



¿QUÉ ES UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

La intolerancia alimentaria

La intolerancia alimentaria es una reacción adversa del propio metabolismo, **sin participación del sistema inmunológico** (excepto en el caso de la intolerancia al gluten, en la que sí interviene el sistema inmune), ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento.

En la mayoría de los casos se debe a alteraciones en la digestión o metabolismo de los alimentos, que por origen genético o adquirido con los años, impiden la digestión, asimilación y aprovechamiento de algunas sustancias que contienen los alimentos.

Síntomas de la intolerancia alimentaria

No se producen de manera inmediata, porque la intolerancia alimentaria es una “alergia escondida” en la medida en que la reacción es menor a la de una alergia definida clásica, por lo que la persona no es consciente de que se ha producido porque no se manifiesta rápidamente en forma de sarpullidos, vómitos, diarrea o dolores intensos de estómago.

Por tanto, estos síntomas pueden aparecer más lentamente y son similares a los digestivos causados por las alergias: náuseas, diarrea, dolor intestinal, cólico, cefalea, sensación de calor

Sin embargo, no se asocian a alimentos ingeridos varias horas antes o de manera regular. Entonces, por desconocimiento, se sigue incluyendo en la dieta y la salud se irá deteriorando progresivamente. En consecuencia, cuando el sistema digestivo ya no puede tolerar un alimento, el resultado puede ser un trastorno gastrointestinal más o menos grave.

A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que den síntomas.

Principales alimentos implicados en las intolerancias alimentarias

Las dos principales intolerancias son:

- **Intolerancia a la lactosa:** La persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, lo que impide metabolizar y digerir la lactosa produciéndole un cuadro clínico gastrointestinal.
- **Intolerancia al gluten (o enfermedad celíaca):** La persona intolerante al gluten, que se le llama celíaco, sufre especialmente una lesión severa en la mucosa del intestino delgado por una inadecuada absorción del gluten (proteína presente en cereales como trigo, centeno, cebada y avena).





	Grupo de alimento	Sustancia que produce la intolerancia	Principales productos derivados donde puede encontrarse el alimento que produce la intolerancia
1	Trigo, centeno, cebada, avena, espelta y kamut. 	Gluten (proteína)	Harinas, bollería, pastas, masas, bechamel, caldos, pan rallado, embutidos, quesos fundidos, golosinas, helados, jamón york, ...
2	Leche de vaca. 	Lactosa (azúcar).	Derivados lácteos (helados, batidos, flanes...), pastelería y bollería, pan de molde, caramelos, chocolate, turrónes, sopas, salsas, croquetas, embutidos, ...
3	Cualquier alimento que tenga aditivo en su composición y esté indicado en el etiquetado	Sulfito y benzoato sódico (conservante), glutamato monosódico (saborizante).	Vinos, frutas y verduras y algunos productos horneados (por contener conservantes), comida china, y carnes y pescados a la parrilla (por contener saborizantes) , ...

