



¿QUÉ ES UNA ALERGI A ALIMENTARIA?

La alergia alimentaria

La alergia alimentaria **es una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario de una persona ante la ingestión, contacto o inhalación a un alimento**, a un componente /**ingrediente** o, incluso, a una **traza** de un alimento.

La **respuesta más frecuente** suele ser la **mediada por anticuerpos del tipo IgE** que produce reacciones inmediatas. Pueden darse también respuestas mediadas por células, que provocan manifestaciones más tardías y que suelen ser generalmente manifestaciones digestivas o cutáneas.

Las reacciones alérgicas aparecen normalmente en las **dos horas siguientes a la ingestión** del alimento y pueden implicar a uno o varios órganos, piel, tracto digestivo, tracto respiratorio o sistema cardiovascular.

La gravedad de la respuesta no es siempre la misma. Dependerá de la reactividad del órgano implicado, de la respuesta inmunológica del paciente y de las características físicas y químicas del alérgeno.

Aparición de la alergia a los alimentos

La alergia es el resultado de un fallo en la tolerancia inmunológica produciendo anticuerpos IgE al contacto con el alimento. Esta respuesta (sensibilización) se genera normalmente en el intestino, aunque puede darse también en la piel o en el aparato respiratorio, y es resultado de una interacción entre diferentes factores genéticos, de edad.,y el tipo, cantidad y forma de presentación del alimento alergénico.

Cuando el paciente vuelve a ingerir el alimento, el alérgeno se une a la IgE liberándose histamina y otras sustancias inflamatorias en la piel, sangre y mucosas, que son responsables de los síntomas que aparecen con la reacción alérgica.

De estudios epidemiológicos que confirman una respuesta IgE específica al alimento, se estima que la alergia a los alimentos afecta del 1% al 3% de la población en general y que en niños menores de tres años es mayor, pudiendo llegar al 8%.

Si se observan las tendencias de los últimos años, parece que el número de alergias y su gravedad están aumentando.

Síntomas de la alergia alimentaria

Las reacciones alérgicas aparecen en las dos horas siguientes a la ingestión del alimento, generalmente en los primeros 30-60 minutos.

La gravedad de los síntomas depende de la cantidad de alérgeno ingerido, de la sensibilidad de la persona alérgica y de la reactividad del órgano afectado, y pueden durar días. Existen otros factores








que agravan las reacciones adversas a los alimentos, como el ejercicio físico, los analgésicos, el alcohol, el asma o las infecciones respiratorias.

Afortunadamente, la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos son relativamente leves:

- ✓ **Cutáneas** (más frecuentes): urticaria, prurito, enrojecimiento de la piel, dermatitis, inflamación de labios, boca, lengua, cara y/o la garganta (angioedema)
- ✓ **Digestivas**: náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, picor de boca y garganta, hinchazón y dolor abdominal.
- ✓ **Respiratorias**: rinitis (moqueo, congestión y/o estornudos), asma (dificultad respiratorio), tos, sibilancia.

Principales alimentos implicados en las reacciones alérgicas

	Grupo de alimentos	Principales alimentos	Productos derivados donde puede encontrarse el alimento alérgico
1	Leche 	Leche de vaca (reactividad cruzada con leche de cabra y oveja).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrone, sopas, salsas, croquetas, embutidos,...
2	Huevo 	Huevo de gallina (reactividad cruzada con huevo de codorniz y pato).	Pastelería y bollería, patés, embutidos, caramelos, helados, flanes, quesos, gelatinas, mayonesa, sopas, salsas, cereales de desayuno, croquetas, empanadillas, ...
3	Pescado 	Pescado blanco (bacalao, pescadilla, merluza, gallo).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado, ...
4	Marisco 	Mayoritariamente crustáceos (gamba, langostino, cangrejo, nécoras, cigalas, centollos y langostas) y, en segundo lugar, moluscos (ostra, mejillón, calamar).	Sopas, Pizzas, paella, ensaladas, gelatinas, chaca, ...
5	Frutos de cáscara 	Nuez, almendra, avellana, cacahuete.	turrone, mazapanes, pastas, pastelería y bollería, salsas, helados, pan de hamburguesa, snacks, productos enriquecidos con Omega 6, ...
6	Legumbres 	Lenteja, garbanzo, guisante, soja.	Lecitina de soja.
7	Cereales 	Trigo, centeno, cebada, avena, arroz.	Bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, ...
8	Frutas 	Melocotón, albaricoque, nectarina, melón, sandía, plátano, kiwi, fresa.	Aromas (medicinas, chucherías, pasta de dientes, etc), yogures y otros postres lácteos, zumos, potitos, ensaladas, cereales, chocolates, tartas, pan, helados, gelatinas, ...



Gravedad de las reacciones alérgicas

Las manifestaciones clínicas de la alergia a los alimentos son las reacciones cutáneas, generalmente en forma de urticaria. Las reacciones en la mucosa oral y faríngea son también muy comunes, especialmente en adultos con alergia a alimentos vegetales asociados a la alergia al polen.

En tercer lugar, con menos manifestaciones, estarían las digestivas, que incluye náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal.

La anafilaxis es la forma más grave de presentación de una alergia alimentaria y es una urgencia médica. Aparece en minutos tras la ingestión de alimentos, incluso en trazas de este, y progresa muy rápidamente. Los pacientes pueden presentar urticaria, angioedema, bronco espasmo, dolores abdominales, vómitos, diarrea, arritmias cardíacas, hipotensión y shock anafiláctico, produciendo incluso la muerte.

Los alimentos más frecuentemente implicados en muertes por reacción alérgica son los cacahuets, los frutos secos y los mariscos.

