

# Alergias e intolerancias a las comidas (Allergies)

25 de agosto de 2005

## ¿Qué son las alergias a los alimentos?

Las alergias a los alimentos son reacciones inusuales del sistema inmune a las comidas que no le hacen daño a la mayoría de la gente. Los anticuerpos contra los alimentos son producidos de modo tal que cuando el individuo alérgico se alimenta, la histamina y los demás químicos de defensa se liberan y provocan una inflamación. Estos químicos disparan síntomas alérgicos que pueden afectar el sistema respiratorio, el conducto gastrointestinal, la piel o el sistema cardiovascular.

## ¿Qué alimentos pueden provocar alergias?

Los alimentos que más asociados están con las alergias (**tenga en cuenta que esta no es una lista completa de los alimentos que pueden provocar alergias**):

- Maní y productos con maní.
- Nueces que provienen de los árboles y productos con nueces que provienen de los árboles.
- Huevos y productos que contienen huevo.
- Leche y productos con leche.
- Pescado y productos con pescado.
- Crustáceos y productos que contienen crustáceos.
- Semillas de sésamo, porotos de soja y productos derivados.

Recientemente se ha informado que la harina de porotos lupines ha provocado reacciones alérgicas muy severas. (Los lupines son legumbres que contienen proteínas similares a las que se encuentran en el maní).

La jalea real, el polen de abejas y el propóleo también puede provocar alergia en las personas que tienen predisposición.

Algunas personas que tienen alergia al látex (goma natural) también tienen alergias asociadas a algunos frutos y vegetales.

## Anafilaxis y alergia a los alimentos

La anafilaxis es una reacción alérgica severa y que progresa muy rápidamente y también puede poner en riesgo la vida. Los ataques anafilácticos suelen

estar causados por los productos mencionados anteriormente y se caracterizan por síntomas como urticarias que se extienden rápidamente, hinchazón en el rostro, en la lengua, en la boca y en la garganta, dificultad para respirar, resuellos, vómitos y pérdida del conocimiento. El asma grave y los "shocks" alérgicos graves pueden provocar la muerte.

El tratamiento inmediato con adrenalina inyectada puede salvar la vida. Las personas con riesgo de anafilaxis generalmente reciben el consejo de llevar un dispositivo para inyectarse adrenalina (EpiPen®) para casos de emergencia.

Entre los alimentos enumerados anteriormente, el maní es el alimento alérgico con más probabilidad de causar anafilaxis con riesgo de vida. En los individuos muy sensibles, es posible que haya reacciones alérgicas severas provocadas por comer aunque sea un poco de maní o por inhalar partículas suspendidas en el aire que contienen maní.

El sitio Web **NSW Health** tiene información adicional acerca de las alergias en distintos idiomas: [http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut\\_allergy/peanut\\_allergy\\_languages.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html)

La **Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy** (ASCI) proporciona una gran variedad de información acerca de las alergias a los alimentos, de los alimentos que las provocan, los síntomas y mucho más: <http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

**Anaphylaxis Australia Inc** es un grupo de apoyo al consumidor que proporciona información acerca de las alergias y de la anafilaxis: <http://www.allergyfacts.org.au>. El siguiente es un sitio útil en los EE.UU.: <http://www.allergyfacts.org.au>.

## La alergia a los alimentos en contraposición a la intolerancia a los alimentos

Las intolerancias a los alimentos son reacciones adversas a los alimentos o a las sustancias alimenticias que no están relacionadas con el sistema inmune – como resultado, se trata de algo muy distinto a las alergias a los alimentos. Las reacciones de intolerancia hacia los alimentos pueden ser provocadas por una gama de sustancias naturales o aditivos presentes en distintos alimentos. La susceptibilidad es algo muy personal. Los síntomas

más comunes incluyen urticarias, malestar intestinal, dolores de cabeza y malestar general. Los síntomas no suelen ser graves, pero los preservantes con sulfitos pueden provocar reacciones graves en las personas con asma. Es posible obtener información adicional en:

[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food\\_intolerance.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_intolerance.htm) o  
[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse\\_reactions.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm)

## Síndrome celiaco

El síndrome celiaco es un problema del intestino delgado, provocado por una reacción inmune al gluten alimenticio (una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno). Cuando existe este problema, la membrana del intestino es dañada por glóbulos blancos del sistema inmune y los síntomas son muy distintos a los provocados por una alergia alimenticia. El síndrome celiaco sin tratar puede estar asociado con problemas de salud a largo plazo, pero no provoca anafilaxis a largo plazo. Para obtener más información, visite el sitio Web de la **Coeliac Society of Australia**: <http://www.coeliac.org.au>.

## Etiquetas para los alérgenos y los aditivos

**Food Standards Australia New Zealand** establece los estándares para las etiquetas de los productos que contienen alérgeno, gluten y preservativos con sulfitos. Los productos que contienen tales sustancias deben declararlo en los paquetes o, en relación a la exhibición, o declarado al solicitarse en el momento de la compra. Observe las leyendas en las etiquetas de los productos o en proximidad a los productos, como por ejemplo las que dicen "contiene maní" o "es posible que este producto contenga restos de huevos o de productos que contienen huevo". Si no está seguro de la existencia de estas leyendas en el producto o cerca del producto, pregunte.

Para obtener más información acerca de los requisitos de etiquetado de los alérgenos, refiérase al sitio de **FSANZ**:  
[http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc\\_1\\_2\\_3\\_Warning\\_Statements\\_v78.doc](http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc_1_2_3_Warning_Statements_v78.doc)

## NSW Food Authority

La agencia reguladora de alimentos de Nueva Gales del Sur (NSW Food Authority) se asegura de que las etiquetas en los alimentos cumplan con los estándares nacionales de modo que los clientes reciban información precisa acerca de los alimentos que compran.

Si sospecha que una etiqueta en algún alimento no cumple con los parámetros de FSANZ establecidos

anteriormente, póngase en contacto con la Food Authority en el 1300 552 406.

## Educación y capacitación

El Departamento de Educación y Capacitación de Nueva Gales del Sur (**NSW Department of Education and Training**) ha desarrollado pautas para que las escuelas ayuden en el manejo de los niños con asma. Las pautas incluyen formularios para médicos/padres, planes de acción e instructores Epi-Pen.

<http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/studenthealth/conditions/anaphylaxis/index.php>

La página Web de **ASCIA** que ya se ha mencionado es una herramienta útil para los maestros.

El **Royal Prince Alfred Hospital** ofrece capacitación para los maestros, para los padres y para las personas que atienden niños con alergias. Para obtener más información acerca del curso y acerca de otras áreas relacionadas, diríjase al sitio Web del hospital:

<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

## Información para la industria de los alimentos

El **Australian Food and Grocery Council** tiene mucha información para las empresas que empaquetan o sirven alimentos/productos alimenticios que puedan conocer productos alérgenos. Visite su sitio Web en:

<http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

También vale la pena visitar el sitio Web del **Food Safety Centre Allergen Bureau**:

<http://www.allergencentre.net/>

## Información general adicional

Es posible encontrar información general acerca de las alergias a los alimentos en el sitio Web de la

**Food Allergy and Anaphylaxis Alliance**:

<http://www.foodallergyalliance.org/>