

1.4 Alergias e Intolerancias Alimentarias

La diferencia principal entre una alergia y una intolerancia es que en la primera interviene el sistema inmune, reaccionando ante una amenaza, y en la segunda el metabolismo, causando un problema digestivo.

Alergia Alimentaria

Una alergia es una reacción inmediata del organismo que se produce cuando entra en contacto con un alérgeno (sustancia que el cuerpo identifica como amenaza). Como respuesta a esa amenaza, nuestro cuerpo se defiende produciendo inmunoglobulinas, proceso inflamatorio que puede causar rojeces, problemas respiratorios, edemas, etc.

A diferencia de una intolerancia, una alergia se produce de forma inmediata, poco después de haber ingerido (y en casos extremos inhalado o tocado) determinado alimento, aunque haya sido una pequeña cantidad.

Mientras que para algunas personas una alergia puede tener síntomas leves, para otras pueden ser graves e incluso poner en riesgo su vida.

Alérgenos más comunes

Leche, huevos, marisco y pescado, soja, trigo y otros cereales con gluten, apio, mostaza, sésamo y frutos secos (especialmente los cacahuetes, que son los que suelen provocar reacciones alérgicas más graves).

Síntomas más frecuentes

- Urticaria, picor o eccema
- Nariz u ojos tapados, estornudos, picores y lagrimeo
- Dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea
- Hinchazón en labios, lengua, rostro o garganta
- Dificultad para respirar
- Mareo y aturdimiento



La **anafilaxia** es una reacción alérgica grave cuyos síntomas y signos incluyen dificultad para respirar, mareos, erupción cutánea y pérdida de conocimiento. Si no se trata de inmediato puede causar un coma o incluso la muerte.

Intolerancia o Sensibilidad Alimentaria

Las intolerancias alimentarias se producen en el sistema digestivo, cuando el organismo no puede digerir, metabolizar o asimilar los compuestos de determinados alimentos. Esto puede deberse a la carencia de ciertas enzimas, sensibilidad a aditivos o reacciones a químicos presentes de forma natural en un ingrediente. Los síntomas aparecen pasado un tiempo después de consumir el alimento. Una intolerancia, por tanto, no es tan grave como una alergia.

Intolerancias más comunes

Lactosa, fructosa, gluten e histamina.

Síntomas más frecuentes

- Trastornos gastrointestinales: náuseas, dolor abdominal, gases, diarrea...
- Problemas en la piel como acné, eczema, urticaria...
- Dolores de cabeza y migraña
- Mareo, vértigo y fatiga
- Dolores musculares
- Problemas respiratorios
- Ansiedad, letargia o depresión

Tras ser diagnosticada, una intolerancia alimentaria desaparece cuando se deja de consumir ese alimento.

* Celiaquía

Es una enfermedad autoinmune que provoca la inflamación del intestino delgado a personas que, debido a su predisposición genética, tienen una intolerancia permanente al gluten. Esta condición es totalmente manejable restringiendo los productos que contienen gluten (trigo, cebada, centeno y avena).

Los síntomas más comunes incluyen vómitos, diarrea, fatiga, pérdida de apetito, anemia, irritabilidad y alteraciones de estado anímico entre otros.

Encontrarás toda la información que necesites aquí: <https://celiac.org/>

Contaminación Cruzada

Es el proceso mediante el cual pueden transferirse microorganismos o alérgenos de unos alimentos a otros.

Se produce tanto por contacto directo entre alimentos como por contacto indirecto (a través de las manos, trapos, utensilios o superficies).

Es importante adoptar estas sencillas medidas fundamentales para evitar que se produzca contaminación cruzada:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente
- Mantener todas las superficies y los utensilios limpios
- Utilizar siempre trapos limpios o papel de cocina
- Conservar los alimentos en el frigorífico en recipientes cerrados, individuales y etiquetados.