

65YMAS.COM

SOCIEDAD | ECONOMÍA | SALUD | EXPERIENCIA | OPINIÓN | PRACTICOPEDIA | OCIO | TUS VIDEOS

PREGUNTAS

Qué hay de verdad en los test de intolerancia alimentaria

TERESA REY
Foto: Bigstock
MARTES 29 DE OCTUBRE DE 2019
4 MINUTOS



En algunos casos se hacen pruebas específicas avaladas, pero en otros no hay base científica

Las **intolerancias alimentarias** suscitan cada vez más interés entre la población. Saber si lo que comemos tiene un vínculo con esas molestias abdominales que a veces sentimos, es una demanda creciente. La cuestión es que para detectarlas **algunas sí cuentan con una historia amplia y una base científica consolidada**, mientras que otras se basan en unas determinaciones analíticas concretas que no se han estudiado en profundidad, tal y como indican en el informe publicado por la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD [@saludigestivo](#)) bajo el título *Puesta al día en común en la intolerancia a la lactosa*.

Los expertos conocen las intolerancias desde hace tiempo y por ello **existen unas pruebas estándar para detectarlas**. Estas son los test de aliento, la detección de anticuerpos específicos en sangre, como los empleados en el diagnóstico de la enfermedad celíaca, o la biopsia intestinal. No obstante, puntualizan que el uso de los test de intolerancia alimentaria para detectar otras enfermedades presuntamente asociadas carece de base científica que los avale.

Qué son las intolerancias

Una intolerancia provoca **una reacción adversa del metabolismo ante la ingesta de un alimento o uno de sus componentes**. En este caso no participa el sistema inmunológico como sí ocurre por ejemplo en las **alergias alimentarias**. Al suceder este inconveniente aparecen alteraciones digestivas, distensión abdominal, diarreas o pérdida de peso al no poder absorber bien los nutrientes.

Las más frecuentes y prevalentes son la intolerancia a la **lactosa**, la **fructosa** y el gluten. En el primer caso una persona intolerante a la lactosa (azúcar de la leche) **no produce suficiente cantidad de enzima específica** para digerir la lactosa y por ello no puede metabolizarla.

En cuanto al gluten o la **enfermedad celiaca**, se produce una absorción inadecuada de esta sustancia, una proteína presente **en cereales como el trigo, el centeno, la cebada y la avena**.

Suelen ser comunes igualmente las reacciones adversas a edulcorantes **como la fructosa o el sorbitol y a ciertos aditivos** que se emplean en la conservación de alimentos.

Para detectar estas situaciones se recurre a **tres análisis bien definidos**: test de aliento específico, detección de anticuerpos, pruebas endoscópicas o biopsias intestinales. Respecto a los test por medio de análisis de sangre con **detección de anticuerpos tipo inmunoglobulina G (IgG) específicos**, los expertos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), aseguran que no hay evidencia científica de su efectividad.



Test de hidrógeno en el aliento

Este es el **método no invasivo** se utiliza para detectar la intolerancia a la lactosa y otras sustancias como glucosa, xilosa, etcétera. Lo que hace es medir **la cantidad de hidrógeno en el aire que una persona exhala**.

A partir del aire exhalado dentro de un recipiente tipo globo se determina la cantidad de hidrógeno formado por la flora intestinal tras haber ingerido **previamente un líquido saborizado que contiene la sustancia**

concreta que se quiera analizar. Los resultados indican el grado de tolerancia a esos elementos. En general, en la respiración hay muy poco hidrógeno, pero si nuestro organismo presenta problemas para descomponer y absorber alguna de estas sustancias, los niveles de hidrógeno en el aliento se incrementan.

En el caso de la lactosa se usa también **la medición de glucosa en sangre tras la administración de lactosa o el test de la gaxilosa** en orina, entre otros. En el caso de la prueba de sangre, la muestra se toma de una vena del brazo y generalmente son necesarias varias muestras antes y después de beber un líquido que contiene lactosa.



Prueba de anticuerpos de la enfermedad celíaca

En la enfermedad celiaca **el diagnóstico** se realiza a través de **una analítica de sangre para medir los anticuerpos al gluten** y algunas proteínas que están en el intestino. En el caso de que sea positiva, para corroborar el resultado a veces se ha de hacer una biopsia del intestino delgado.

A esta prueba se la conoce también **como anticuerpos contra la transglutaminasa tisular (anticuerpos anti-tTG)**, anticuerpos anti-gliadina deaminada o anticuerpos antiendomisiales.

Va a permitir saber si tenemos celiacía, pero también vigilar esta enfermedad y a la par comprobar **si realmente una dieta sin gluten alivia los síntomas de la patología.**

Esta analítica es muy sencilla de efectuar, pues solo hay extraer un poco de sangre del brazo con una aguja pequeña. El proceso dura unos cinco minutos y como en un análisis de sangre convencional el líquido obtenido se coloca en un tubo de ensayo para su posterior estudio.

La credibilidad de otros test

En la actualidad podemos encontrar una gran cantidad de anuncios publicitando test de intolerancia alimentaria que en teoría **son capaces de detectar el rastro de más de 150 alimentos**. Estos análisis se basan en pruebas de citotoxicidad alimentaria a través de un análisis de sangre y evalúan cómo reaccionan los anticuerpos del paciente ante ciertas sustancias o proteínas presentes en los alimentos.

Sin embargo, la comunidad científica no los respalda. Su argumentación se basa en el hecho probado de que la presencia de este tipo de anticuerpos IgG en la **sangre constata la existencia de contacto con un determinado alimento, pero no su intolerancia**. Para llegar a esta conclusión, se necesitan otros procedimientos como los que ya se han mencionado.

El principal problema es que estas evaluaciones pueden generar resultados confusos o provocar la recomendación de **dietas que no eficaces**. Al final, esto se traduce en un retraso del verdadero trastorno y del tratamiento correcto, lo que es contraproducente sobre todo si detrás se encuentran enfermedades graves. Los expertos de la SEPD desaconsejan el uso de estos test en la evaluación de las intolerancias y, en especial en abordajes de enfermedades presuntamente vinculadas a la alimentación.

Recientemente el Grupo Andaluz de Trastornos Funcionales Digestivo de la Sociedad Andaluza de Patología Digestiva (SAPD) ha indicado **cuáles de estos análisis carecen de evidencia científica**: test de histaminosis, de IgG, VEGA, Alca Test o el análisis del pelo.