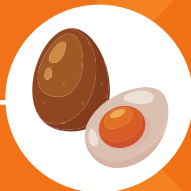


# REACCIONES ADVERSAS A LA INGESTA DE ALIMENTOS- ALERGIAS ALIMENTARIAS



## 1.- INTRODUCCIÓN

Nuestro organismo obtiene la energía y los nutrientes necesarios para su adecuado funcionamiento de los alimentos que ingerimos. La ingesta de alimentos no debe provocar molestias, pero esto no siempre es así. En ciertas ocasiones la ingesta de alimentos puede causar reacciones adversas en algunas personas. Se entiende **por una reacción adversa** a los alimentos cuando su ingesta, contacto o inhalación provoca una respuesta anormal. Existen diversos **tipos** de reacciones adversas a los alimentos, que se pueden clasificar en tres grupos principales:

- las alergias alimentarias,
- las intolerancias alimentarias y
- las toxiinfecciones alimentarias.

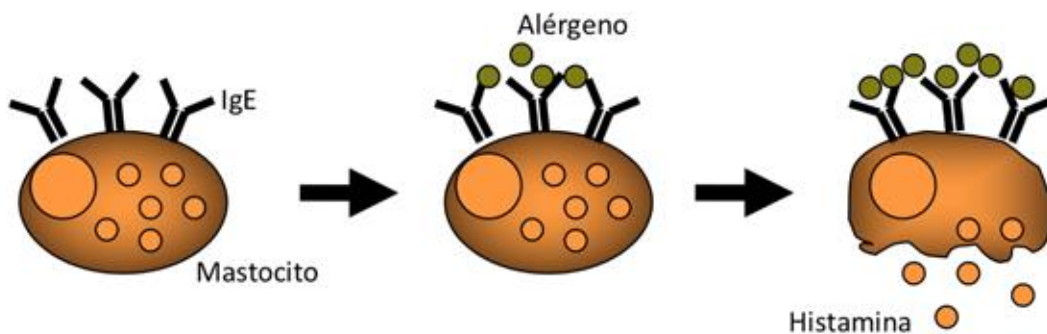
El propósito de este documento es aportar una información científica, veraz y comprensible sobre lo que son las reacciones adversas a los alimentos para aclarar las dudas y evitar confusiones sobre lo que es una alergia y una intolerancia.

## 2.- ALERGIA ALIMENTARIA

La alergia a alimentos es una reacción adversa **mediada por el sistema inmunológico** que ocurre en ciertas personas (alérgicos) al ingerir determinados alimentos (alérgenos).

### Reacción alérgica

El sistema inmunológico nos defiende frente a posibles amenazas, como por ejemplo las infecciones. Lo normal es tolerar los alimentos sin desarrollar ninguna respuesta inmunitaria, ya que los necesitamos para nutrirnos. Sin embargo, cuando se desarrolla una alergia, se trata de una respuesta "errónea" frente a sustancias que no son nocivas, como los alimentos. En esta respuesta alérgica se desarrollan unos anticuerpos denominados inmunoglobulina E (IgE) contra proteínas del alimento causante de la alergia en esa persona. Así, por ejemplo, en el caso de que un niño tenga una alergia al huevo, producirá IgE anti-huevo. La IgE se ancla a la superficie de células del sistema inmunitario (mastocitos y basófilos), que contienen sustancias que producen los síntomas típicos de la reacción alérgica. La más típica de estas sustancias es la histamina. Cuando la persona ingiere el alimento alergénico y las moléculas de este alimento pasan a la sangre, la IgE contra ese alimento lo capta, y activa a mastocitos y basófilos que desprenden de forma brusca histamina y otras sustancias.



## Síntomas de la reacción alérgica a alimentos

Los síntomas de la alergia a alimentos aparecen rápidamente tras la ingesta del alimento alergénico, en pocos minutos (máximo hasta 30-60 minutos) y pueden ser:

- Cutáneos: picor, urticaria (ronchas), angioedema (hinchazón)
- Digestivos: picor e hinchazón en la boca, náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea
- Respiratorios: congestión nasal, estornudos, picor de nariz y ojos, ahogo, tos o sibilantes (pitos en el pecho)
- Generalizados (anafilaxia): cualquiera de los anteriores combinados, además de mareo, bajada de la tensión arterial, y pérdida de conciencia.

Aunque es infrecuente, existen casos graves de anafilaxia que han conducido al fallecimiento del paciente.

Los síntomas se producen siempre que el alérgico ingiera el alimento al que es alérgico.

