

Código inmune: la ciencia explica por qué nuestro cuerpo se vuelve alérgico a ciertos alimentos

Ciencia. ¿Por qué el maní o el marisco pueden ser *veneno* para algunos?

Natalia Gálvez
Fayerwayer

Lo que antes se consideraba un misterio médico o una simple mala suerte biológica, hoy se entiende como una compleja interacción entre nuestra genética, el microbioma y el entorno hiper-higienizado en el que vivimos.

Las alergias alimentarias

han aumentado exponencialmente en la última década, y las nuevas investigaciones publicadas por *The Lancet* y el *Journal of Allergy and Clinical Immunology* arrojan luz sobre los mecanismos de precisión que activan estas respuestas defensivas desproporcionadas.

EL ERROR DE CÁLCULO DEL SISTEMA INMUNITARIO

La alergia no es una debilidad del cuerpo, sino un error de identificación. Las células inmunitarias, específicamente las IgE (Inmunoglobulina E), confunden las proteínas de ali-

mentos como el maní, el huevo o el marisco con parásitos peligrosos.

La comunidad científica refuerza la idea de que nuestro entorno excesivamente limpio ha dejado al sistema inmune *aburrido*. Al no tener bacterias o parásitos reales con los que luchar, comienza a atacar objetivos erróneos (alérgenos).

La diversidad de bacterias en nuestro intestino actúa como el *entrenador* de nuestras defensas. Una microbiota pobre, producto de dietas ultraprocesadas y el uso excesivo de antibióticos, es un determinan-



LAS CLAVES

Factores determinantes: ¿genética o entorno?

1 **Herencia genética:** si ambos padres sufren alergias, el riesgo del hijo asciende hasta un 70%.

2 **La ventana de exposición:** una de las revelaciones más importantes es que la introducción temprana de alimentos alérgicos (entre los 4 y 6 meses de vida) puede reducir drásticamente las probabilidades de desarrollar la afección.

te crítico para el desarrollo de alergias.

EL PAPEL DE LA BARRERA CUTÁNEA

Una vía de sensibilización que

a menudo se ignora es la piel. Investigaciones actuales sugieren que el contacto de proteínas alimentarias con una piel dañada o con eczema puede *entrenar* al cuerpo para re-

La tecnología está ayudando a gestionar este fenómeno:

● **Sensores de alérgenos:** ya existen dispositivos portátiles que analizan la composición molecular de un plato en segundos, conectándose al smartphone para alertar sobre trazas de gluten o frutos secos.

● **Inmunoterapia oral:** se están utilizando parches y gotas que exponen al paciente a dosis microscópicas del alérgeno para "reprogramar" el sistema inmune.

● **Diagnóstico:** entender qué determina una alergia es el primer paso para erradicarla.

chazar ese alimento incluso antes de que el niño lo pruebe por primera vez. Es la llamada *Hipótesis de la Doble Exposición a Alérgenos*.