Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alergia a alimentos

¿Qué es y porqué se produce?

Es una respuesta inmune anormal, en la que el organismo produce anticuerpos frente a algunas proteínas de un alimento. La reacción entre el alimento y los anticuerpos desencadena los síntomas.

¿Qué alimentos pueden producirla?

Cualquier alimento la puede causar, pero los mas frecuentes son:

- leche de vaca
- huevo
- cereales
- pescado
- marisco
- frutos secos
- legumbres
- frutas

¿Es frecuente?

Si, su frecuencia es alta y está aumentando. En la infancia la más frecuente es la alergia a la leche de vaca.

¿A quién puede afectar?

A cualquier persona, pero afecta mas a niños, jóvenes y personas o familias con otras enfermedades alérgicas, como dermatitis atópica, rinitis alérgica o asma.

¿Cómo se manifiesta?

Los síntomas son muy variados y pueden afectar a muchos órganos y sistemas del cuerpo. Aparecen entre unos minutos hasta 1-2 horas después de comer el alimento, pero es posible que aparezcan por tocarlo o respirar el vapor que se genera al cocinarlo (al freír o cocer).

Los más frecuentes son:

- síntomas en la piel como enrojecimiento, ronchas, hinchazón y picor en los labios, alrededor de los ojos o toda la cara

- lagrimeo y ojos rojos, estornudos, moqueo o dificultad para respirar
- síntomas digestivos, como vómitos, diarrea o dolor de barriga, picor en la lengua y la garganta
- en niños pequeños rechazo a comer o llanto durante o al final de la toma

Puede haber uno o varios síntomas, a veces leves y otros más intensos. Desaparecen solos o con tratamiento y reaparecen al tomar de nuevo el alimento.

A veces, se puede dar una reacción grave, que se llama anafilaxia, en la que además de los síntomas anteriores puede haber dificultad para respirar, mareo, desmayo, palidez, intenso malestar e irritabilidad entre otros: es una verdadera urgencia médica

La anafilaxia es mas común en la alergia a frutos secos que en la producida por otros alimentos.

¿Cuál es la importancia de la alergia a alimentos?

Casi todos los niños afectados tienen alergia a un solo alimento, los síntomas son leves y desaparecen con el tiempo. La mayoría de niños con alergia a leche o huevo la han superado a los 5 años.

En otros, hay alergia a 2 o mas alimentos, la alergia es mas intensa o se mantiene de forma permanente.

La anafilaxia es poco común, pero puede poner la vida en peligro.

El problema más importante es asegurar las medidas de control para evitar el contacto con el alimento responsable: hacer la compra, comer fuera de casa o participar en actividades de ocio infantil puede ser un reto para las familias.

¿Cuándo sospecharla?

Cuando aparecen síntomas durante o en los minutos después de finalizar el contacto con el alimento. Con cada contacto posterior los síntomas suelen repetirse y a veces empeorar. Solo un pequeño grupo de niños tienen una reacción inicial grave.

¿Cómo se diagnostica?

Con una historia clínica muy detallada y dirigida a saber todos los datos sobre el inicio, la relación con un alimento concreto, el tiempo desde que el contacto con el mismo hasta la reacción, su intensidad, repetición y duración de los síntomas, el tipo de dieta y en niños pequeños el calendario de introducción de alimentos. Son importantes los antecedentes médicos del niño y su familia.

La exploración física determina si hay signos de la reacción al alimento, el estado nutricional y la presencia de otros problemas alérgicos, como dermatitis atópica, asma, rinitis o rinoconjuntivitis.

Para confirmar el diagnóstico hace falta determinar la presencia de anticuerpos, para lo que hay dos tipos de pruebas:

- El prick test o pruebas cutáneas se hacen en la piel del antebrazo, introduciendo una mínima cantidad de extracto del alimento sospechoso: si unos minutos después sale una roncha en la zona de punción se demuestra

la alergia.
- Determinar en una muestra de sangre si existen anticuerpos de tipo IgE (Inmunoglobulina E) y su cantidad, frente a alguno/s alimentos.

Si el resultado de estas pruebas es negativo, es poco probable que exista este tipo de alergia a alimentos. Hay otras reacciones a alimentos, antes llamadas intolerancias, en las que no se producen este tipo de anticuerpos, que suelen ser más leves y transitorias.

¿Cómo evoluciona?

Las alergias a leche y huevo, que son las más frecuentes en niños pequeños, suelen evolucionar hacia la curación en los primeros años en más del 80% de los casos. La alergia a pescados, mariscos y sobre todo a frutos secos suele persistir hasta la edad adulta.

