

Los alergólogos recuerdan que “no es lo mismo intolerancia que alergia a los alimentos”

MUCHAS PERSONAS ALÉRGICAS DEBUTAN EN NAVIDAD

- **Las reacciones alérgicas a alimentos pueden poner en riesgo la vida de las personas si no se tratan correctamente.**
- **La intolerancia es una reacción adversa frente a un alimento causada normalmente por alteraciones en su digestión o por características propias de dicho alimento.**
- **Los alérgenos pueden ocultarse en preparaciones típicas de la Navidad: turrónes y otros dulces, patés, mariscos...**
- **Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa.**

Madrid, 12 de diciembre de 2017.- Los casos de reacciones alérgicas suelen aumentar durante la Navidad debido al mayor consumo de alimentos altamente alergénicos, así como al inicio en el consumo de ciertos productos. Frutos secos, marisco, pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas fiestas. Además, al consumirse en mayor cantidad, se produce un aumento en el número de casos que llegan a los Servicios de Urgencias hospitalarias.

Por este motivo, la [Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica \(SEAIC\)](#) recuerda que no es lo mismo intolerancia que alergia a los alimentos. La persona intolerante no puede metabolizar adecuadamente el alimento y presenta síntomas digestivos ante su ingestión, sin participación del sistema inmunológico. Por ejemplo, en el caso de la intolerancia a la lactosa la persona experimenta dolor abdominal y diarrea tras la toma de leche, pero tolera la ingestión de yogures o quesos curados, mientras que el alérgico a la leche no tolera la toma de ningún producto lácteo y los síntomas no se limitan al aparato digestivo. Además, muy rara vez una intolerancia alimentaria se asocia con síntomas graves, mientras que las reacciones alérgicas, especialmente la anafilaxia, son cuadros potencialmente mortales y que requieren una actuación inmediata.

Diferentes síntomas, diferente gravedad

Los alergólogos recuerdan que los síntomas de una reacción alérgica aparecen en el intervalo de unos pocos minutos a unas pocas horas siguientes a la ingestión del alimento y que la gravedad varía en función de la cantidad de alérgeno ingerido, la sensibilidad de la persona, y factores externos como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos o alcohol. Aunque suelen ser leves, las reacciones a alimentos causan entre el 10% y el 50% de las anafilaxias tratadas en Urgencias, y los más frecuentemente implicados son el huevo, la leche, frutas y frutos secos.

Por el contrario, en las intolerancias los síntomas pueden aparecer más lentamente y suelen ser náuseas, diarrea, dolor abdominal, cólico, cefalea o sensación de mareo y calor. A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o componente sin que den síntomas o haya peligro.

Alergia a alimentos

La alergia a los alimentos es un problema de salud pública en auge que afecta a más de 17 millones de personas sólo en Europa. Tres millones y medio de los europeos que la padecen son menores de 25 años y el aumento más notable de las alergias alimentarias ocurre en los niños y la gente joven. Además, el número de reacciones alérgicas graves y que potencialmente amenazan la vida debidas a la sensibilización a los alimentos también está aumentando.

En nuestro país el diagnóstico de alergia a alimentos se ha duplicado en poco más de una década, pasando de una prevalencia del 3,6% en 1992 al 7,1% en 2005 y al 10,1% en 2015, de acuerdo con los estudios epidemiológicos *Alergológica* realizados por la SEAIC. La enfermedad celiaca afecta al 1% de la población general, y la intolerancia a la lactosa al 10%.

Si se sufre una reacción alérgica o se sospecha que se padece una intolerancia, se debe solicitar una visita al alergólogo para que realice un diagnóstico preciso y pueda establecer el tratamiento individualizado. En el caso de sufrir una reacción anafiláctica al ingerir determinados alimentos se debe hacer uso de la medicación de urgencia indicada por el alergólogo en las visitas de revisión y acudir a un Servicio de Urgencias en el caso de reacciones que ocurran por primera vez y en el caso de reacciones graves o reacciones que no se controlen con la medición prescrita.

Cuidado con la compra y en los restaurantes

Estas fechas festivas son también la ocasión en la que muchas personas degustan por primera vez algunos alimentos potencialmente generadores de alergias y consumen dulces navideños, como los turrónes o el mazapán, que poseen ingredientes encubiertos entre sus componentes. En el caso de contar con un alérgico a alimentos o un celíaco en casa debemos tener cuidado al hacer la compra y leer atentamente los etiquetados. En ocasiones, los alérgenos y el gluten pueden ocultarse en preparaciones típicas de la Navidad. El problema es que el proceso de sensibilización a un alimento es silente y en esta época del año debutan muchos alérgicos que se han podido sensibilizar previamente sin darse cuenta y al probar por primera vez los frutos secos del turrón o el marisco, por ejemplo, manifiestan una reacción alérgica.

En esta misma línea, los alergólogos advierten de que siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa, y la Navidad es época de comidas de familia en casas ajenas y cenas o comidas de empresa. Desde la entrada en vigor hace tres años del reglamento nº 1169/2011 de información al consumidor sobre alérgenos, en el que todo el sector de la restauración está obligado a informar a los clientes de las sustancias alergénicas presentes en los platos elaborados y en productos envasados, se ha reducido la exposición a sustancias encubiertas en los platos.

En cualquier caso, las personas alérgicas deben acordarse de llevar siempre un “kit” de medicación adicional y en aquellas con diagnóstico de anafilaxia, que pueden sufrir una reacción alérgica más grave, es fundamental disponer de un autoinyector intramuscular de adrenalina y verificar su fecha de caducidad.

Recomendaciones para alérgicos en Navidad

- ✓ **Extremar la precaución.** Los alérgicos viven situaciones fuera de su entorno habitual: en muchos casos se mezclan alimentos o en determinados platos se desconocen los ingredientes exactos.
- ✓ **Debe mirarse con más atención el etiquetado** de dulces, carnes, embutidos, salsas y otros alimentos precocinados. Es importante alertar a las personas que estos días supervisan a los niños alérgicos, de forma general poco instruidos en la evitación alérgica.
- ✓ **Las asociaciones de pacientes** ofrecen en sus páginas web recetas alternativas a los dulces navideños para evitar determinados alérgenos.
- ✓ Los cambios de hábitos y horarios en estos días disminuyen la correcta realización de los tratamientos, favoreciendo **las crisis de alergias respiratorias (rinitis y asma bronquial)**.
- ✓ La **exposición a humos o irritantes como el frío** pueden aumentar los síntomas en las alérgicas respiratorias.

Para más información Planner Media
Laura Castellanos 91 787 03 00 / lcastellanos@plannermedia.com