

Alergias Alimentarias

La **alergia** es una **reacción del sistema inmunitario** (defensa de nuestro cuerpo)¹ hacia algún agente que no molesta a la mayoría de las demás personas.

Dentro de los agentes que causan alergias con más frecuencia se encuentran: polen, ácaros del polvo, esporas de moho, pelo de animales, picaduras de insectos, algunos fármacos y **alimentos**. Generalmente las personas alérgicas suelen ser sensibles a más de un agente.



El sistema inmunitario normalmente combate los gérmenes, pero en las reacciones alérgicas responde exacerbadamente a “falsas alarmas”. La genética y el ambiente que rodea a las personas tienen un rol importante en el desarrollo de las alergias.

Las alergias pueden provocar diferentes síntomas, desde goteos nasales y estornudos, picazón y sarpullidos, edema (hinchazón), asma hasta gastrointestinales (vómitos, diarrea, calambres intestinales). Los tratamientos incluyen medicinas, inyecciones y evitar las sustancias que causan las alergias.

Las **alergias alimentarias** son una **respuesta anormal del sistema inmunológico a determinados componentes de los alimentos**, generalmente ciertas proteínas.



Hipersensibilidad a los Alimentos

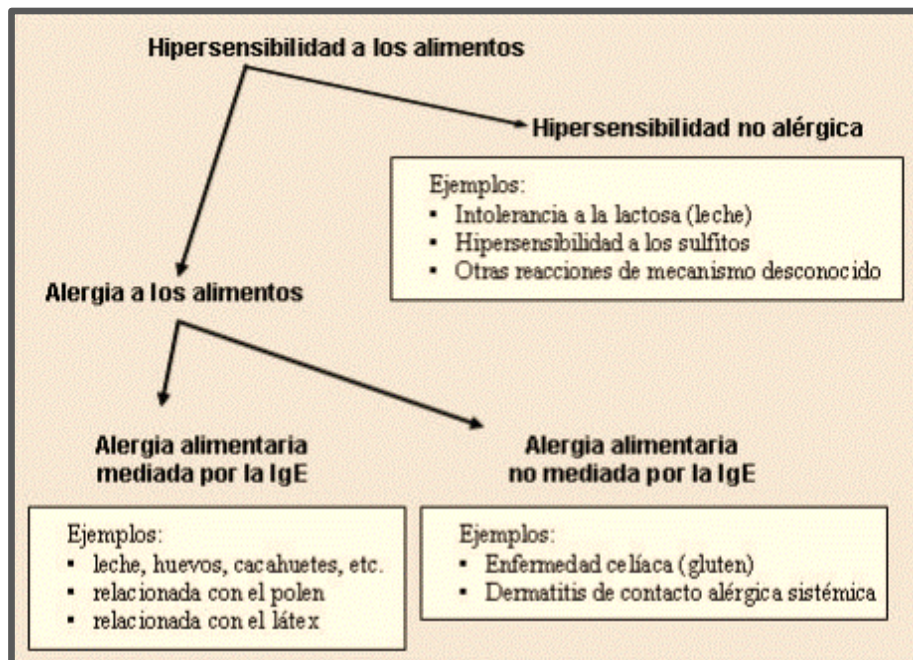
La OMS y la FAO denominan hipersensibilidad a los alimentos a las **reacciones adversas de origen no tóxico que causa el consumo de ciertos alimentos** en determinados individuos. Cuando la reacción tiene un mecanismo inmunitario, el término apropiado es **alergia alimentaria**.

¹ El *sistema inmunitario* es una compleja red de células, tejidos y órganos que ayudan al cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades. Dentro de las células se encuentran los glóbulos blancos (o leucocitos) que se producen en la médula ósea y se encuentran en la sangre y el tejido linfático; son de 5 tipos diferentes: granulocitos (neutrófilos, eosinófilos y basófilos), monocitos y linfocitos (T y B). En respuesta a agentes extraños (antígenos), los linfocitos B secretan proteínas de defensa denominadas anticuerpos (también inmunoglobulinas o Ig). Las Ig pueden ser de diferentes clases (IgA, IgD, IgE, IgG e IgM) de acuerdo con su función; circulan por la sangre en busca y captura de los antígenos que dañan el organismo.

