



Pr: Diaria
Tirada: 250
Dif: 250

Secc: OTROS Valor: 4.977,75 € Area (cm2): 731,5 Ocupac: 85,51 % Doc: 1/1 Autor: PALOMA SANTAMARÍA © El Debate Num. Lec: 3000

Alergia a la sandía:

SÍNTOMAS, HINCHAZÓN Y QUIÉNES DEBERÍAN EVITARLA

PALOMA SANTAMARÍA
© El Debate

Refrescante, ligera y con un 95% de agua en su composición, la sandía es una de las frutas estrella del verano. Originaria del África tropical y cultivada desde hace miles de años, destaca por su bajo aporte calórico y por ser una fuente importante de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes beneficiosos para la salud.

Según la Fundación Española de la Nutrición (FEN), uno de sus principales valores nutricionales es su elevado contenido en carotenoides, especialmente licopeno y luteína. Entre ellos sobresale el licopeno, el pigmento natural responsable del característico color rojo de la pulpa.

Este compuesto posee una potente acción antioxidante y numerosos estudios lo han relacionado con un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, al contribuir a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Además, distintas investigaciones sugieren que podría ejercer un efecto protector frente a algunos tipos de cáncer, entre ellos los de próstata, cuello de útero, pulmón, mama y aparato digestivo. Los beneficios de la sandía van más

allá. Un estudio publicado en la revista *Nutrients* concluyó que tanto los niños como los adultos que consumen esta fruta presentan una dieta de mayor calidad nutricional.

En concreto, registran una mayor ingesta de fibra, magnesio, potasio, vitaminas C y A, así como de licopeno y otros carotenoides, al tiempo que consumen menos azúcares añadidos y grasas saturadas.

Cuándo conviene evitarla

Pese a sus propiedades saludables, la sandía no es una fruta recomendable para todo el mundo. Las personas que padecen síndrome del intestino irritable (SII) pueden experimentar un empeoramiento de sus síntomas tras consumirla.

Este trastorno digestivo se caracteriza por la aparición de dolor o molestias abdominales, hinchazón y alteraciones del ritmo intestinal, que pueden manifestarse en forma de estreñimiento, diarrea o una combinación de ambos.

La razón es que la sandía contiene una elevada cantidad de Fodmap, un grupo de carbohidratos de cadena corta que se absorben con dificultad en el intestino y que pueden fermentar, favoreciendo la producción de gases y la distensión abdominal.

Otros alimentos ricos en Fodmap son la manzana, la pera, el man-

go, las cerezas, los espárragos, el brócoli, la remolacha, la berenjena o los guisantes.

Desde la Clínica Universidad de Navarra explican que una dieta baja en Fodmap puede aliviar síntomas como el dolor abdominal, la hinchazón, los gases o la diarrea en pacientes con síndrome del intestino irritable. Reducir el consumo de alimentos como la sandía disminuye la fermentación intestinal y, con ello, las molestias.

Aunque no es frecuente, la sandía también puede desencadenar reacciones alérgicas en algunas personas. Un estudio realizado por la Fundación Jiménez Díaz de Madrid identificó varias proteínas presentes en la pulpa de esta fruta capaces de provocar respuestas alérgicas leves. Entre ellas se

encuentran la malato deshidrogenasa, la triosa fosfato isomerasa –también presente en el látex, el trigo y el lichi– y la profilina, una proteína que se encuentra en numerosas frutas y pólenes.

También puede provocar alergia

Una exposición continuada al alérgeno puede favorecer la aparición de cuadros alérgicos más graves. El doctor Javier Cuesta, jefe asociado del Servicio de Alergología de la Fundación Jiménez Díaz, explica que los síntomas «suelen ser leves» y se manifiestan principalmente como un síndrome de alergia oral, con picor en la boca, el paladar o la garganta y una ligera inflamación de los labios.

«Muchos creen que no tiene importancia y que sólo es que el alimento pica», señala el especialista. Sin embargo, advierte de que estas reacciones no deben restarse importancia, ya que una exposición continuada al alérgeno puede favorecer la aparición de cuadros alérgicos más graves, incluida una anafilaxia.

Según los datos aportados por el especialista, aproximadamente uno de cada cinco pacientes alérgicos al polen desarrolla también alergia a algún alimento y, dentro de este grupo, entre un 10% y un 20% presenta reacciones al consumir sandía.

Esta fruta es muy saludable pero no está recomendada para todas las personas, así que es bueno saber en qué casos no se debe consumir



La sandía puede aumentar la ingesta de nutrientes y la calidad general de la dieta