

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS: EL PELIGRO ESTÁ EN LA MESA

La **intolerancia a alimentos** es una reacción adversa, caracterizada por la incapacidad para digerir o metabolizar un alimento. Se suele manifestar con náuseas, diarrea y dolor abdominal. No produce respuesta inmunológica (creación de anticuerpos) en el organismo, excepto en la enfermedad celíaca.



La **alergia a alimentos** es una reacción adversa ante una proteína de un alimento (que llamamos alérgeno), que provoca una respuesta inmunológica en el organismo de algunas personas y que es inofensiva para otras. La reacción puede surgir bien por contacto, por ingestión o inhalación de ese alimento o un derivado suyo. Los síntomas que se dan pueden ser leves (urticaria, picor, tos, diarrea...) o muy graves (desde dificultad respiratoria, dolor en pecho, mareo, hasta shock anafiláctico con riesgo de muerte).

Alimentos que provocan más alergias

En los primeros años de vida: leche, huevos y pescado.

Durante la infancia y en adultos: frutas frescas, frutos secos, pescados y mariscos, legumbres, trigo, algunas hortalizas y aditivos alimentarios.

Cómo prevenir

Para prevenir las alergias alimentarias es importante identificar a los niños/as que por sus antecedentes familiares pueden tener un alto riesgo de padecerlas, para poder modificar su dieta y las prácticas que facilitan el desarrollo de la alergia. Por ejemplo, prolongando la lactancia materna exclusiva el mayor tiempo posible, o introduciendo más tarde del año de edad alimentos como el huevo o el pescado.



Tratamiento

Intolerancia: limitar la ingesta o eliminar de la dieta el alimento implicado.

Alergia: Dieta de eliminación. Eliminar por completo el alimento que contiene el alérgeno que causa los síntomas, así evitaremos la producción de anticuerpos.

Además de acudir a los profesionales de la salud, las personas alérgicas o intolerantes a alimentos pueden acudir a distintas Asociaciones para informarse, resolver dudas y recibir apoyo.

