

Incrementar el tiempo entre la ingesta y la práctica deportiva puede evitarlo

LA COMBINACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO CON ALGUNOS MEDICAMENTOS O ALIMENTOS PUEDE PRODUCIR UNA REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE

- El aumento de la permeabilidad gastrointestinal, la redistribución del flujo sanguíneo o los cambios celulares que se sufren al realizar ejercicio entre las teorías de su origen.
- La respuesta fisiopatológica al ejercicio es similar en sujetos asmáticos bien controlados y sujetos sanos.
- Los síntomas típicos de la broncoconstricción inducida por ejercicio (BIE) incluyen sibilancias, disnea, tos y opresión torácica durante o después de realizarlo.

Madrid, 2 de marzo de 2020.- La combinación de ejercicio físico con algunos medicamentos o alimentos puede producir una reacción alérgica grave. *“En ocasiones, la toma de determinados fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) o de alimentos, como el trigo, en un período cercano de tiempo a la realización de algún tipo de deporte, puede desencadenar una reacción alérgica”,* asegura la doctora Ángela Meijide, del Comité de Alergia a Alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). *“Varía desde una simple urticaria a una anafilaxia, aunque de toda la alergia a alimentos que llega a las consultas de Alergología solo el 1% es anafilaxia inducida por ejercicio, -destaca. Es fundamental anotar qué se ha tomado para orientar el diagnóstico y la valoración por parte del especialista”.*

Actualmente hay diversas teorías acerca de la anafilaxia inducida por ejercicio, entre ellas el aumento de la permeabilidad gastrointestinal, la redistribución del flujo sanguíneo o los cambios celulares que se sufren al realizar ejercicio y que pueden favorecer la aparición de una reacción cuando el cuerpo entra en contacto con el alérgeno. *“En general, incrementar el tiempo entre la ingesta y la práctica deportiva puede evitarlo”,* revela la alergóloga.

Asma y deporte

La práctica del deporte y el asma no son incompatibles, sino más bien todo lo contrario: practicar deporte mejora la resistencia respiratoria y la tolerancia a la actividad física, siendo así un aspecto importante para llevar un estilo de vida saludable. El entrenamiento reduce la necesidad de medicación, el absentismo escolar y laboral y la sensación disneica por el fortalecimiento de la musculatura torácica. *“La clave está en el control,-* comenta el doctor Julio Delgado, miembro del Comité de Asma de la SEAIC. *La respuesta fisiopatológica al ejercicio es similar en sujetos asmáticos bien controlados y sujetos sanos. Con un entrenamiento apropiado y medicación hay hasta atletas con asma leve y moderada que pueden participar con éxito en la alta competición”.*

Pero existe una entidad clínica diferente: la broncoconstricción inducida por ejercicio (BIE), un estrechamiento transitorio de las vías respiratorias inferiores después de

practicar deporte en presencia o ausencia de asma clínicamente reconocida. El ejercicio no es la causa del asma, sino un agravante o desencadenante de los síntomas. *“Más del 90% de los sujetos con asma, independientemente de su gravedad, pueden llegar a tener broncoespasmo en relación con el esfuerzo físico. Por lo tanto, el ejercicio es únicamente uno de los estímulos que inducen estos episodios y su presencia indica falta de control del asma”*, detalla Delgado.

La prevalencia del BIE es muy variada por las diferentes metodologías usadas para su estudio, la ausencia de estandarización de los factores ambientales o la falta de consenso sobre la realización de la prueba de provocación. Se estima que puede afectar a entre un 4% y un 20% de la población general; un 40% y un 90% de los asmáticos diagnosticados; un 11% y un 50% de los atletas de élite; y entre un 3% y un 35% en niños de hasta 16 años.

Los síntomas típicos del BIE incluyen sibilancias (ruido en el pecho), disnea, tos y opresión torácica durante o después de la práctica deportiva. Se dan durante el ejercicio extenuante y alcanzan su máxima expresión unos 5-10 minutos después de finalizarlo. Otros síntomas atípicos pasan por fatiga, dolor abdominal o un estado diferente al de la forma física habitual.

“Como en todas las patologías alérgicas el objetivo fundamental es aumentar la concienciación y educar a los pacientes en el reconocimiento de los síntomas y/o factores de riesgo, ambas cosas mejoran el diagnóstico y control de la enfermedad”, recuerda el alergólogo.

A evitar...

Existen deportes menor aconsejables para los pacientes asmáticos como los que se realizan en ambientes muy fríos: la ventilación intensa del aire puede aumentar más la deshidratación de las superficies de las vías respiratorias y causar cambios en el flujo sanguíneo bronquial. *“Aquellos que practican hockey sobre hielo o esquí sufren las tasas más altas de BIE. En general hay que evitar la exposición a los agentes irritantes y, en el sujeto alérgico, a los alérgenos más relevantes”*, concluye el doctor Delgado.

Para más información, Gabinete de Prensa de la SEAIC.

PLANNER Media: Laura Castellanos / Helena Pastor Telf.: 91 787 03 00