



## Alergólogos, cocineros y pacientes se “comen” juntos la alergia a alimentos

### CERCA DE 2 MILLONES DE PERSONAS EN ESPAÑA TIENEN ALERGI A ALIMENTOS

- El número de alérgicos a alimentos se ha duplicado en los últimos diez años.
- Los frutos secos, la fruta y el marisco son los principales causantes de las alergias alimentarias entre los adultos, mientras que la leche, el huevo y el pescado son los alimentos que crean más problemas entre los niños de 0 a 2 años.
- El tratamiento de inmunoterapia oral con alimentos alcanza una tasa de éxito superior al 80%.
- Del 8 al 14 de abril se celebra la III Semana Mundial de la Alergia bajo el lema “Alergia a Alimentos, un problema de Salud Pública en aumento”.

**Madrid, 8 de abril de 2013.-** La comparativa de los datos poblacionales recogidos en el *Informe Alergológica*, elaborado por la [Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica \(SEAIC\)](#), durante los años 1992 y 2005 indican que en la última década ha aumentado el número de pacientes afectados por una reacción alérgica a los alimentos. Tal y como apunta el **doctor Carmelo Escudero**, alergólogo del Hospital Niño Jesús de Madrid y miembro del Comité de Alergia a Alimentos de la SEAIC “*la alergia a alimentos se ha duplicado en nuestro país en poco más de un decenio. En 1992 el 3.6% de las personas que acudían a una consulta de alergia lo hacían por alergia a alimentos. En 2005 la cifra pasó al 7.4%*”.

El aumento en la prevalencia de la alergia alimentaria, en el número de los alimentos implicados y la gravedad de las reacciones, es motivo de preocupación tanto de consumidores, como de alergólogos y consecuentemente de las autoridades sanitarias, por las consecuencias socioeconómicas que se derivan de ella. En este sentido, y con el objetivo de poner de manifiesto la importancia de esta patología se celebra desde hoy la tercera edición de la [Semana Mundial de la Alergia](#) (8-14 de abril de 2013). La SEAIC se ha sumado a esta campaña puesta en marcha por la [Organización Mundial de la Alergia](#) (WAO, por sus siglas en inglés) reuniendo a prestigiosos cocineros, alergólogos, pacientes y responsables de empresas relacionadas con la restauración para que juntos aporten soluciones para convivir con la alergia a alimentos.

## **Alergia a...**

Respecto al tipo de alimentos implicados, los datos varían según el grupo de edad sometido a estudio, el área geográfica y los hábitos alimenticios. En los niños, el huevo y la leche de vaca son los alimentos implicados con mayor frecuencia en todas esas investigaciones, en especial en los menores de 5 años. Ésta disminuye con la edad, lo que refleja el desarrollo de tolerancia a estos alimentos. Aparece también en los dos primeros años de vida la alergia al pescado, que es más persistente y por tanto permanece en niños mayores y en los adultos. La alergia a frutas y frutos secos es más habitual a partir de la adolescencia, y son los alimentos que producen más reacciones alérgicas en la población adulta. Aunque en las consultas de alergia infantil se ha observado, en los últimos años, que la alergia a frutos secos se manifiesta cada vez a edades más tempranas y con clínica grave.

El doctor Escudero detalla que *“según el estudio Alergológica 2005, las frutas son el primer alimento causante de alergia en nuestro país, seguido de los frutos secos, los mariscos y los pescados. En Europa, al igual que en España, los principales alimentos son las frutas, aunque éstas varían según los países. En Estados Unidos, los alimentos más frecuentemente implicados en alergias en los adultos son el cacahuete y los frutos secos, pescados y mariscos”*.

## **Puede curarse**

Hasta hace algunos años el único “tratamiento” disponible para la alergia a los alimentos era la dieta de exclusión o evitación total del alimento. El problema radica en que el paciente alérgico puede exponerse de forma accidental al mismo y sufrir una reacción grave, además de suponer en muchos casos la renuncia a actividades sociales donde haya alimentos implicados por el miedo a sufrir una reacción.

Es muy importante saber que pueden existir "alimentos ocultos", es decir fuentes de alérgenos frente a los cuales se es alérgico y que pueden pasar inadvertidos al estar enmascarados o no contemplados en la etiqueta, sobre todo en los platos preparados. La **doctora Paloma Ibáñez**, jefe de Sección de Alergología del Hospital Niño Jesús de Madrid y coordinadora del Comité de Alergia Infantil de la SEAIC, recuerda que *“una dieta exenta de algún alimento no es fácil y conlleva muchos problemas sociales, económicos, y para la propia salud, así como una disminución de la calidad de vida, siendo el problema aún más importante en el caso de personas alérgicas a más de un alimento. Afortunadamente, desde la década de los 90 se está investigando e implantando el tratamiento activo para la alergia a los alimentos lo que se conoce como inmunoterapia oral o desensibilización con alimentos”*.

