

Con motivo del inicio de las vacaciones navideñas

**LA SEAIC ADVIERTE QUE ALGUNOS PLATOS NAVIDEÑOS
PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS OCULTOS Y
DESENCADENAR REACCIONES ALÉRGICAS**

- En estas fechas se multiplican los casos de reacciones alérgicas a alimentos
- Los alérgenos ocultos se encuentran, especialmente, en los alimentos procesados, a los que se les añaden ciertas sustancias para mejorar su aspecto, textura o sabor: proteína de soja, caseína, gluten de trigo, extractos de levaduras, o derivados de maíz o avena
- Es relativamente frecuente que los pacientes alérgicos al marisco sufran reacciones alérgicas con la inhalación de vapores de cocción o el humo de la plancha en la que se están preparando los crustáceos

Madrid, 21 de diciembre de 2022.- Las navidades son unas fechas muy señaladas, esperadas y entrañables, que solemos compartir con nuestros familiares más cercanos. También es una época donde, aparte de encuentros familiares, abundan las cenas con amigos y de empresa. Pero para las personas que sufren alergia a algún tipo de alimento, este tipo de planes especiales pueden convertirse en estresantes.

De hecho, en Navidad se multiplican los casos de reacciones alérgicas a alimentos, ya sea por transgresiones dietéticas voluntarias o involuntarias, o por el debut de nuevos casos de alergia a alimentos. *“Actualmente, siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando se come fuera de casa, y justamente, en estas fechas son frecuentes las comidas en familia, en casas ajenas o restaurantes. Lo que a veces ocurre es que se preparan recetas diferentes que no se suelen consumir el resto del año y como consecuencia, es probable que no se conozcan todos los ingredientes que contienen los platos. En este sentido, es más fácil que algunas comidas contengan alérgenos ocultos que pasen inadvertidos para los pacientes”*, explica la **doctora M^a Carmen Diéguez Pastor, presidenta del Comité de Alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).**

Los alérgenos ocultos, que se llaman así precisamente porque resulta difícil detectar su presencia en el alimento antes de su consumo, pueden causar desde molestias leves, a un problema de salud tan grave como la anafilaxia, si

no se identifican a tiempo. *“Estos alérgenos se encuentran, especialmente, en los alimentos procesados, a los que se les añaden ciertas sustancias como por ejemplo: proteína de soja, caseína, gluten de trigo, extractos de levaduras, o derivados de maíz o avena, entre otros, con el objetivo de mejorar su aspecto, sabor, textura o color”*, detalla la experta.

Entre los alimentos que más reacciones alérgicas provocan a la población adulta durante la navidad se encuentran el marisco y los frutos secos, principalmente. En cuanto a la población pediátrica, el número de visitas a la consulta por alergia a frutos secos aumenta en estas fechas. No obstante, las reacciones de niños con alergia a leche y al huevo siguen siendo tan numerosas como en el resto del año.

Aunque en la mayoría de los casos las manifestaciones clínicas de la alergia a alimentos son leves - picor de boca y/o garganta, picor cutáneo con o sin urticaria en la piel - en ocasiones presentan síntomas más severos, tales como digestivos (náuseas, vómitos, diarrea), respiratorios (dificultad para respirar, ruidos respiratorios o sibilancias), mareo, pérdida de conciencia e incluso anafilaxia, una reacción alérgica grave y potencialmente mortal. Las reacciones alérgicas a alimentos suelen aparecer a los pocos minutos del contacto o ingesta del alérgeno, y una mínima cantidad puede ser suficiente para desencadenar una reacción grave. En estos casos es importante acudir directamente a Urgencias.

“Para evitar este tipo de situaciones se debe informar siempre al anfitrión o al personal del restaurante a qué alimentos se tiene alergia. En el caso de la hostelería es importante pedir el listado de alérgenos, vigilar la posibilidad de contaminación -al cocinar o servir con utensilios que se hayan usado para otros alimentos- y leer detenidamente el listado de los ingredientes en el caso de alimentos procesados”, advierte la doctora Diéguez.

La manipulación de alimentos también puede provocar una reacción alérgica

No solamente el invitado debe tomar precauciones cuando acude a una cena en casa de un familiar o un amigo. El propio anfitrión debe de protegerse frente a posibles reacciones alérgicas que pueden desencadenarse mientras prepara las recetas y/o alimentos que van a consumir sus comensales.

“Hay que tener en cuenta que los alérgenos del marisco no solo te pueden afectar cuando los ingieres. Es relativamente frecuente que los pacientes sufran reacciones alérgicas con la inhalación de vapores de cocción o el humo de la plancha en la que se están preparando los mariscos”, informa la alergóloga.

En el caso de que la persona alérgica al marisco vaya a celebrar estas fechas navideñas en restaurantes o bares, es importante que evite acudir a lugares con planchas donde cocinen el marisco, además de confirmar con los responsables del local que no existe contaminación cruzada entre los alimentos.

***Para más información**

ALABRA / 91 789 14 59

Helena Pastor helena.pastor@alabra.es

Paz Romero paz.romero@alabra.es