



## ALIMENTACIÓN

# Cuando la leche, el trigo, los frutos secos y el huevo irritan el esófago

La esofagitis eosinofílica produce una inflamación del esófago y se asocia al consumo de productos en la dieta diaria. El diagnóstico supone, en muchas ocasiones, un reto para los profesionales porque se desconoce la causa que lo ocasiona. Detectar el alimento que la genera es clave para mejorar la calidad de vida de los afectados

Beatriz Muñoz • MADRID

Cada vez hay más casos, pero el diagnóstico sigue siendo un reto para los especialistas porque se suele tratar, de forma errónea, como si un reflujo gastroesofágico se tratara. La esofagitis eosinofílica es un tipo de alergia alimentaria que produce la inflamación del esófago por un tipo específico de leucocitos, eosinófilos, y que produce diversos síntomas que van desde la dificultad para tragar, atragantamiento con alimentos, vómitos o reflujo gastroesofágico hasta tos crónica o dolor en el pecho. Para el doctor Alfredo J. Lucendo Villarín, responsable del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital General de Tomelloso (Ciudad Real) y experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), «aunque los alimentos que la producen son variables, y en muchos pacientes no conocidos con certeza, sí sabemos que se asocia a ingredientes muy comunes de la dieta como la leche de vaca, el trigo, el huevo, las legumbres o la soja».

Su difícil abordaje produce, además, que pueda haber personas sin diagnosticar. La doctora Ana Pérez Montero, jefa del Servicio de Alergología del Hospital Universitario Quirón Madrid, sostiene que «muchas veces la causa no se sabe. Muchos de estos pacientes tienen una base alérgica: son atópicos, asmáticos y algunos de los síntomas si estaban relacionados con ciertos alimentos, pero cuando les preguntas no sólo no saben identificarlo, sino que ni siquiera sospechan de algo que lo pueda producir. Incluso, después de una batería de pruebas cutáneas, analíticas, etc a veces encontramos algo y otras nada».

### COLECTIVO MÁS DIFÍCIL

Esta situación se hace aún más difícil en los niños, sobre todo porque no saben describir sus sensaciones. Para la doctora Myriam Herrero, pediatra del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles en Madrid y especialista en Gastroenterología y Nutrición, «en los niños se da a partir de los nueve años, lo sospechamos cuando les cuesta tragar sólidos. Empiezan a comer menos y sólo toleran los líquidos. Tienen impactaciones alimentarias cuando están comiendo, sobre todo, carne o arroz. Se les hace una bola y tienen que venir al hospital porque no pueden tragar». Encontrar la causa de la alergia es un proceso lento y difícil y, aunque existen varias

alternativas, la más actual y eficaz se basa en dietas empíricas en las que se pide al paciente que no coma los alimentos que habitualmente provocan la alergia y comprobar si así se resuelve la inflamación. Mediante la reintroducción secuencial de cada alimento se puede identificar cuál o cuáles son los perjudiciales para el paciente. «El problema es que la única forma que tenemos para comprobar si el esófago está inflamado es a través de la endoscopia y la biopsia, una prueba nada fácil de asumir por los pacientes, y especialmente por los niños» explica Lucendo.

Esta misma opinión la comparte Pérez, quien añade que «son técnicas un poco agresivas e, incluso, los expertos en digestivo y los propios padres cuando se trata de niños a veces no quieren hacer una endoscopia porque a veces el esófago está muy dañado». Lo que está claro, continúa la experta, es que «si quitamos un alimento, lo volvemos a introducir y en la endoscopia hay un aumento de eosinófilos y estamos seguros de que esa es la causa, habría que eliminarlo de por vida».

