



ALERGIA A PESCADOS Y MARISCOS

¿Qué es la alergia a pescados y mariscos?

El pescado es, junto al marisco, uno de los alimentos que mayor número de alergias provoca. La alergia al pescado es una **reacción adversa del organismo frente a proteínas presentes en el pescado** tras la ingesta de éstos y a través de un **mecanismo inmunológico mediado por anticuerpos IgE**. En algunas ocasiones, aunque mucho menos frecuentemente, la persona puede presentar reacciones inmunológicas pero que no están mediadas por inmunoglobulina IgE.



Los pescados también pueden causar reacciones adversas no alérgicas generalmente por la presencia en su carne de sustancias tóxicas. Una de las reacciones tóxicas más común es la escombroidosis, producida por pescados que acumulan exceso de histamina (falsa alergia).

También puede ocurrir una reacción alérgica al ingerir pescados parasitados. Quien lo ingiera, si es alérgico al parásito, desarrollará la reacción. Las larvas del parásito *Anisakis simplex* son las que comúnmente provocan estas reacciones.

La alergia al marisco es una reacción adversa similar a la del pescado, también mediada por IgE. Al igual que en el caso del pescado, pueden producir reacciones por estar infectados con virus, bacterias o toxinas.

La alergia al pescado es independiente a la alergia al marisco, aunque puede haber personas que presentan ambas a la vez (no es lo habitual).

Alérgenos del pescado y de los mariscos

En la península, la mayoría de las reacciones alérgicas se producen por pescados gadiformes (merluza, bacaladilla) y pleuronectiformes (principalmente gallo). La alergia a escombriformes (bonito, caballa, atún) es algo menos frecuente aunque también se da.

En el caso de algunos pescados, como el atún por ejemplo, los distintos métodos de preparación pueden alterar su alergenidad y favorecer la tolerancia. Algunos individuos toleran el atún en conserva presentando síntomas alérgicos con el atún fresco.





Los principales alérgenos del pescado son unas proteínas llamadas parvalbúminas que están localizadas en las células musculares de los pescados. Son termoestables, es decir, resisten el calor y no se modifican al cocinarlas.

Los alérgicos al pescado suelen estar sensibilizados hacia varias especies de pescado, ya que las parvalbúminas de cada especie son muy similares entre sí aunque no idénticas.

Se han descrito también otros tipos de proteínas que no son parvalbúminas y que también pueden actuar como alérgenos, y que son específicas de una especie en concreto.

En el caso de los mariscos la alergia a crustáceos es la más común. La gamba es el crustáceo más estudiado, con una proteína del grupo de las tropomiosinas como alérgeno principal, que es termoestable y permanece en el líquido de cocción de los crustáceos y puede ser transportada en los vapores de cocción. Se han identificado tropomiosinas alérgicas tanto en crustáceos como en moluscos.

Síntomas de la alergia a pescados y mariscos

Las reacciones alérgicas se manifiestan entre los 30-60 primeros minutos después de su ingestión, con síntomas como prurito, urticaria en la piel en forma de ronchas o hinchazón localizada. También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal) y respiratorios (estornudos, asma).

En algunas ocasiones, las reacciones pueden resultar severas o muy graves, con participación de varios órganos (anafilaxia) y riesgo de muerte. Las personas asmáticas tienen más riesgo de desarrollar reacciones graves.

La alergia se puede desencadenar sin haber ingerido el pescado, habiendo simplemente inhalado vapores de pescado o por contacto. La reacción por contacto cursa con urticaria normalmente. La inhalación de vapores de pescado puede producir una crisis de asma.



Los síntomas suelen aparecer entre los 15 minutos y 2 horas después de la ingestión, aunque en pacientes con alergias a moluscos con síntomas respiratorios y cutáneos se han descrito reacciones tardías de hasta 7 horas después.

Los síntomas de la alergia al marisco son similares a los del pescado, pudiéndose causar éstos tanto





por ingestión, contacto o inhalación. Los síntomas más frecuentes son prurito (picor), urticaria (ronchas en la piel) y angioedema (hinchazón). También pueden aparecer síntomas digestivos (náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal) y respiratorios (estornudos, asma).

Es de destacar la dermatitis de contacto proteínica y la urticaria de contacto, que se producen al manipular el alimento y se manifiestan con eczema (picor, enrojecimiento, descamación y pequeñas ampollas) o ronchas y de predominio en manos.

En algunas ocasiones, las reacciones pueden resultar severas o muy graves, con participación de varios órganos (anafilaxia) y riesgo de muerte.

La alergia más habitual es la sensibilización simultánea a varios crustáceos y moluscos, aunque pueden darse diferentes combinaciones.

