

TEST DE INTOLERANCIA

¿Diagnóstico fiable o un fraude?

Detrás de esta prueba, también conocida como test Alcat, puede estar la solución a problemas gastrointestinales, de piel e incluso migrañas. Pese a su popularidad, los expertos sostienen que no sirve para nada y carece de base científica. Los resultados no son permanentes y su precio alcanza los 400 euros

Beatriz Muñoz • MADRID

El estilo de vida actual ha propiciado que cada vez haya más personas que padezcan trastornos gastrointestinales, problemas dermatológicos, migrañas y otra serie de molestias que pueden mermar la calidad de la salud. En la actualidad, las extracciones de sangre han dado un paso más en el ámbito de la salud para abrirse camino en el campo de la nutrición. Un ejemplo de ello es el test Alcat o de intolerancia alimentaria. Una prueba, no financiada por la Seguridad Social y cuyo precio ronda los 300-400 euros, que pretende detectar la intolerancia que las personas pueden tener frente a determinados alimentos. Sin embargo, los expertos dudan de la eficacia de esta prueba hasta el punto de que según el profesor Miguel Bixquert, vocal de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEDP) y jefe del Servicio del Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia, «el test Alcat debería llamarse “carat” por lo caro que es. Se trata de un estafa ya que nunca ha sido comprobado con arreglo a los criterios de medicina basada en la evidencia».

INTOLERANCIA VS ALERGIA

Conviene aclarar que una intolerancia no es lo mismo que una alergia, ya que ésta provoca una reacción causa-efecto muy rápida después de haber ingerido el producto, mientras que la intolerancia ocasiona una reacción retardada, ya que determinados alimentos pueden producir anticuerpos específicos frente a alguna de sus proteínas y, a la larga, provocar diarrea o trastornos digestivos. La doctora Amparo Martínez Riquelme, jefa de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Instituto Médico Láser, matiza que, a día de hoy, existen dos métodos para detectar la intolerancia. «Por un lado, el test Alcat no es demasiado preciso porque lo que realiza es una valoración de la destrucción celular sanguínea cuando la sangre del paciente se expone a determinados alimentos, mientras que el test

Alpha-200 resulta más preciso porque mide la presencia de inmunoglobulinas tipo G (IgG) y su cuantificación –débil, moderada o fuerte– frente a 200 alimentos». A este respecto, Bixquert sostiene que «según la guía práctica de actuación diagnóstico-terapéutica publicado, recientemente, por la SEDP, las pruebas comercializadas basadas en IgG son una falacia, confunden y no sirven para nada». Esta misma opinión la comparte la doctora Cristina Pascual, jefa del Servicio de Alergología del Hospital Infanta Sofía de Madrid, quien añade que «la intolerancia que define este tipo de test es demasiado sui géneris. En el caso de los anticuerpos IgG no he visto esa reacción con los alimentos y además no están descritos. Ni siquiera existen estudios científicos que lo avalen. Todos sabemos que hay algunos alimentos que nos sientan peor y otros mejor, pero de ahí a basarlo todo esta prueba no deja de ser más propio de la medicina alternativa».

Un estudio elaborado por un grupo de científicos alemanes y publicado en noviembre de 2010 en la revista científica «Hautarzt» revela que este tipo de métodos alimentarios que también se realizan a través de electroacupuntura o bioresonancia «carecen de validación técnica y clínica necesaria para justificar su uso. A la detección IgG o IgG4 les falta la especificidad diagnóstica que induce a muchos resultados falsos, da como resultado dietas injustificadas que podrían limitar la calidad de vida y llevar a la desnutrición». El éxito de estas pruebas, continúan los científicos, «se debe a su comercialización a través de internet, pero no están validados por las sociedades científicas».

¿SOLUCIÓN A LA OBESIDAD?

