

**E**n los últimos años ha crecido considerablemente el porcentaje de población que sufre algún tipo de reacción adversa a los alimentos. Esto, puede ser debido a una alergia alimentaria o a una intolerancia alimentaria.

### ¿Qué es una intolerancia alimentaria?

Es una reacción que afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico. Se produce cuando el organismo no puede digerir correcta-

mente inmunoglobulinas específicas de tipo E (IgE). Cuando dichos anticuerpos (IgE) se ponen en contacto con el alérgeno (el alimento en este caso) provoca una reacción, liberándose una sustancia química llamada "histamina", causante de la sintomatología alérgica.

### Síntomas de alergias a alimentos

Estos aparecen cuando la persona alérgica entra en contacto con el alimento problemático, produciéndose la reacción adversa de forma inmediata y generalmente localizada.

tipo alimentario aunque la población que tiene más riesgo es la infantil, ya que su sistema inmunológico todavía no está completamente desarrollado.

➔ Los niños con madre o padre alérgico tienen el doble de probabilidad de desarrollar una alergia alimentaria. Una manera de proteger a estos es alimentarles con lactancia materna ya que se ha demostrado que reduce el riesgo de padecer algún tipo de alergia alimentaria.

➔ Cuando se desarrolla a edad temprana la mayoría lo supera antes de la adolescencia.

# Alergias alimentarias la reacción del cuerpo

Aunque una de cada tres personas creen que son "alérgicas" a algunos alimentos, la prevalencia real de alergia alimentaria es tan solo de un 2% en la población adulta. Es vital diferenciar entre alergia alimentaria e intolerancia alimentaria.

mente un alimento o uno de sus componentes. En algunos casos, se permite cierta tolerancia al alimento o producto problemático.

### ¿Qué es una alergia alimentaria?

Es una respuesta anormal del sistema inmunitario a componentes, proteínas, de los alimentos que, por sí mismos, son inofensivos para las personas no alérgicas. El organismo crea defensas en forma de anticuerpos contra virus, bacterias, etc. En una persona alérgica a algún alimento su sistema inmunológico considera, por error, que ese alimento es nocivo y genera anticuerpos contra él, deno-

Los síntomas más comunes son; estornudos, asma (dificultad para respirar), inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o garganta, urticaria, enrojecimiento, dolor abdominal, diarrea, vómitos u otros más graves como choque anafiláctico. Esta es una reacción que se puede producir a los pocos minutos de la ingestión del alimento y requiere tratamiento médico inmediato, ya que se produce una bajada brusca de la presión arterial causada por la dilatación de los vasos sanguíneos capilares.

### ¿Quién lo sufre?

➔ Todos podemos sufrir en alguna etapa de nuestra vida una alergia de

### ¿Qué alimentos pueden provocar alergia?

En realidad cualquier alimento que contenga proteínas puede desencadenar una reacción alérgica, en los próximos números de Dieta Sana, trataremos de modo más detallado cada alergia, siendo las más comunes:

➔ **Alergia a la leche y productos lácteos:** el desencadenante de esta alergia son las proteínas de la leche de vaca. Es más frecuente en la primera infancia, los síntomas se basan en vómitos y diarrea. Esta alergia generalmente remite pronto.

➔ **Alergia al huevo:** los síntomas más son inflamación de labios, boca, erupciones, urticaria, diarrea y vómi-



**Cristina Burgos**  
Dietista-Nutricionista.  
Asesoramiento  
dietético y Control de  
peso TCUIDA.

tos e incluso choque anafiláctico. Las reacciones suelen ser inmediatas y aparecen dentro de la primera hora tras la ingestión.

➔ **Alergia a pescados y mariscos:** son dos alergias distintas. El pescado es junto al marisco uno de los alimentos que mayor número de alergias provoca. Las reacciones pueden resultar muy severas. En algunos casos la inhalación de sus olores o vapores pueden provocar algunos de los síntomas. Este tipo de alergia es más duradera y puede padecerse toda la vida.

➔ **Alergia a los frutos secos:** los cacahuets, almendras, castañas, avellanas y nueces pueden provocar síntomas alérgicos de diferente intensidad aunque el contacto haya sido mínimo, con la piel o por inhalación. Los más frecuentes son estornudos, lagrimeo, enrojecimiento cutáneo, inflamación de la lengua o el choque anafiláctico.

➔ **Alergia a cereales:** trigo, centeno, cebada, avena, maíz o arroz son los responsables de esta alergia. Es muy importante diferenciar entre alergia a cereales y celiaquía o intolerancia al gluten (enfermedad intestinal crónica por mala absorción). Pese a las diferencias en diagnóstico y tipo de reacción, el tratamiento será el mismo, dieta estricta de exclusión.

➔ **Otras alergias alimentarias comunes:** legumbres, frutas (cada vez más, sobre todo, melocotón, melón y kiwi), verduras y aditivos alimentarios.

### Diagnóstico y tratamiento de la alergia alimentaria

➔ Si se sospecha que puede estar sufriendo una respuesta alérgica como las descritas, se debe acudir al médico para que este le derive, si es necesario, al especialista en alergología, y se confirme o desestime el diagnóstico según la historia clínica y pruebas diagnósticas.

➔ **Pruebas diagnósticas más frecuentes.** Pruebas cutáneas, consisten en colocar sobre la piel extractos de determinados alimentos para obser-

var si hay reacciones de escozor o hinchazón. **Prueba de estimulación alimentaria,** el paciente ingiere el alimento en condiciones clínicas estrictas para ver posibles reacciones. Siempre bajo supervisión médica. **Análisis de sangre,** para determinar la presencia de anticuerpos IgE frente al alimento alérgico.

➔ **Tratamiento:** consiste en la estricta eliminación del alimento o componente alimenticio tanto en su forma natural como en la forma de producto elaborado que contenga ese alimento, de la dieta o de su entorno.

➔ Si se excluyen alimentos de la dieta es esencial contar con el asesoramiento de un Dietista-Nutricionista para garantizar una ingesta óptima de nutrientes y obtener una dieta variada y atractiva, especialmente en niños polialérgicos y en etapas de la vida en las que una adecuada alimentación es imprescindible como el embarazo y la lactancia.

### Más pendientes del etiquetado

➔ Es muy importante que toda persona alérgica así como su familia más cercana, lea muy bien la información sobre los ingredientes en el etiquetado. En caso de duda o de escasa información es mejor no consumirlo.

➔ Una directiva europea obliga desde 2005 a incluir en el etiquetado de los productos alimenticios la presencia de los alérgenos más frecuentes en Europa: leche, huevos, frutos secos, pescados, crustáceos, etc.

➔ Además, la Comisión Europea quiere etiquetas más claras, por ello han descrito un proyecto que propone que se etiqueten todos los alimentos que contengan sustancias alérgicas. Esto constituye una nueva etapa frente a los actuales requisitos que solo hacen referencia a los alimentos preenvasados. Con esta nueva normativa, se indicará la presencia de alérgenos para proteger mejor a quienes son susceptibles de sufrir reacciones ante dichos productos.