Tal y como revela la doctora, *“someterse a inmunoterapia oral puede ayudar a solucionar este problema. Esta terapia que consiste en administrar cantidades progresivamente crecientes del alérgeno (alimento o fracciones del mismo) con el fin de modular la*

*respuesta inmunitaria para inducir la tolerancia a dichos alimentos, alcanza una tasa de éxito superior al 80%”.*

### **Queremos “comer” con la alergia**

Una vez realizado el diagnóstico de alergia a alimentos, el tratamiento indicado es la eliminación de éstos en la dieta. *“El paciente y la familia, o los cuidadores en el caso de los niños, deben ser educados en el cumplimiento correcto de la dieta y en cómo evitar la toma inadvertida del alimento, aprendiendo a leer los etiquetados e identificar los ingredientes. Asimismo, es fundamental entrenar, tanto al paciente como a la familia, en el reconocimiento de síntomas ante la ingestión inadvertida del alimento y el tratamiento que deben seguir, sobre todo, los pacientes anafilácticos, es decir, aquellos que presentan síntomas graves”*, explica la alergóloga.

Es muy importante estar familiarizados con situaciones en las que el alimento puede contaminar a otros a través de utensilios de cocina, batidoras, planchas e incluso aceites. De la misma manera, se deben evitar situaciones de riesgo como bufés, bollería, helados u otros alimentos no etiquetados. Hay que tener presente que las fiestas y reuniones, o aquellas situaciones fuera de lo habitual, son las de mayor peligro. Por este motivo, la SEAIC y los colectivos implicados afirman “querer comer con la alergia a alimentos”. *“Los pacientes y sus familiares a menudo nos dicen que quieren comerse la monotonía cuando van a un restaurante, que quieren disfrutar sin riesgo cuando sus hijos van a un cumpleaños, que quieren hacer la compra sin tardar dos horas más de lo normal porque deben pararse a leer cada cartel, etcétera”*, cuenta el doctor Escudero.

*“Cuando hablamos de la alergia a los alimentos, los individuos que las padecen, sus familiares, amigos, compañeros de trabajo o del colegio y profesionales de apoyo, todos describen el estrés y la frustración motivados por la necesidad constante de estar alerta y pendiente, el azoramiento que se produce en determinadas circunstancias sociales, la incompreensión o ignorancia de los demás y el deseo imperioso de ser «normal»”*, añade la doctora Ibáñez.

Afortunadamente cada vez hay un mayor conocimiento y concienciación de este problema en el mundo de la restauración, con profesionales en restaurantes, empresas de catering o centros de investigación en alimentos, como la [Fundación Alicia](#), que ponen en marcha todas las medidas para que los alérgicos puedan disfrutar de una comida placentera y segura, como el resto de los comensales. Creencias populares como que retirando el alimento del plato, o que si no se ve, no pasa nada deben erradicarse con prontitud. Una reacción alérgica a un alimento puede aparecer incluso al inhalar los vapores de cocción del mismo, sin necesidad de comerlo, y en muy pocos minutos evolucionar hasta una situación de extrema gravedad.

## **Visión europea**

A la vista de estos preocupantes datos estadísticos, la [Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica \(EAACI\)](#) lanzó la [“Campaña Alergia a los Alimentos. ¡Stop a la anafilaxia!”](#) en junio de 2012. El objetivo de la campaña es llamar la atención sobre el incremento de la anafilaxia (reacción alérgica grave), especialmente en los niños. Se propone educar al público para reconocer los síntomas y sus desencadenantes y explicar cómo reaccionar en caso de emergencia. El Comité de Organizaciones de Pacientes de la EAACI también apoya la Campaña de Alergia a los Alimentos, con más de 25 representantes de países de Europa, Norteamérica, Suramérica, Oriente Medio, Asia y Oceanía. *“Este documento es un elemento clave de la campaña puesto que contiene una declaración pública de petición a los políticos de la Unión Europea (UE), los profesionales sanitarios y el público de adoptar las acciones concretas que mejoren el manejo y el tratamiento de las alergias alimentarias y la anafilaxia”*, comenta la doctora.

Unas guías europeas para los profesionales sanitarios basadas en las pruebas científicas junto con una mejor formación de los profesionales sanitarios en el diagnóstico de las alergias alimentarias podrían mejorar la situación actual. A esta petición se suman otras que van desde el establecimiento de una normativa clara de etiquetado de los alérgenos en alimentos procesados hasta la colocación de autoinyectores de adrenalina en los colegios, hecho que disminuiría el riesgo de reacciones alérgicas y que puede salvar vidas.

La EAACI y la SEAIC abogan por una mayor investigación para ayudar a desarrollar estrategias de prevención y tratamiento y para mejorar la salud y la calidad de vida de los alérgicos a los alimentos. Los programas de investigación financiados por la Unión Europea deberían por tanto seguir apoyando el trabajo sobre las alergias alimentarias y aportar al mercado herramientas de diagnóstico y tratamiento más eficaces. La implementación de conocimientos de alergia a alimentos en el mundo de la restauración debería ser también una prioridad.

**Para más información:      PLANNER Media 91 787 03 00**

**Laura Castellanos 639 33 82 15**

**Elena Moreno 639 72 94 79**

[www.worldallergy.org](http://www.worldallergy.org)

[www.seaic.org](http://www.seaic.org)

[Facebook](#). – Noticias, videos, recetas...

[Twitter](#).- @SEAIC\_Alergia y @worldallergy con el hastag #worldallergyweek #SMA13