

# Las reacciones adversas a alimentos cada vez son más frecuentes

Dentro del primer grupo estarían la alergia y la sensibilidad a alimentos, y en el segundo grupo las intolerancias. Veamos en qué se diferencian:

## Alergia

La alergia es una reacción mediada por anticuerpos IgE y que al ingerir el alimento se produce la reacción inmunológica con liberación de histamina y de mediadores inflamatorios que dan lugar a los típicos síntomas de la alergia como: enrojecimiento, picor de la piel o aparición de habones, entre otros.

En los casos más severos se puede presentar la reacción anafiláctica donde se ve implicado a varios sistemas y que constituye una urgencia vital, ya que puede desencadenar un shock anafiláctico.

Los síntomas de la alergia suelen ocurrir de manera inmediata a la ingesta del alimento, siendo la reacción potencialmente más grave cuanto más temprano y más brusco sea su inicio.

El diagnóstico se realiza mediante un Prick-test o Test de punción y un Prick by prick. También con análisis específico donde se determina la medición de IgE específica frente a distintos alimentos.

Los pacientes alérgicos deben evitar el contacto con cualquier alérgeno a los que están sensibilizados,

■ Las principales alergias en niños son la leche y el huevo, mientras que en adultos son los frutos secos, las frutas rosáceas y el marisco

Las Navidades es un periodo del año en el que surgen diversas reacciones adversas a alimentos. Según la European Academy of Allergy and Clinical Immunology, se pueden clasificar en inmunológicas y no inmunológicas.



zados, teniendo especial precaución con los fenómenos de contaminación y la reactividad cruzada.

Si la alergia aparece en niños se puede curar en la mayoría de los casos antes de los seis años, mientras que si aparece en edades adultas suele ser para toda la vida.

## Sensibilidad

La sensibilidad a los alimentos puede afectar hasta el 40% de la población y es una respuesta mediada por las células inmunológicas al contacto con el alimento al que el paciente se ha sensibilizado previamente. Debido a ello, se produce una liberación de mediadores inflamatorios que provocan una inflamación crónica de bajo grado y que puede afectar a distintos órganos y sistemas, apareciendo síntomas digestivos como digestiones pesadas, hinchazón abdominal exagerado, molestias gástricas o dolor, diarrea o estreñimiento; migrañas, cefaleas, dolores musculares, cansancio exagerado, alteraciones del sueño, del termostato y

■ La sensibilidad alimentaria se diagnostica mediante test celulares in vivo en laboratorios especializados donde se ponen en contacto las células inmunológicas del paciente con los alimentos a analizar

de la piel, ya que se trata de una enfermedad sistémica.

En cuanto al diagnóstico, no sirve la determinación de anticuerpos de alergia como los IgE o anticuerpos IgG. Hay que diagnosticar la sensibilidad mediante test celulares in vivo en laboratorios especializados donde se ponen en contacto las células inmunológicas del paciente con los alimentos y se ve qué alimentos son a los que el pa-

ciente tiene sensibilidad ya que activan la célula y provoca la liberación de sus mediadores inflamatorios.

Los pacientes con sensibilidad a alimentos deben evitar de manera estricta la ingesta de estos durante un periodo mínimo de seis a ocho meses, tras el cual la mayoría de los pacientes puede volver a consumir el alimento sin que se presente la reacción; aunque existe un porcentaje de pacientes que presentarán la sensibilidad de manera crónica. En esta patología es importante hacer un estudio de la permeabilidad intestinal, ya que si está alterada es la puerta de entrada por la que los alimentos generan problemas inmunológicos.

## Intolerancia

La intolerancia más frecuente es la intolerancia a la lactosa y la más desconocida la intolerancia a la histamina.

La intolerancia a la lactosa se produce cuando las enzimas que están en la mucosa digestiva del paciente no son capaces de digerir la lactosa y se produce una mala absorción, dando lugar a una serie de síntomas principalmente digestivos, en función del grado de intolerancia que se tenga.

Existen algunos complementos alimenticios que contienen lactasa que se pueden consumir antes de saltarse la dieta, minimizando los efectos negativos de ésta.

Esta intolerancia, que afecta aproximadamente al 10% de la población, se presenta en dos tipos: la primaria o de nacimiento y la secundaria, que se adquiere después de haber sufrido algún proceso ví-

rico, con afectación de la mucosa digestiva, u otras causas que provoquen inflamación en la mucosa digestiva.

La intolerancia a la histamina es similar a la anterior. En este caso ocurre por una disminución en la cantidad o en la actividad de la enzima DAO. Estos pacientes pueden presentar síntomas digestivos como hinchazón, estreñimiento o diarrea, flatulencias, digestiones pesadas, y en los casos más severos, si aumenta en exceso la histamina absorbida, puede dar lugar a cefaleas, reacciones de enrojecimiento o picor cutáneo, hipotensión o inflamación de labios, entre otros.

■ Todos los problemas alimentarios se tratan con dieta de exclusión del alimento implicado en la reacción alimentaria, que puede ser temporal o permanente, según el origen de la enfermedad.

Para diagnosticar las intolerancias existen tests propios, donde al paciente se le da una sobrecarga de la intolerancia que se sospeche y se analiza el hidrógeno expirado. Si la lactosa, la fructosa, etc., no se absorben bien pues aparecerá una curva de hidrógeno expirado patológica que confirmaría el diagnóstico. En el caso de la intolerancia a la histamina, por el déficit de la enzima DAO, existe un análisis que es el estudio del déficit de DAO severo, moderado o leve.

Desde la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz de Sevilla, que encabeza el Dr. Oscar Cáceres, alergólogo e inmunólogo clínico, se estudian todos los tipos de reacciones adversas provocadas por alimentos.