Las alergias alimentarias pueden subdividirse en función de que el mecanismo inmunitario implique o no la participación de anticuerpos de la clase IgE (inmunoglobulinas E)

- Alergia a alimentos *mediada por Ig E* → *hipersensibilidad inmediata* (Ej: alergia a maní, leche, soja, huevo)
- Alergia a alimentos *mediada por células* → *hipersensibilidad retardada* (Ej: enfermedad celíaca)

Las otras reacciones a los alimentos que no involucran al sistema inmunitarios se denominan *hipersensibilidad no alérgica a los alimentos*, antes llamadas *intolerancia a los alimentos*.



Reacciones adversas a los alimentos y ejemplos (FAO-OMS)

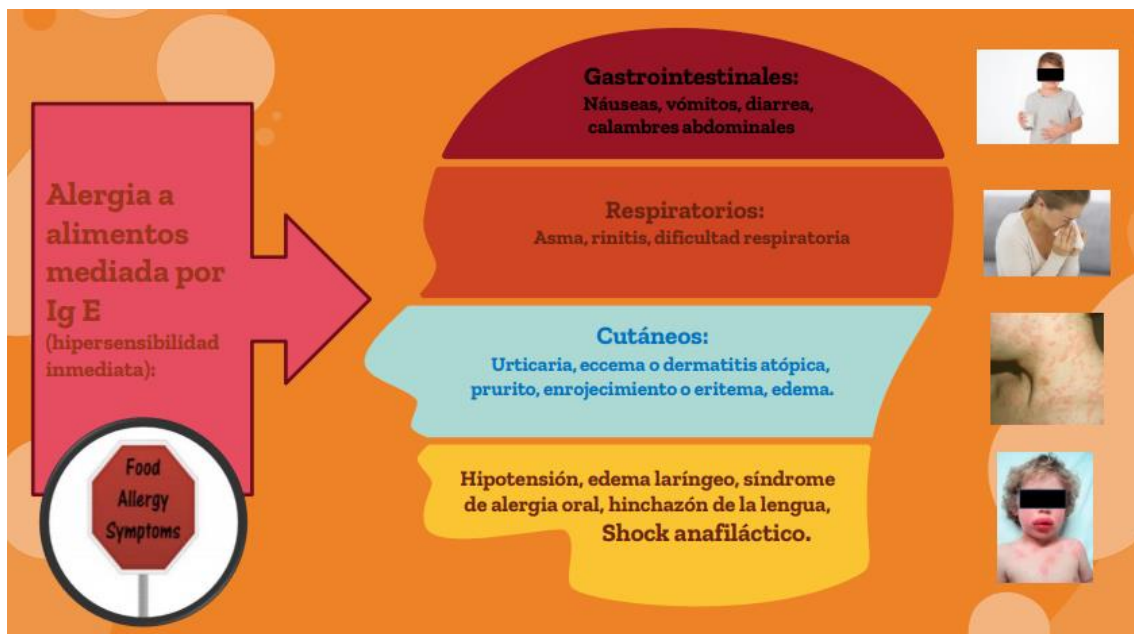
¿Cuáles son los Síntomas de las Alergias Alimentarias?

Los síntomas de las alergias alimentarias van desde un ligero malestar hasta reacciones graves, potencialmente mortales, que necesitan intervención médica inmediata. Los síntomas pueden ser de carácter cutáneo (prurito, eritema o edema), gastrointestinal (dolor, náuseas, vómitos, diarrea o quemazón y edema de la cavidad oral), respiratorios (asma o prurito y edema de la cavidad nasal y la garganta), ocular (prurito y edema) o cardiovascular (dolor torácico, arritmias cardíacas o hipotensión, que puede llegar a causar pérdida de conciencia).

Generalmente, las *reacciones de hipersensibilidad mediadas por anticuerpos IgE* son las más severas y fáciles de evidenciar y diagnosticar; *sus principales síntomas se presentan de forma rápida tras la exposición oral al alimento (antes de las 2 hs) y son: síndrome de alergia oral, ataques de asma, urticaria, y rinitis o anafilaxia²* (en los casos de mayor sensibilidad). Por su parte las *alergias no mediadas por IgE se manifiestan con síntomas digestivos que aparecen más tarde (2-48 hs después de ingerir el alimento) como enteropatías crónicas, enterocolitis, dermatitis, eczema*. La enfermedad celíaca constituye una de las principales alergias alimentarias no mediada por IgE (*abordaremos la misma en el próximo encuentro*).

Existen reacciones de hipersensibilidad mixtas, que pueden ser mediadas por IgE o no, y sus síntomas abarcan los de ambas categorías. Por lo tanto, la alergia alimentaria no es una patología única, sino que se trata de un síndrome con manifestaciones muy diversas y heterogéneas.

