



► 13 Junio, 2015

¿ALERGIA o intolerancia?

Las reacciones adversas a los alimentos se producen con relativa frecuencia, pero no todas se deben a alergias. También pueden responder a **intolerancias alimentarias**. Los expertos explican las diferencias entre ambos episodios y qué consecuencias pueden tener.... TEXTO: PURIFICACIÓN LEÓN. / EFE-REPORTAJES

A menudo alergia e intolerancia a los alimentos se emplean como sinónimos, pero no lo son. Ambas son reacciones adversas hacia algunos productos, aunque responden a mecanismos bien distintos. Así, las personas con alergia experimentan «una respuesta alterada del sistema inmune ante la ingestión, el contacto o la inhalación de un alimento o un componente de dicho alimento», señala la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

Entonces, el organismo desarrolla unos anticuerpos denominados inmunoglobulinas E (IgE), detalla esta entidad.

Asimismo, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) precisa que las personas con alergia a alimentos experimentan síntomas porque su cuerpo ha desarrollado IgE contra alguna proteína presente en esos productos.

En este sentido destaca que, para que se produzca IgE contra un alimento, la persona debe ha-

berlo ingerido antes en alguna ocasión, aunque no lo recuerde.

Por su parte, el Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología explica que el sistema inmune se encarga de combatir las infecciones y otros peligros para la salud. «La alergia alimentaria se produce cuan-

do el sistema inmune identifica a un alimento o a uno de sus componentes como una amenaza, desencadenando una respuesta protectora», apunta. «La alergia a alimentos es más frecuente en personas de familias con alergia, aunque se trate de diferentes tipos. También es más habitual en niños que en adultos», expone la Fundación Española del Aparato Digestivo. De igual modo aclara que, en algunos casos, el organismo produce directamente anticuerpos frente a un alimento, pero en otros, se confunde. «Esto ocurre en personas que tienen

alergia respiratoria por algún inhalante como pólenes de plantas o ácaros de polvo. En este caso, la alergia alimentaria se debe a que los anticuerpos contra el inhalante reconocen y se unen a alguna proteína del alimento que se parezca mucho», expone. «Este fenómeno se llama reactividad cruzada y puede ocurrir, por ejemplo, entre el polen de la artemisia y la mostaza; entre el polen del abedul y la manzana; o entre el polen del plátano de sombra y la lechuga», añaden desde esta institución.



Reacción adversa Alteraciones

Si la alergia alimentaria se debe a una respuesta alterada del sistema inmunológico, en el caso de la intolerancia lo que ocurre es que ante la ingesta de un alimento, se produce una reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico. En la mayoría de los casos esto se manifiesta en forma de alteraciones digestivas, distensión abdominal, diarreas o pérdida de peso al no poder absorber bien los nutrientes, describe la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

«Las intolerancias son bien conocidas por los expertos en trastornos funcionales digestivos y existen pruebas específicas estandarizadas que realizamos los especialistas del aparato digestivo», explica Ángel Álvarez Sánchez, especialista del aparato digestivo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid (España) y miembro de la SEPD. Esta entidad apunta que las intolerancias más frecuentes y prevalentes son a la lactosa, a la fructosa y al gluten, aunque también es habitual la intolerancia a algunos aditivos utilizados en la conservación de alimentos. La diferencia entre alergia e intolerancia se puede apreciar con claridad en el caso de la leche. Así, la Sociedad Español-

la de Alergología e Inmunología Clínica precisa que la alergia a la leche de vaca «consiste en una hipersensibilidad a las proteínas que contiene y se manifiesta con erupción cutánea, edema facial e incluso asma».

Por otro lado, el término intolerancia se emplea para describir «una deficiente asimilación de un carbohidrato, la lactosa. Esto se manifiesta principalmente con síntomas digestivos como distensión abdominal o diarrea», detalla.

El primer paso para evitar estos síntomas es conocer qué alimento los causa. Así, el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación subraya que, una vez que se ha realizado un examen completo para identificar de forma precisa los alimentos o componentes causantes, la única forma de prevenir las reacciones alérgicas en las personas sensibles es eliminar dicho alimento o componente de su dieta o de su entorno.

No obstante, apuntan, que en caso de intolerancia alimentaria puede ser suficiente limitar el tamaño de las raciones del alimento en cuestión.

Esta entidad subraya que se puede pedir la ayuda profesional de un dietista titulado para asegurarse de que no se excluyen nutrientes de la dieta cuando se cambian o sustituyen alimentos.

«También es importante preguntar sobre los ingredientes y métodos culinarios empleados cuando se come fuera de casa, para evitar así los alimentos que causan problemas», destaca.





Huevo, leche y pescado

Entre los niños, las alergias más frecuentes son al huevo, a la leche y al pescado. En los adultos, destacan las alergias a frutas y frutos secos, seguidos por marisco y pescado, detalla esta entidad.

Los síntomas de la alergia alimentaria pueden ser muy variados. Algunos de los más frecuentes son «picor en la boca, hinchazón de labios o lengua, náuseas, vómitos, diarrea, picor, urticaria generalizada, rinitis o asma», añade la Fundación Española del Aparato Digestivo.

La reacción alérgica más grave es la anafilaxia, que puede llegar a comprometer la vida del paciente.

Según indican los especialistas de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, «los alimentos son uno de los principales desencadenantes de esta reacción alérgica potencialmente mortal».

Por su parte, la Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y látex expresa que la anafilaxia es «una reacción alérgica grave, multisistémica (con dos o más órganos afectados), que se inicia y progresa rápidamente y



El pescado, la lactosa y los huevos, provocan en numerosos casos intolerancia o alergia



puede poner en peligro la vida de las personas».

En este sentido, la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología advierte de que la anafilaxia requiere tratamiento médico inmediato, que incluye una inyección de epinefrina y una visita a la sala de emergencias del hospi-



tal. «A veces los síntomas desaparecen y luego regresan a las pocas horas, por lo que es importante tomar medidas en cuanto comienza la reacción anafiláctica y permanecer bajo observación médica mientras duren la reacción y los síntomas», asegura la ACA.