

**Los alergólogos señalan la importancia de distinguir la alergia alimentaria de la intolerancia**

**LA ALERGIA A ALIMENTOS PUEDE PONER EN RIESGO LA VIDA DE LA PERSONA QUE LA PADECE**

- La alergia a alimentos puede manifestarse con picores, rojeces, urticaria, angioedema, ahogo, tos, falta de aire, autoescucha de sibilancias, dolor abdominal, vómitos, diarrea, mareo, visión borrosa, desmayo y pérdida de conocimiento
- La intolerancia a alimentos cursa síntomas digestivos crónicos como la hinchazón, dispepsia, diarrea o estreñimiento
- La enfermedad celíaca, la sensibilidad al trigo no celíaca (STNC) y la alergia al trigo comparten algunos síntomas pero son diferentes en su origen, desarrollo, estudios diagnósticos y tratamiento
- La supresión estricta del gluten en la dieta es única y absolutamente necesaria para los pacientes celíacos o con alergia a estos cereales

**Zaragoza, 22 de octubre de 2021.-** Actualmente, entre el 20-25 por ciento de la población padece alguna enfermedad alérgica en España, según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). De hecho, en los últimos 30 años se ha duplicado el porcentaje de personas que sufren alergia.

En el caso de la alergia a alimentos, la cifra oscila en torno al cinco por ciento en los adultos y entre el siete u ocho por ciento en el caso de los niños, adquiriendo un protagonismo importante, ya que en pocos años se ha duplicado la prevalencia de esta enfermedad. Sin embargo, con el auge de intolerancias alimentarias, la población general puede confundir los síntomas, porque en ocasiones son similares, pero se trata de dos afecciones que difieren considerablemente entre sí. *“La alergia a alimentos puede poner en riesgo la vida de la*

*persona que la padece, mientras que la intolerancia a alimentos no supone un peligro vital”, explica la **doctora Isabel Ojeda, experta en alergología y miembro del Comité de Alergia Infantil de la SEAIC.***

En líneas generales, una persona que sufre intolerancias a alimentos, experimenta síntomas digestivos crónicos, hinchazón, dispepsia, diarrea o estreñimiento. En ocasiones, se añaden síntomas extradigestivos: como astenia, migrañas, dolores corporales, aturdimiento mental, picores y reacciones cutáneas.

Sin embargo, las reacciones por alergia a alimentos son inmediatas, bruscas y repentinas tras la toma del alimento o alimentos que la provocan. *“Este tipo de alergia puede manifestarse con uno o más de lo siguientes síntomas: picores, rojeces, urticaria, angioedema, ahogo, tos, falta de aire, autoescucha de sibilancias, dolor abdominal, vómitos, diarrea, mareo, visión borrosa, desmayo y pérdida de conocimiento. Por este motivo, es de suma importancia reconocer los síntomas y realizar un correcto diagnóstico de la enfermedad”, subraya la alergóloga.*

No obstante, en el campo de las intolerancias alimentarias -y aunque actualmente se dispone de herramientas diagnósticas determinadas para cada entidad o intolerancia-, se está investigando sobre la microbiota intestinal y la disbiosis. A partir de una muestra de heces del paciente, determinan mediante cultivo y PCR, la microbiota del mismo, comparándolo con bases de datos de microbioma normal. *“Se trata de un campo todavía con muchas lagunas y desconocimiento, pero será un ámbito diagnóstico emergente para muchas patologías en el siglo XXI”, apunta la doctora Ojeda.*

### **Enfermedad celíaca, sensibilidad al trigo no celíaca y alergia al trigo**

*“Tanto la enfermedad celíaca, la sensibilidad al trigo no celíaca (STNC) como la alergia al trigo comparten algunos síntomas pero son diferentes en su origen y desarrollo, estudios diagnósticos y tratamiento”, explica la **doctora Cristina Camarero, alergóloga y miembro de la SEAIC.***

En España se estima que el 1% de la población es celíaca. La enfermedad celíaca es uno de los trastornos digestivos más extendidos en todo el mundo y uno de los de transmisión genética más frecuentes. Se trata de un desorden genético, autoinmune que ocurre como una reacción a la ingesta del gluten en individuos genéticamente susceptibles.

Por su parte, la alergia al trigo es una reacción autoinmune a cualquiera de las muchas proteínas en el trigo. Cuando una persona tiene alergia al trigo, los Linfocitos T envían anticuerpos de la inmunoglobulina E (IgE) para atacar al trigo. Al mismo tiempo, tejidos locales en el cuerpo envían mensajes químicos naturales para alertar al resto del cuerpo de que existe un problema. *“Habitualmente en la alergia al trigo mediada por IgE, la ingesta de este cereal desencadena una respuesta inmediata -que puede variar desde minutos hasta a 2 horas- con síntomas cutáneos (urticaria), respiratorios (dificultad para respirar), digestivos (vómitos, náuseas), anafilaxia, dermatitis de contacto o asma”,* detalla la experta.

En cambio, la sensibilidad al trigo no celíaca (STNC) no es una reacción de inmunoglobulina E (IgE), como lo es la alergia al trigo, ni es una reacción autoinmune, como la enfermedad celíaca. La dieta sin gluten es el tratamiento recomendado, pero el agente causal es desconocido y no existen criterios diagnósticos consensuados.

*“No obstante, en los últimos años hemos asistido a una progresiva creencia de que suprimir el gluten (trigo, cebada, centeno) hace a la dieta más saludable. Curiosamente no existe ninguna evidencia científica que justifique esta idea y a pesar de ello hay un elevado número de personas -hasta el 11% en algunos países- que siguen esta dieta. Sin embargo, los productos sin gluten manufacturados contienen, en general, más azúcares y grasas, y por lo tanto, son desaconsejables en una dieta saludable. La supresión estricta del gluten de la dieta es absolutamente necesaria en los pacientes celíacos o con alergia a estos cereales, pero no para la población que no padece ninguna de estas enfermedades”,* concluye la alergóloga.

**\*\* Para más información Planner Media. - 91 787 03 00  
Helena Pastor 647 24 16 15 [hpastor@plannermedia.com](mailto:hpastor@plannermedia.com)**