Los niños con alergia a alimentos tienen mas riesgo de desarrollar otras enfermedades alérgicas, como rinitis y asma por alérgenos (sustancias ante las que el organismo produce anticuerpos por considerarlas enemigos, aunque no lo son) como los pólenes y otros.

Para saber mas...

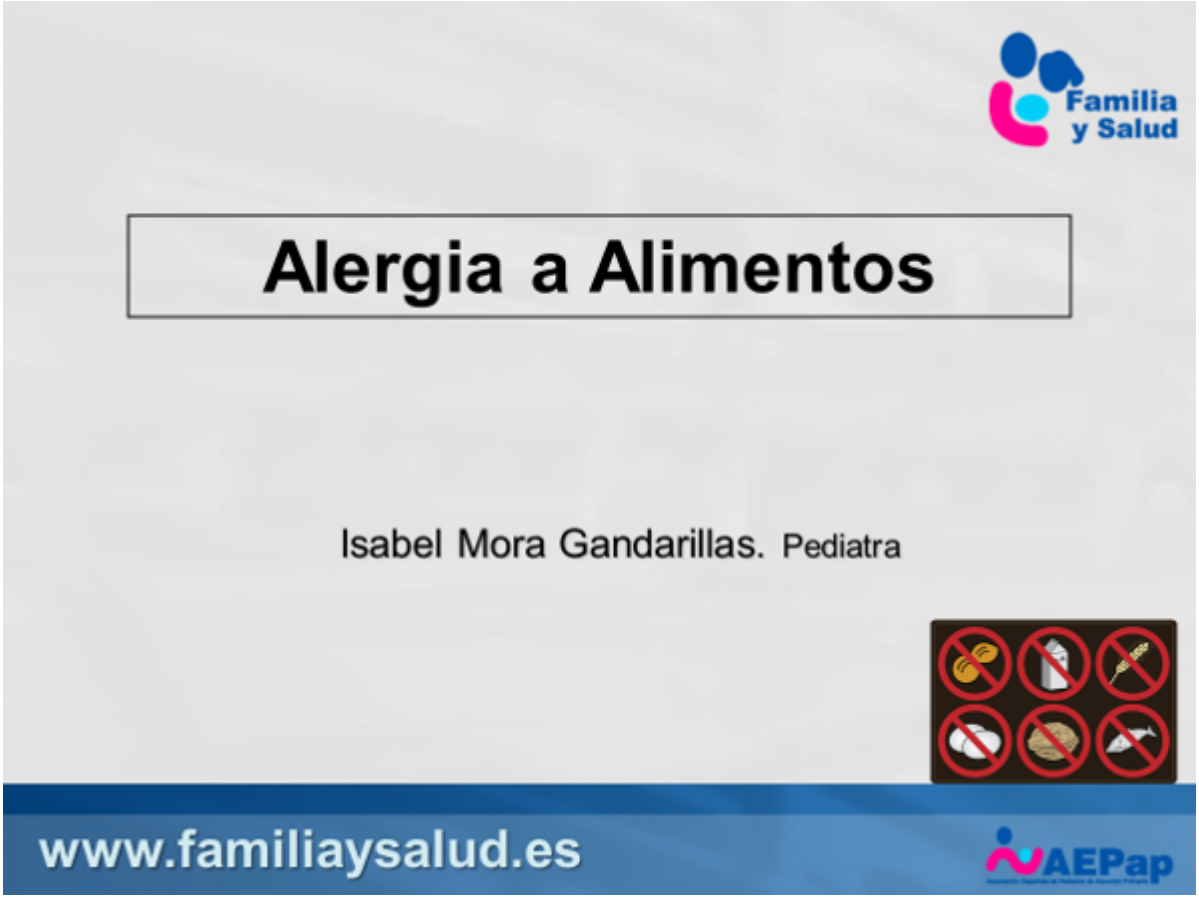
Puede consultar en *Familia y Salud* los temas:

- ¿Qué es la alergia?
- Alergia a alimentos
- Alergia alimentaria: comer fuera de casa
- Alergia e intolerancia a la leche de vaca
- ¿Se cura la alergia a los alimentos?
- Aprendiendo a vivir con alergia a varios alimentos, ¿hay algo nuevo? (Abuelos pediatras)
- RECURSOS: Protocolo de actuación ante una reacción alérgica en la escuela

Y en las webs de las siguientes asociaciones y sociedades científicas:

- Asociación Española de Alérgicos a alimentos y látex: www.aepnaa.org
- Sociedades Españolas de Inmunología Clínica y Alergia: www.seicap.es y www.seaic.org
- Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica: www.eaaci.org (inglés)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 3-01-2014

Última fecha de actualización: 03-09-2018

Autor/es:

- Isabel Mora Gandarillas. Pediatra. Centro de Salud "Ventanielles". Oviedo

CC BY NC ND