendencia es inequívoca: 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 una alergia estacional, alergia alimentaria o eccema. Más de 100 millones de estadounidenses se ven afectados por problemas de inmunidad.

El tratamiento de urgencia para la anafilaxia inducida por alimentos aumentó un 377% entre 2007 y 2016. Cifras más recientes estiman que actualmente se producen 3,4 millones de visitas de urgencia relacionadas con las alergias alimentarias en Estados Unidos al 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 tratamiento moderno para las alergias sigue centrado en el control de los síntomas mediante medicamentos, combinado con evitar desencadenantes conocidos. No estamos obteniendo respuestas acerca del *por qué* millones de personas han desarrollado alergias en primer lugar.

¿Por qué todos somos alérgicos?

Mucha gente dice que las alergias están causadas por la genética. Esto desplaza la culpa a un misterio envuelto en la sombra del pasado y la aleja de las causas y efectos reales, y de las personas responsables.

Si el ADN fuera la causa, las alergias habrían aparecido de manera mucho más consistente a lo largo de la historia, con aumentos y disminuciones graduales. No sucedió así. El aumento reciente se ha producido a lo largo de un periodo de 60 a 70 años. El ADN humano en sí no cambia; sólo lo hace la expresión génica. Básicamente, los genes pueden activarse o desactivarse a lo largo de la vida debido a los desencadenantes ambientales.

La simple lógica científica vuelve una y otra vez a la pregunta básica acerca de este rápido aumento de las alergias que muchos evitan: *¿cuál es la causa?*

Las pruebas apuntan a cambios significativos en nuestro entorno en los últimos 60 a 70 años: un cúmulo de tensiones medioambientales, dietéticas, infecciosas, químicas y médicas modernas. Cada uno conlleva sus propios riesgos, pero combinados, propician un aumento masivo de alergias.

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

Otra perturbación ha venido de la mano de los antibióticos de amplio espectro. Disponibles ampliamente desde 1965, su uso ha aumentado constantemente. Éstas están aniquilando las bacterias protectoras del intestino. Un estudio de Rutgers Health de 2025 descubrió que el uso repetido de antibióticos antes de los 2 años se asocia a un mayor riesgo de alergias en años posteriores.

Las reacciones alérgicas también podrían estar conectadas a las vacunas. La variedad masiva de covid-19, que aún se utiliza en la actualidad, contiene polietilenglicol, un compuesto conocido por desencadenar anafilaxia en algunas personas.

El sistema inmunitario también podría verse inducido hacia reacciones alérgicas por medio de adyuvantes en las vacunas, como los compuestos de aluminio. Otros adyuvantes —incluyendo el lípido monofosforilo A, el CpG 1018 y el MF59— no están clasificados como causantes de alergias, pero son sustancias biológicamente activas que el organismo no encontraría normalmente mediante exposición natural. En individuos susceptibles, estos adyuvantes podrían aumentar el estrés inmunológico e influir en el equilibrio intestinal.

Estilos de vida modernos

La hipótesis de la higiene se cita a menudo como causa de alergias. Investigaciones muestran ahora que el verdadero problema es que carecemos de una exposición microbiana natural en los primeros años de vida, el tipo de exposición que ayuda a entrenar nuestro sistema inmunitario.

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 inmunitario.

Esa formación se ha interrumpido. La infancia moderna se ha trasladado en gran medida al interior; los niños pasan más de siete horas al día delante de pantallas y mucho menos tiempo al aire libre que las generaciones anteriores. Mientras tanto, aproximadamente la mitad de las poblaciones occidentales padecen deficiencia de vitamina D, resultado de la escasez de luz solar que también está estrechamente relacionado con tasas más elevadas de asma, enfermedades alérgicas y disfunción inmunológica.

Los productos químicos domésticos también alteran la inmunidad. Los productos de limpieza, ambientadores y artículos de cuidado personal contienen compuestos sintéticos que actúan como disruptores endocrinos y moduladores inmunológicos.

Investigaciones demuestran que los niños de hogares que utilizan altas cantidades de artículos de limpieza presentan tasas elevadas de asma y sensibilización alérgica. La exposición constante a irritantes mantiene el sistema inmunitario crónicamente activado, haciéndolo más propenso a reaccionar de forma exagerada ante 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 una de las principales causas, con la mayor ingesta vinculada a 1,76 veces más probabilidades de asma.

Los productos convencionales contienen venenos en forma de residuos de pesticidas que dañan las bacterias intestinales beneficiosas. La carne y los lácteos procedentes de la ganadería industrial contienen residuos de antibióticos y hormonas que perturban aún más el microbioma y la señalización inmunitaria.

Un fracaso sistémico

La epidemia de alergias es el resultado acumulativo de múltiples causas modernas que actúan sobre los sistemas inmunitarios en desarrollo. Estudios de gran escala poblacional 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 animales, y evitar los antibióticos y vacunas en la primera infancia apoyan aún más el desarrollo de la tolerancia inmunológica.

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