

¿Alergia o intolerancia?

Diferenciar entre una y otra para evitar futuras complicaciones

Después de haber ingerido un determinado alimento muchas personas empiezan a tener molestias a causa de alguno de sus componentes. Conozca cómo darse cuenta si tiene alguna complicación. **Por: Germán Kreisel**

Una reacción alérgica puede ser causada por cualquier alimento, sin embargo, en los niños generalmente son causadas por cinco grupos de alimentos: leche, huevos, maní, nueces o almendras, soja y trigo. Así lo explica Leslie Landaeta-Díaz, académica investigadora de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, quien señala que, en adultos, tienen mayor preponderancia a una reacción al consumir maní o almendras, pescados y crustáceos.

La especialista señala que las alergias a las frutas y verduras no son tan comunes y en caso de presentarse son menos severas. En ese sentido, "las reacciones adversas a los alimentos se confunden frecuentemente con las alergias alimentarias. En muchos casos, esas reacciones se deben a algunos otros factores: quizás una intoxicación alimentaria, una aversión psicológica a un alimento o una intolerancia a un ingrediente de un alimento", sostiene Landaeta-Díaz.

Cuando se habla de alergia alimentaria, se trata de una forma específica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes que activa el sistema inmunológico. "Un alérgeno (proteína del alimento causante, que en la mayoría de la gente no produce reacciones adversas) provoca una serie de reacciones en cadena en el sistema inmunológico, entre ellas la producción de anticuerpos. Esos anticuerpos generan la segregación de sustancias químicas como la histamina, que produce varios síntomas como picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios; mientras que la intolerancia alimentaria afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Un buen ejemplo es la intolerancia a la lactosa", dice la académica de la **UDLA**.

Asimismo, existen estadísticas que indican una tendencia de algunas alergias a disminuir a mayor edad en la etapa de crecimiento. "Por ejemplo, leche de vaca y

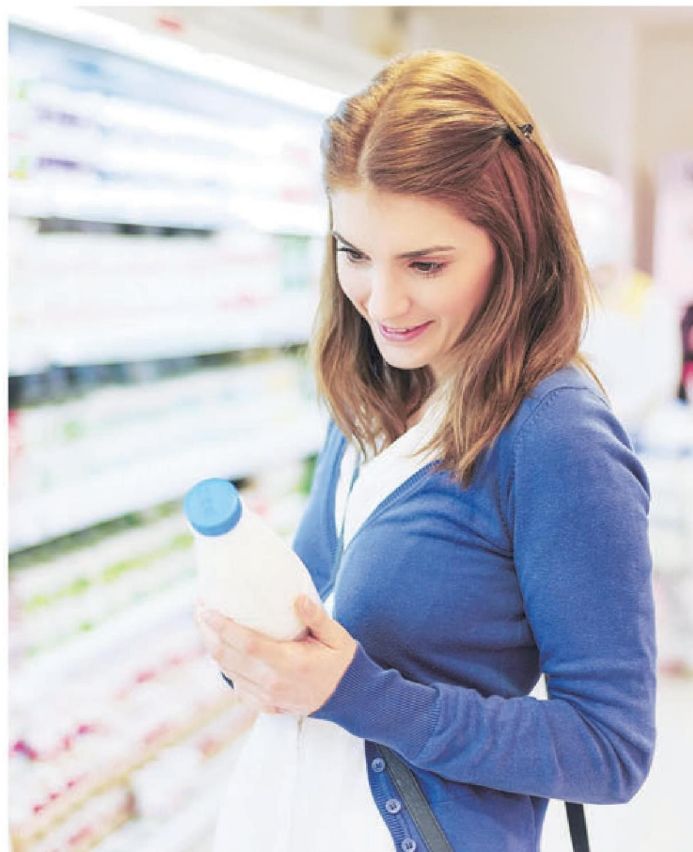
soya, el 80% de estas alergias desaparecen antes de los 16 años; los huevos, 70% desaparecen antes de los 16 años, y el maní, solo 20% desaparecen antes de los 16 años", dice Landaeta-Díaz.

Celíacos

El gluten es una proteína presente en varios cereales, como el trigo, el centeno, la cebada, la espelta y el kamut. "La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune caracterizada por un perfil serológico e histológico específico desencadenado por la ingestión de gluten en individuos genéticamente predispuestos. En los últimos años, ha habido cambios significativos en el diagnóstico, la patogenia y la historia natural de esta condición, experimentando una verdadera 'metamorfosis' debido al aumento constante en el número de diagnósticos identificados, incluso en pacientes geriátricos", dice Leslie Landaeta-Díaz.

A su vez, la académica de la **UDLA** dice que el único tratamiento disponible para esta enfermedad es una dieta libre de gluten estricta.

“Las reacciones adversas a los alimentos se confunden frecuentemente con las alergias alimentarias. En muchos casos, esas reacciones se deben a algunos otros factores: quizás una intoxicación alimentaria, una aversión psicológica a un alimento o una intolerancia a un ingrediente de un alimento”. Leslie Landaeta-Díaz, académica investigadora de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**.



BEROOTS: TODO EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UN SOLO LUGAR

En el mercado existen diversos productos elaborados especialmente para quienes sufren alguna alergia o intolerancia alimentaria. Verónica Bernaschina, fundadora de BeRoots, recuerda que sus tres hijos fueron diagnosticados con alguna alergia alimentaria. "Ahí surgió la necesidad de buscar alternativas a los alimentos ultra procesados del supermercado y decidimos con mis socias crear un lugar donde puedes encontrar todo en un mismo espacio. Todo lo que necesitas para las alergias alimentarias, o solo para comer más saludablemente", dice Bernaschina. Hoy cuentan con distintas alternativas para todo tipo de alimentación o restricción alimentaria, más de mil productos con información nutricional detallada para que la compra sea segura. Puede visitar su catálogo en www.beroots.cl.