## Causas frecuentes de alergia a alimentos

Los alimentos causantes de alergia varían según la edad de los pacientes y también según la zona geográfica y las costumbres alimentarias.

En los niños lactantes las causas más frecuentes son la leche y los huevos. En niños más mayores aparecen la alergia a pescado, frutos secos y marisco. En adultos destacan las frutas, frutos secos y marisco.

## ¿Quién puede presentar una alergia alimentaria?

Los alérgicos no nacen alérgicos, se hacen alérgicos. Es necesario haber tenido contacto con el alimento alergénico para hacerse alérgico al mismo. La aparición de alergia a alimentos es más frecuente en personas que tienen familiares de primer grado (padres o hermanos) alérgicos, ya sea en forma de alergia respiratoria, dermatitis atópica (eczema atópico) o alergia a alimentos. También es más frecuente en individuos que tienen dermatitis atópica.

## Diagnóstico de la alergia alimentaria

La parte más importante del diagnóstico de la alergia a alimentos es la historia clínica, es decir, lo que explica el paciente. En base a estos datos se puede establecer una sospecha fundada o prácticamente descartar la alergia.

Para confirmarla, se puede comprobar la existencia de IgE frente al alimento sospechoso. Para ello se pueden realizar pruebas cutáneas, conocidas como pruebas intraepidérmicas o prick-test, o bien, realizar un análisis. Las pruebas cutáneas reproducen una "mini" reacción alérgica en la piel al colocar una gota de un extracto líquido que contiene las proteínas alergénicas del alimento y realizar una punción en la piel a través de la gota. Los análisis sanguíneos detectan la IgE contra el alérgeno presente en la sangre. No obstante, aunque estas pruebas resulten positivas, no son suficientes en sí mismas para diagnosticar una alergia; deben acompañarse de una reacción clínica sugestiva de alergia tras la ingesta del alimento sospechoso.

Por ello, cuando el diagnóstico no está claro, es necesario realizar una prueba de exposición (prueba de provocación o tolerancia). Esta consiste en que el paciente ingiera el alimento sospechoso bajo el control estricto de profesionales sanitarios expertos, ya que pueden ser pruebas de riesgo en algunos casos. Si se reproducen los síntomas de alergia, se confirma el diagnóstico.

### **Tratamiento de la alergia alimentaria**

La estrategia clásica de tratamiento de la alergia a alimentos es evitar la ingesta de los alimentos causantes. No obstante, esto puede ser difícil en muchas ocasiones, cuando se hallan como ingredientes no identificables de forma sencilla. Esto obliga a revisar minuciosamente los etiquetados y a informarse cuando se acuda a establecimientos de restauración. Existen alimentos alergénicos de obligada declaración según la legislación europea (Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor), como son: leche de vaca, huevo, cacahuets y frutos secos, pescado, crustáceos, moluscos, cereales con gluten, apio, mostaza, sésamo, soja, altramuz y dióxido de azufre y sulfitos. Los pacientes alérgicos deben disponer de medicamentos para poder tratar posibles reacciones, como antihistamínicos, corticoides, y en caso de haber presentado una anafilaxia, adrenalina autoinyectable. Actualmente se están aplicando estrategias para intentar modificar la respuesta inmunitaria alérgica mediante procedimientos llamados "desensibilización" que inducen tolerancia al alimento alergénico. Además, se están haciendo pruebas con medicamentos para abolir la reacción alérgica, por ejemplo, con anticuerpos que bloquean la IgE.

Puedes ampliar información sobre la alergia a alimentos en el Libro De Las Enfermedades Alérgicas. (<https://www.fbbva.es/alergia/alergia-a-los-alimentos/>)



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



## ¿QUÉ ES UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

Se da por un alimento en buen estado

Ocurre independientemente  
de la cantidad de alimento

Produce reacción inmunológica

Sólo le sienta mal al paciente

Produce síntomas digestivos y no digestivos

Su diagnóstico se realiza por historia  
clínica y pruebas específicas  
(IgE, prick test, pruebas provocación)

Ocurre de forma infrecuente

## 10 REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS (BASADAS EN LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS)

1. Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente
2. Cocinar correctamente los alimentos
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados
4. Conservar los alimentos cocinados a temperaturas seguras
5. Calentar suficientemente los alimentos cocinados
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados
7. Asegurar una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina
8. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos roedores y animales de compañía
9. Utilizar exclusivamente agua potable
10. No consumir alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente

**Dra. Victoria Cardona.**

Jefe del Servicio de Alergia del Hospital Universitario Vall d'Hebro de Barcelona.

**Dr. Francesc Casellas.**

Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona.

Responsable Comité de Nutrición de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).