Muchas personas escogen este tipo de pruebas como medio para luchar contra la obesidad ya que creen que si eliminan de la dieta aquellos alimentos que les hacen «daño» conseguirán perder peso. A este respecto, Jesús Román Martínez, profesor y presidente del comité científico

de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca), «los alimentos que detecta el test no sirven como truco adelgazante». Para Martínez, «el tratamiento del sobrepeso todavía es muy cuestionable, aunque parece que la traslocación bacteriana intestinal podría estar en relación con el control ponderal».

Una vez detectados qué productos interfieren en el normal funcionamiento del organismo, los expertos recomiendan eliminarlos de la dieta ya que, en teoría, los problemas disminuirán. «Dependiendo del grado de intolerancia, sí pueden ser necesarios suprimirlos casi para siempre. La abstención del consumo del alimento intolerado siempre debe ir acompañada de una regeneración de la salud de la pared intestinal (primer puerto de entrada de esos alimentos) que estará lesionada. Eso se consigue con la adición de simbióticos, regeneradores/cicatrizantes (como, por ejemplo, el aloe vera). Y tam-





bién una restauración del equilibrio orgánico, con ciertas vitaminas y minerales, antioxidantes, y fundamental los omega-3», sostiene Martínez. Sin embargo, conviene dejar claro que los resultados no son permanentes. Según el doctor Iñaki Ferrando, director de Comunicación Médica de Sanitas, «las intolerancias son reacciones defensivas inespecíficas en cierto grado, lo que unido a la participación de otros factores provocan situaciones que pueden cambiar y hacer que estas

Seguir al pie de la letra los resultados podría llevar a la desnutrición y limitar la calidad de vida, según un estudio

pruebas se deban repetir». No obstante, continúa, «conviene señalar que las intolerancias alimentarias pueden ser cambiantes, incluso las manifestaciones cutáneas o digestivas no dependen, en muchos casos, exclusivamente de un alimento. Toda intolerancia se debe valorar dentro de la historia clínica del paciente». Sin embargo, Martínez asegura que «con el tiempo el paciente va reintroduciendo muy poco a poco, los alimentos de baja intolerancia (y que con el descanso de su consumo, el organismo ha tenido capacidad de eliminar esa memoria inmunológica) y valorando la reaparición de los síntomas».

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



Dr. Jorge García Alemán

Médico y endocrino del Hospital Quirón de Málaga

«Los resultados son muy escasos»



-¿Desde cuándo se lleva realizando el test Alcat?
-Desde hace unos seis años se utiliza de forma regular
-¿Con qué tipo de resultados?
-En general, los resultados son

más bien escasos. De hecho, la sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), como casi todas las sociedades científicas, a la hora de emitir documentos para abordar la obesidad coincide en que no sirve demasiado.

-¿Por qué se ha hecho tan famoso?
-Porque en el tema de la obesidad hay una gran frustración. Prácticamente no conseguimos tener un tratamiento que sea resolutivo y satisfactorio para la mayoría de la gente y cualquier cosa que aporte un poco de luz o ilusión hace que todo el mundo lo busque y lo pruebe, pero la realidad es que cuando los pacientes se hacen el test y eliminan ciertos alimentos no tienen mayores resultados que con una dieta hipocalórica convencional y luego ocurre igual que con esa dieta hipocalórica convencional. Además, luego la gente no es capaz de mantener las prohibiciones y las restricciones que implica el resultado del test de por vida. Con lo cual, al final el resultado es relativamente escaso.

-Dicen que incluso se puede hacer a través de internet.

-Que yo sepa no se puede efectuar este tipo de test sin muestras sanguíneas.

-¿Qué aparece en esa muestra sanguínea?

-El test consiste en detectar en la sangre elevación de anticuerpos, inmunoglobulinas, defensas podríamos decir, frente a proteínas de algunos alimentos. Lo cual se traduce en que, por lo menos, a nivel intestinal el alimento no es bien tolerado o genera algún tipo de reacción inmunológica. En base a esa supuesta intolerancia se aconseja eliminar el alimento.