



▶ 31 Mayo, 2015

■ SALUD / ALIMENTACIÓN

# La evidencia de los test de intolerancia, en entredicho

Las pruebas de intolerancia alimentaria basadas en análisis de sangre no son útiles para el diagnóstico de trastornos funcionales digestivos. Los expertos defienden otras técnicas como los test de aliento o la biopsia intestinal

B. MUÑOZ • MADRID

La preocupación de la sociedad, en general, por las intolerancias alimentarias va en aumento y no es de extrañar que proliferen la oferta de test genéricos de intolerancia alimentaria que buscan detectarlas y, según los resultados obtenidos, tratar enfermedades muy diversas: desde la migraña o los trastornos por déficit de atención hasta la fibromialgia. Sin embargo, los expertos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), consideran que no existe suficiente evidencia científica para avalar la eficiencia de estos test basados en un análisis de sangre. El doctor Ángel Álvarez Sánchez, especialista del Aparato Digestivo de la Unidad de Trastornos Funcionales del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y miembro de la SEPD explica que «las intolerancias son bien conocidas y existen pruebas estándar para su detección como son los tests de aliento, la detección de anticuerpos específicos en sangre, como los utilizados en el diagnóstico de la enfermedad celíaca, o la biopsia intestinal, sin embargo, apunta a que el uso de test de intolerancia alimentaria para determinar otras enfermedades presuntamente asociadas carecen de base científica que los avalen».

Los test que están apareciendo en los últimos años, que se publicitan como de intolerancia, son capaces de detectar el rastro de más de 150 alimentos, basándose en pruebas de citotoxicidad alimentaria a través de un análisis de sangre. Estos

análisis determinan cómo reaccionan los anticuerpos del paciente ante determinadas sustancias-proteínas presentes en los alimentos. En este sentido, Álvarez aclara que «la presencia de este tipo de anticuerpos IgG en la sangre prueba la existencia de contacto con un determinado alimento, pero no su intolerancia. Para ello son necesarias otras pruebas que pueden ser sencillas, como introducir o retirar un alimento en la dieta o más complejas como la biopsia».

En este sentido, el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador y especialista digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), defiende que pese «a sus inconvenientes, que los tiene, permite detectar una clara positividad a algunos de los cereales causantes tanto de la intolerancia como de la sensibilidad al gluten y, a partir de aquí, confirmar el diagnóstico con otras pruebas como los estudios genéticos o la biopsia duodenal».

Los resultados de estos test pueden ser confusos o dar lugar a la recomendación de dietas ineficaces así como retrasar el diagnóstico y el tratamiento adecuado de enfermedades que en ocasiones pueden ser severas.



Además en determinadas ocasiones, se utilizan para el diagnóstico y tratamiento de patologías en las que no se ha demostrado la participación del sistema inmunitario. Por todo ello, los expertos de la SEPD desaconsejan el uso de estos test en la evaluación de las intolerancias y, sobre todo, en tratamientos de enfermedades presuntamente asociadas a la alimentación.

## DIFERENCIAS

Lo primero que hay que hacer es distinguir entre alergia e intolerancia. La primera se caracteriza por una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario ante la ingestión, contacto o inhalación de un alimento, o a un componente del mismo. Pueden tener consecuencias leves como urticaria o graves como el shock anafiláctico. En el caso de las intolerancias, ante la ingestión de un alimento o el componente de un alimento, se produce una reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico. En la mayoría de los casos se manifiesta en forma de alteraciones digestivas, distensión abdominal, diarreas o pérdida de peso al no poder absorber bien los nutrientes. «Las intolerancias son bien conocidas por los expertos en trastornos funcionales digestivos y existen pruebas específicas estandarizadas realizadas por los especialistas del aparato digestivo» recuerda Álvarez. Las intolerancias más frecuentes y prevalentes son a la lactosa, la fructosa y el gluten.

Ana López López / Jefa de Laboratorio de Hospital Universitario Quirón Madrid

EL RINCÓN  
 DE MARTA ROBLES



## «El resultado del análisis no es para siempre»

-¿El resultado de los test de intolerancia alimentaria dura para siempre o hay que repetirlos cada cierto tiempo?

-El resultado no es para siempre. Lo ideal es que la persona retire los alimentos a los que presenta hipersensibilidad (intolerancia)

durante al menos 3-6 meses, e incluya de nuevo los alimentos de uno en uno de manera progresiva. En ocasiones puede ser necesaria la intervención de un especialista que recomiende un tratamiento basado en probióticos con el fin de restaurar la flora intestinal y mejorar la aceptación de los alimentos.

-¿Cuándo se presentan las intolerancias?

-La hipersensibilidad alimentaria es un proceso complejo que se desarrolla con el tiempo, no se trata de una reacción inmediata. La salud intestinal es fundamen-



tal para una apropiada respuesta inmunológica, alteraciones en la flora o en la permeabilidad intestinal debido al estrés o al consumo frecuente de alcohol, antibióticos, etc; que pueden facilitar el paso de antígenos alimentarios a la sangre, aumentando la probabilidad de desarrollar hipersensibilidad a los alimentos.

-¿Dejar de comer ciertos alimentos asegura una mejor salud?

-Dejar de consumir los alimentos frente a los que se presenta una hipersensibilidad ayuda a mejorar la calidad de vida, minimi-

zando síntomas como dolores abdominales, acumulación de gases, retención de líquidos, posibles atopias dermatológicas o dolores de cabeza, entre otros.

-¿Los resultados están contrastados al cien por cien?

-Existen muchos estudios publicados que demuestran la utilidad de las pruebas de hipersensibilidad alimentaria mediante determinación de IgG, en la mejora de los síntomas y calidad de vida, tanto en personas aparentemente sanas como en personas que presentan patologías como el síndrome del colon irritable.