



REACCIONES ADVERSAS A LA INGESTA DE ALIMENTOS - ALERGIAS ALIMENTARIAS

Nuestro organismo obtiene la energía y los nutrientes necesarios para su funcionamiento de los alimentos que ingerimos. La ingesta de alimentos, a veces, provoca reacciones adversas, es decir una respuesta anormal.

Tipos de reacciones adversas a alimentos:

- alergia alimentaria
- intolerancia alimentaria
- toxiinfección alimentaria

Alergia alimentaria

¿Qué es?

Una reacción adversa mediada por el sistema inmunológico que ocurre en ciertas personas (**alérgicos**) al ingerir determinados alimentos (**alérgenos**). En esta respuesta alérgica se desarrollan anticuerpos (**IgE**).

Se produce por alimentos en buen estado, con independencia de la cantidad de alimento.



Síntomas

Aparecen en pocos minutos tras la ingesta del alimento alérgico (máximo 30-60 minutos).

CUTÁNEOS:



picor, urticaria, hinchazón

DIGESTIVOS:



picor e hinchazón en la boca, náuseas, vómitos, dolor abdominal o diarrea

RESPIRATORIOS:



congestión nasal, estornudos, picor de nariz y ojos, tos o sibilantes.

GENERALIZADOS:



cualquiera de los anteriores + mareo, bajada de tensión arterial y pérdida de conciencia.

Causas

Varían según edad, zona geográfica y costumbres alimentarias.

En lactantes: las causas más frecuentes son



leche y huevos

En niños mas mayores:



Pescados, frutos secos, mariscos

En adultos:



frutas, frutos secos, mariscos

Diagnóstico

- Historia clínica
- Pruebas específicas: IgE, prick test y pruebas de provocación.

Tratamiento

Evitar la ingesta de los alimentos causantes. Esto exige revisar minuciosamente el etiquetado de alimentos e informarse en restaurantes.