

## **LOS ALIMENTOS ¿PUEDEN PRODUCIR ALERGIA?**

MARTORELL ARAGONÉS, ANTONIO. Pediatra alergólogo. Hospital General Universitario. Valencia.

Se produce cuando el sistema de defensa inmunológico del niño reconoce como nociva una sustancia inofensiva, en este caso un alimento, y en su intento de proteger al organismo crea unos anticuerpos especiales, las inmunoglobulinas E (IgE). Al reaccionar estos anticuerpos con el alimento da lugar a la reacción alérgica.

### **¿Qué síntomas produce?**

Lo más frecuente son ronchas, habones o enrojecimiento de la piel con picor, que pueden limitarse a la cara o extenderse al resto del cuerpo, a veces acompañados de hinchazón de la boca o párpados, o bien reacciones muy leves notando sólo picor en la boca, que ocurren entre minutos a dos horas tras comer el alimento. También son frecuentes vómitos y diarreas. En ocasiones (afortunadamente en pocos casos), se puede producir una reacción muy grave -reacción anafiláctica- que amenaza la vida del niño. Pero si se presenta, ante la sospecha de una alergia por alimentos, habrá que evitar que el niño vuelva a tomarlos e informar a su pediatra.

### **¿Por qué se ha hecho alérgico a un alimento?**

Cualquier niño puede hacerse alérgico, pero son más propensos los hijos de familias alérgicas. Se puede heredar la predisposición a la alergia, pero no todos los hijos de padres alérgicos acaban desarrollando una enfermedad alérgica.

### **¿Qué alimentos pueden producir alergia y cuándo?**

Cualquier alimento puede causar una alergia, pero algunos tienen una mayor capacidad de producirlas, como los huevos, la leche de vaca, el pescado y los frutos secos. Es más frecuente en los niños pequeños, aunque puede aparecer a cualquier edad y ser producida por alimentos que ha estado comiendo anteriormente sin problemas.

### **¿Qué debo hacer si tiene una reacción al comer un alimento?**

Evitar que vuelva a comerlo y consultar a su pediatra.

### **¿Cómo puede averiguarse qué alimento produce alergia?**

Preguntando acerca del tipo de reacción, su gravedad, tiempo transcurrido desde su ingesta, cómo estaban preparados, si los había tolerado anteriormente y cómo tolera otros alimentos que pueden estar relacionados. Asimismo debe conocer otros problemas de salud y alergias que padece el niño, así como los antecedentes alérgicos de la familia. Se le indicará la realización de unas pruebas en la piel con los alimentos sospechosos, y un análisis de sangre. Pero para confirmar que son realmente los causantes de la reacción se les propondrá la realización de una prueba denominada "de provocación" o "de tolerancia".

**¿A qué edad se pueden realizar pruebas de alergia?**

**¿Son dolorosas?**

Las pruebas alérgicas pueden realizarse y son fiables a cualquier edad. La prueba es indolora, no son “pinchazos”, es una “picadita” menos molesta que una picadura de mosquito.

**¿Cómo se trata la alergia a un alimento?**

Una vez diagnosticada, el tratamiento consiste en evitar de forma estricta comer el alimento responsable. Hay tres reglas esenciales para llevar a cabo una dieta de exclusión correcta:  
Evitar las comidas fuera de casa  
Evitar los alimentos preparados  
Leer cuidadosamente la composición de los alimentos

En el caso de pacientes muy sensibles es imprescindible la utilización de utensilios de cocina y vajilla personales.

También puede ser necesario evitar otros alimentos que pueden producir una reacción alérgica similar. Por ejemplo, en alérgicos a leche de vaca evitar la leche de cabra y de oveja, en alérgicos a la nuez evitar otros frutos secos, y los alérgicos a la merluza, otros pescados. No existen vacunas para la alergia a alimentos. En casos de reacciones graves los familiares deben ser adiestrados en el empleo de adrenalina.

**¿Tiene cura la alergia a los alimentos?**

Con el tiempo algunos alimentos pueden llegar a tolerarse, pero esto no ocurre con todos los alimentos ni con todos los alérgicos.