



ALERGIA A LA LECHE

¿Qué es la alergia a la leche?

La alergia a la leche es una **reacción adversa del organismo a las proteínas que contiene la leche** tras la ingesta de productos lácteos y hay un **mecanismo inmunológico comprobado**, ya que no todas las reacciones adversas a la leche son reacciones alérgicas.



Se trata de una respuesta desproporcionada del sistema inmunitario tras la ingestión de un alimento que la mayoría de las veces resulta inofensivo.

Los individuos con predisposición alérgica, tras un primer contacto con el alimento, reconocen proteínas extrañas diferentes a las de la leche humana y aparece una respuesta inmunológica.

Alérgenos de la leche

Las proteínas de la leche son las responsables de su alergenicidad:

- **CASEINAS:** son el 80% de las proteínas de la leche entera:
 - Alfa caseína
 - Betacaseína
 - Kappacaseína
- **SEROPROTEINAS:** son las proteínas del suero, siendo un 2% del total de la leche entera.
 - Betalactoglobulina
 - Alfalactoalbumina
 - Seroalbumina bovina
 - Inmunoglobulinas bovinas
 - Otras proteínas en menor proporción: lactoferrina, transferrina, lipasa





Síntomas de la alergia a la leche

Los síntomas aparecen en menos de 60 minutos desde la toma y la gravedad de los cuadros de alergia a la leche es muy variable dependiendo del grado de sensibilización y de la cantidad ingerida.

Hay que saber que un mismo alérgeno alimentario no siempre produce la misma sintomatología y que las cantidades ingeridas también tienen que ver con la posterior reacción.

Manifestaciones clínicas (de mayor a menor frecuencia):

1) Síntomas cutáneos:

- a) Lesiones eritematosas, urticaria y habones en zona de contacto (bien sea por contacto directo con el alimento o por besos, etc. de personas que lo hayan consumido) con afectación de párpados, manos, o afectación generalizada.
- b) La dermatitis atópica (DA) puede ser provocada o exacerbada por las PLV, es un síntoma difícil de evaluar ya que no es inmediato, pero si se puede ver mejoría al retirar el alérgeno causante.

2) Síntomas gastrointestinales:

- a) Síndrome de alergia oral: Es una urticaria de contacto en orofaringe: picor y angioedema de labios, lengua, paladar y garganta. Su resolución es relativamente rápida.
- b) Manifestaciones digestivas: náuseas, dolor abdominal, vómitos y/o diarrea.

3) Síntomas respiratorios:

- a) Hiperreactividad bronquial, reacciones asmáticas, rinoconjuntivales (estornudos, picor nasal y ocular, lagrimeo y congestión nasal).

4) Anafilaxia:

- a) Además de algunos o todos los síntomas anteriormente descritos, hay síntomas cardiovasculares con hipotensión, arritmias y colapso vascular. Se considera situación de EMERGENCIA VITAL. La anafilaxia es especialmente grave si se produce en pacientes asmáticos.





La leche como alérgeno oculto

Tanto en la gastronomía como en la elaboración industrial de alimentos la leche es un ingrediente muy extendido, por lo que las proteínas de la leche pueden estar presentes en muchos alimentos. Además de en los derivados lácteos, la leche se emplea como ingrediente en prácticamente todos los productos de repostería y pastelería, y en la elaboración de productos como los embutidos, salsas, pastillas de concentrados de caldo, conservas de legumbres y sopas preparadas.

Las proteínas de la leche también pueden estar presentes como conservantes de numerosos alimentos procesados. Por ejemplo, aditivos que tienen la raíz lact-, como láctico, lactato, lactilato, lactona o lactitol.

