

Más común de lo que se piensa: Alergias alimentarias afectan a cerca del 10% de la población chilena, según la OMS

María Paz Rívera Arévalo
 prensa@latribuna.cl

Expertos han detectado que cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero sólo ocho de ellos provocan el 90% de estas afecciones. Las personas con más riesgos son quienes ya padecen otro tipo de alergias.

Hace unos días se conmemoró el Día Mundial de las Alergias declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), instancia que busca informar y educar a la comunidad respecto a enfermedades que son más frecuentes y comunes de lo que se conoce, entre ellas las reacciones alimentarias.

Según distintos estudios, en Chile la incidencia de las alergias en la alimentación va en aumento, con cifras cercanas al 6% en niños y un 4% en adultos.

De acuerdo a expertos, una alergia es una reacción mediada por un mecanismo de hipersensibilidad, donde el organismo se ha expuesto al alérgeno previamente y con las exposiciones repetidas se va demostrando sensibilización ya sea en sangre o en piel.

¿QUÉ SON?

Karla Noriega Concha, médica general con un diplomado en pediatría, de Andes Salud Los Ángeles, describe a las alergias alimentarias como todo síntoma adverso que se origina tras el contacto con un alimento, ya sea al tocarlo, olerlo o ingerirlo, cuyas reacciones cambian dependiendo de la edad del paciente.

“Las alergias alimentarias se producen por fallas en los mecanismos de tolerancia oral, que son mecanismos de regulación que todos desarrollamos durante nuestra vida. La tolerancia oral es lo que nos permite estar en contacto con un alimento sin sufrir alergia

a este. Los mecanismos de tolerancia oral son muy complejos y todavía hay factores que no conocemos por completo. Aún hay mucha investigación en desarrollo”, detalló la profesional.

SINTOMAS

En cuanto a la sintomatología, Noriega expuso que los más habituales para quienes padecen hipersensibilidad alimentaria, son las reacciones inmediatas, como dolor abdominal cólico; en la piel, como angioedema, urticaria, eritema; respiratorios, como tos, rinitis, congestión nasal, y síntomas cardiovasculares, como mareo e hipotensión (presión baja).

Además la profesional señaló que “un paciente puede presentar síntomas de distintos tipos combinados”.

Este tipo de alergias provocan una reacción inmune mediada (inmunoglobulina E y/o linfocitos T) es reproducible y su intensidad es variable



tras la exposición, vale decir, no se puede predecir la intensidad.

Respecto a los alimentos que pueden causar este tipo de reacciones, existen distintas investigaciones a nivel mundial que revelan que cual-

quier alimento puede generar una reacción alérgica en las personas, pero sólo ocho alimentos causan el 90% de éstas, algunos de ellos son: la leche, la soya, los huevos, el trigo, el maní, las nueces, el pescado y los mariscos.



¿CÓMO EVITARLAS?

La gravedad de los síntomas de una alergia alimentaria dependerá siempre de la cantidad ingerida del alimento o la exposición previa que la persona haya tenido, sumado al nivel de sensibilidad que se tenga al alimento.

El tratamiento varía de acuerdo a la edad y lo severa de los síntomas: “El tratamiento de las alergias alimentarias, en general, es dieta de exclusión, es decir, se suprime el alimento causante de la alergia y se evalúa la respuesta del paciente. En la mayoría de los casos, después de un período determinado, se hará una prueba de provocación oral, donde se reintroduce el alimento a la dieta del paciente y se observa su respuesta”.

Además, señaló que dependiendo del tipo de alergia del paciente y la intensidad de los síntomas, se hará en casa u hospitalizado, en las condiciones más seguras para el paciente. Es muy importante que la persona esté familiarizada con las situaciones en las que el alimento responsable de la alergia puede contaminar a otros alimentos, de la misma forma, se debe evitar el consumo de alimentos no etiquetados.