Las reacciones alérgicas suelen producirse entre pocos minutos y una hora después de la ingestión del alimento causal. Los síntomas que se manifiestan y su gravedad dependen de la cantidad de alérgeno ingerida y de la sensibilidad del paciente, y pueden durar días o semanas.



² La *reacción anafiláctica* es una reacción alérgica aguda generalizada en el cuerpo que puede ocurrir segundos o minutos después de la exposición a un agente alérgeno. Los síntomas incluyen erupción cutánea, náuseas, vómitos, dificultad para respirar y shock. Si no se trata de inmediato puede causar la pérdida del conocimiento o la muerte.

¿Qué Alimentos Causan Alergias?

Existen varios alimentos causantes de alergia, aunque el 90 % de las mismas son causadas por 8 de ellos: huevos, leche, maní, frutos secos, soja, pescados, mariscos, gluten



Los segundos grandes ocho son: mostaza, sésamo, girasol, algodón, moluscos, lentejas, arvejas y amapola.

En la mayoría de los países, el principal alérgeno alimentario es la leche bovina; mientras que el maní parece ser uno de los más potentes debido a la severidad de los síntomas que provoca (produce la mayoría de casos de anafilaxis) y a su persistencia.

La alergia a la leche es por hipersensibilidad a sus proteínas, y no debe confundirse con la intolerancia a la lactosa (azúcar).

Varios estudios indican que el 75% de las reacciones alérgicas en los niños se deben a un número reducido de alimentos: huevos, leche, maní y otros frutos secos

Muchos individuos con alergia al polen o al látex sufren síntomas alérgicos cuando comen determinadas frutas, vegetales o frutos secos. Esta «reactividad cruzada» se debe a que el organismo no distingue los alérgenos del polen y del látex de otras proteínas similares presentes en los alimentos y reacciona frente a ellas.

El procesamiento y la preparación de los alimentos, así como la matriz alimentaria pueden incrementar o reducir el potencial alérgico.

Debido a una mala declaración de ingredientes en las etiquetas o a contaminación cruzada se producen exposiciones accidentales al alérgeno, que se halla como componente en un producto alimenticio donde no se esperaba encontrarlo. Por esta razón, en las áreas de legislación y fiscalización de alimentos y en la industria elaboradora, se trabaja para reducir los riesgos de que los pacientes sufran exposiciones accidentales a proteínas alergénicas presentes en alimentos.

Los alérgenos que se destacan en la lista de ingredientes sólo son los pertenecientes a las listas de mayor prevalencia en la población que regula cada país. Existen personas alérgicas a otros alimentos (como frutas o legumbres, por ejemplo) que no se encuentran destacados en las etiquetas y es importante que lean detenidamente toda la lista de ingredientes.

¿Cómo pueden protegerse las personas alérgicas?

La mejor manera de prevenir las alergias alimentarias es a través de información alimentaria, principal medio de comunicación entre los operadores alimentarios (productores, vendedores, personal de atención en bares y restaurantes, etc.) y los consumidores. Permite que los consumidores puedan conocer, entre otros aspectos, la composición de los alimentos para poder realizar una elección con conocimiento de causa de las opciones que sean seguras para ellos.

Para proteger a los pacientes con alergias alimentarias se debe concientizar a quienes participan en el suministro y la preparación de alimentos. Un alimento inocuo desde el punto de vista alérgico puede estar contaminado por alérgenos, por ejemplo, cuando el producto es procesado con el mismo equipo que otros productos que contienen alérgenos y no se efectúa una limpieza adecuada.

Comer fuera de casa suele ser un riesgo para las personas alérgicas. Existen consejos para los restauradores acerca de lo que pueden hacer para reducir el riesgo de que sus clientes sufran reacciones alérgicas. En algunos países existen legislaciones que regulan cómo se deben indicar en las cartas las presencias de alérgenos.

En la industria alimentaria existen directrices acerca de los aspectos esenciales que deben tomar en consideración para gestionar los riesgos de los alérgenos. Los fabricantes deben tener un amplio conocimiento de los ingredientes y los posibles contaminantes de los productos alimentarios.

Los individuos alérgicos tienen que saber qué comidas deben evitar y necesitan información fiable y fácil de encontrar acerca de los ingredientes de los alimentos que compran. La ingestión de cantidades muy pequeñas de un ingrediente al que sean alérgicos puede resultar mortal. Por eso es fundamental que el rótulo o etiqueta de los alimentos contenga información clara y precisa sobre la presencia de alérgenos.

***Para aprender sobre el rotulado de alérgenos los invitamos a leer el archivo
“Etiquetado de Alérgenos”***