### IDENTIFICARLO

Sin embargo, el problema a la hora de abordar esta patología no es tanto cómo suplir el alimento que se ha eliminado, sino identificar cuál produce la alergia. «Generalmente se trata de niños que por la clínica que presentan o porque se les hace una endoscopia sospechando te encuentras con una esofagitis eosinofílica. Pero realmente el problema es que la mayoría de los test alimentarios en estos niños da negativo. Lo más eficaz es la exclu-

**¿qué es?**

La esofagitis eosinofílica es una alergia alimentaria que produce la inflamación del esófago alterando sus funciones

El esófago que trasporta los alimentos desde la faringe al estómago se inflama por un tipo específico de leucocitos llamados eosinófilos

**diagnóstico**

Lento    Caro    Difícil

**perfil**

Afecta tanto a niños como adultos con una prevalencia de

53 casos por cada 100.000 niños

44 casos por cada 100.000 adultos

En España la padecen unas 23.500 personas

sión alimentaria, pero como no sabes qué alimento es el que produce la alergia, se quitan los más frecuentes como leche, huevos o frutos secos».

En el caso de que se haya identificado el alimento responsable, Pérez recomienda «un control por parte de un nutricional».

### EL DATO

La prevalencia en nuestro país se sitúa en 53 casos por cada 100.000 niños y 44 casos por cada 100.000 adultos, según la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)

**23.500**  
**AFECTADOS**  
**EN ESPAÑA**



**Síntomas**

Tos crónica

Vómitos

Dificultad para tragar

Atragantamiento con alimentos

Reflujo gastroesofágico

Dolor en el pecho

**causa**

Se asocia a ingredientes muy comunes como

- Leche de vaca
- Trigo
- Huevo
- Legumbres
- Soja

**tratamiento**

No tiene cura

Aliviar la sintomatología con corticoides

Identificar el alimento que produce la alergia y evitarlo

**dificultades**

Evitar alimentos tan comunes de la dieta

Límite a la vida social

Etiquetado debe ser veraz y riguroso

**dietas empíricas**

Reintroducción secuencial del alimento para identificar cuáles son perjudiciales

**en niños**

- Trastornos del sueño
- Rechazo del alimento
- Importante retraso en el crecimiento

Infografía LA RAZÓN

nista para garantizar que la persona está tomando todo el aporte necesario de vitaminas y minerales, especialmente si hay que quitar muchos alimentos y se trata de niños». En el caso, por ejemplo, de «quitarles la leche, habría que sustituirla por la de soja porque no hay otra opción. Si, además, hay que eliminar los frutos secos, tampoco pueden tomar la leche de almendras. El trigo es de las últimas cosas que suplimos porque es muy difícil comer sin gluten», sostiene Herrero.

#### ETIQUETADO ¿CORRECTO?

No es de extrañar que esta patología altere y limite la vida social de los afectados, ya que los alimentos implicados forman parte de muchos productos procesados. Por ello, los expertos no dejan de insistir en la importancia de un etiquetado veraz y riguroso para evitar complicaciones entre los afectados. La leche es uno de los alimentos que más etiquetado está, pero muchas madres se vuelven locas para encontrar, por ejemplo, galletas que no lleven proteínas de la leche de vaca. Sin embargo, en esta cuestión en España vamos

**La única forma de comprobar si el esófago está inflamado es a través de la endoscopia y la biopsia, una prueba complicada de asumir, sobre todo por los niños**

por detrás. En Estados Unidos, por ejemplo, todo lo que lleva frutos secos se refleja de forma muy clara en el etiquetado y aquí no todo. Es una cuestión de volumen, es decir, los americanos son más alérgicos a este alimento en comparación con los españoles. Además, hay productos que miras y resulta imposible que no lleven ninguna traza por lo que lo más seguro es que esté mal etiquetado», dice Herrero.

En el marco del Congreso Nacional de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) celebrado el pasado mes de junio, Lucendo realizó una ponencia para exponer los retos que supone la esofagitis eosinofílica para los especialistas del aparato digestivo en los próximos años y explicó que «consideramos que por un lado, debemos identificar qué elementos de los contenidos en los alimentos son los que desencadenan la alergia y, por otro lado, encontrar marcadores no invasivos que nos ayuden a diagnosticar y seguir el curso de la enfermedad, evitando las endoscopias y biopsias repetidas, de un modo menos agresivo y, sobre todo, más cómodo para el paciente».