



## ALERGIA A FRUTOS SECOS

### ¿Qué es la alergia a frutos secos?

Los frutos secos son, junto a las frutas, la primera causa de alergia alimentaria en adultos y de las primeras en edad infantil. Es una alergia muy habitual. La alergia a frutos secos es una **reacción adversa del organismo** tras la ingesta de éstos y a través de un **mecanismo inmunológico mediado por anticuerpos IgE**.



Los frutos secos son semillas de plantas de diferentes grupos botánicos. La alergia al cacahuete es muy frecuente, pero probablemente sea la avellana el fruto seco que más reacciones alérgicas provoque. Hay que tener en cuenta que la localización geográfica o la edad son factores que hacen variar las causas de las reacciones alérgicas. En países donde se consume más cantidad de determinado fruto seco tendrá mayor número de alergias a ese fruto seco.

### Alérgenos de los frutos secos

A pesar del alto número de frutos secos documentados como causantes de reacciones alérgicas, los alérgenos implicados se agrupan en un número limitado de familias. La mayoría de los alérgenos corresponden al grupo de proteínas de defensa vegetal, al grupo de proteínas de almacenamiento o a las profilinas. Estas proteínas suelen ser muy similares entre los diferentes grupos, por lo que evidencian fenómenos de reactividad cruzada.

La identificación de los distintos alérgenos, permite explicar las reactividades cruzadas entre los distintos frutos secos y entre éstos y otros alimentos de origen vegetal, pólenes y látex.

En la **avellana** el alérgeno principal, denominado Cor a 1, que es una proteína homóloga al alérgeno principal del abedul, lo que explicaría la reactividad cruzada entre ambos.

También se ha determinado la presencia de Proteínas de Transferencia de Lípidos (PTL), consideradas en la actualidad como un panalergeno y que puede explicar la presencia de alergia a múltiples alimentos de origen vegetal.

En la **almendra**, se ha caracterizado la amandina o proteína de almacenamiento principal.





En la **castaña** se ha demostrado la presencia de PTL que determina la reactividad cruzada con algunos pólenes.

En el **pistacho**, de la familia de las anacardiáceas, se han descrito PTL que justificarían reactividad cruzada con otros alimentos de origen vegetal.

El **anacardo**, de la misma familia (anacardiáceas) presenta frecuentemente reactividad cruzada con el pistacho.

En la **nuez**, los estudios se han centrado en uno de los alérgenos principales, el Jug r 1, que pertenece a la familia de las albúminas.

## Síntomas de la alergia a frutos secos

Las reacciones alérgicas a frutos secos pueden provocar síntomas de diferente intensidad, como prurito oral o general, estornudos, lagrimeo o enrojecimiento cutáneo, hasta síntomas más intensos urticaria, angioedema e incluso shock anafiláctico.

Los síntomas varían dependiendo de la sensibilización previa, la edad, exposiciones anteriores, del alérgeno en cuestión y de la existencia de otras alergias. Pueden aparecer en breves segundos o hasta 2 horas después de ingerir o exponerse al alérgeno.

Las primeras señales de una reacción podrían ser el goteo nasal, una erupción en todo el cuerpo u hormigueo en la lengua, pudiendo empeorar rápidamente causando, entre otros problemas, dificultad para respirar, inflamación de la garganta u otras partes del cuerpo, rápido descenso de la presión arterial, mareos o pérdida del conocimiento. Entre otros posibles síntomas se incluyen urticaria, vómitos, calambres abdominales y diarrea.

