



## **Relación entre las intolerancias alimentarias y las enfermedades crónicas**

**Sevilla, 21 de abril de 2014** - Desde la antigüedad son conocidas las reacciones adversas producidas por alimentos, pero no es hasta el S. XVI cuando encontramos en la literatura médica un cuadro clínico de anafilaxia atribuida a la ingesta de huevo.

Las intolerancias alimentarias son un conjunto de manifestaciones de reacciones adversas en la fisiología de un individuo que se ve alterada y que le conduce a un malestar específico o general. “En los últimos años, se han diagnosticado **nuevos mecanismos por los cuales cualquier alimento puede provocar una reacción inmunológica que produzca síntomas crónicos. Es el caso de la histaminosis crónica**”, señala el Dr. Oscar Cáceres, director médico de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz de Sevilla.

**Existen personas que desarrollan sensibilidad a determinados alimentos o parte de los mismos.** “Lo más común –en palabras de este especialista- es que el paciente no se dé cuenta de esa sensibilidad, ya que en este tipo de intolerancia alimentaria el mecanismo de acción es tardío y no se pone de manifiesto el alimento que provoca el síntoma”. De ahí que sea difícil el diagnóstico.

El proceso es el siguiente: cada vez que comen ese alimento, el sistema inmunológico de estas personas se activa al considerarlo como un enemigo. Cuando esa activación inmunológica se convierte en crónica provoca la liberación de sustancias inflamatorias y mediadores inmunológicos que luego van a provocar determinadas alteraciones en los distintos órganos del cuerpo.

## CUADROS CRÓNICOS

Por tanto, “es muy frecuente encontrar que estos pacientes tienen **migrañas o cefaleas**, síntomas digestivos como el **colon irritable**, **dolores musculares** de origen desconocido o incluso pueden estar diagnosticados de **fibromialgia** y un **cansancio** que les impide desarrollar su vida cotidiana”, ha afirmado.

Muchas veces estos síntomas se dan conjuntamente y “encontramos que **debajo de este cuadro sintomático hay una intolerancia alimentaria a uno o varios alimentos** no diagnosticados en este paciente”. Según este experto, los alimentos que provocan estos síntomas crónicos son, fundamentalmente, **la leche (no la lactosa), el huevo y el trigo**.

“**Lo más común es encontrar a pacientes que son sensibles a varios alimentos que a uno sólo**”, porque una vez que se rompen los mecanismos de tolerancia inmunológica a nivel de la barrera intestinal es muy fácil que se cuelen alimentos como el café, el arroz, la carne o el pescado, entre otros, que van a despertar el interés del sistema inmunológico. “Así mismo, se puede producir una **reactividad cruzada** entre alimentos que tienen proteínas parecidas como, por ejemplo, una persona intolerante a la leche puede que también lo sea a las bebidas de soja”.

A veces, en un mismo paciente, se pueden dar distintos mecanismos de intolerancia alimentaria. “Puede ser el caso de un paciente celíaco que, a pesar de haber retirado el gluten de su dieta, sigue teniendo dolores de cabeza, síntomas digestivos o malestar general. De hecho, en nuestra Unidad nos hemos encontrado casos de pacientes celíacos con otras intolerancias alimentarias”.

En definitiva, existen intolerancias permanentes y otras que, si se diagnostican a tiempo y después de realizar unos tratamientos adecuados, se pueden curar. “**La mayoría de las intolerancias alimentarias son potencialmente curables**, incluso algunos pacientes con intolerancia o alergia alimentaria



permanente la pueden superar realizando desensibilizaciones alimentarias. **Tenemos que conseguir que los pacientes superen sus problemas alimentarios y puedan comer con normalidad”.**

**Para ampliar información:**

Prensa y comunicación: Carmen - 954 032 020

Email: [shcviamed@gmail.com](mailto:shcviamed@gmail.com)

Web: [www.shcmedical.es](http://www.shcmedical.es)