

Unidad 2



Alergias e intolerancias alimentarias

INDICE DE CONTENIDOS

- 2.1 Introducción
- 2.2 Conceptos básicos
- 2.3 Diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria
- 2.4 Sintomatología
- Ejercicios

Objetivo de la unidad

El objetivo de esta unidad es conocer el concepto de reacción adversa a la ingesta de un alimento, así como saber diferenciar una reacción tóxica de una reacción no tóxica. Igualmente, aprenderemos a conocer en que se diferencian una alergia de una intolerancia alimentaria.

Unidad 2

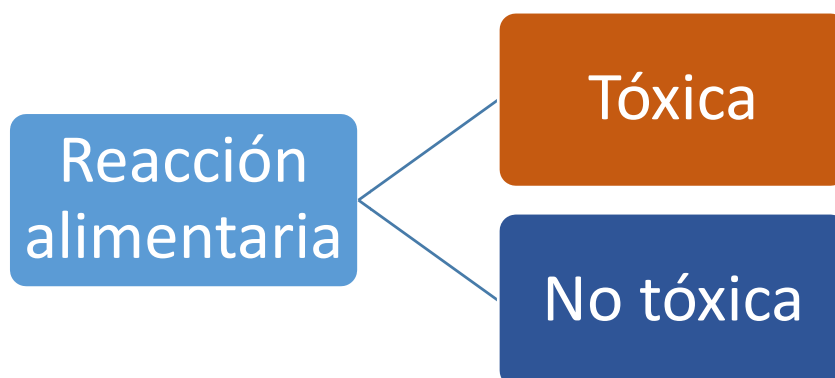
ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

2.1 Introducción

En ocasiones los conceptos de alergias e intolerancias se confunden en el ámbito alimentario, si bien, aunque puedan parecer algo similar, son dos cosas distintas y es muy importante saber diferenciar ambos conceptos, ya que pueden influir de forma considerable a la hora de tratar o comunicar al usuario de la información alimentaria a la hora de tomar las decisiones de consumo por parte del consumidor.

Dada la importancia que esta diferencia de conceptos, trataremos en esta unidad el estudio de ambos conceptos, tratando de conocer de una forma clara y concisa, cuando estamos tratando un caso de alergia y cuando uno de intolerancia alimentaria.

El ser humano, al ingerir un alimento puede, en ocasiones, sufrir una reacción adversa en su organismo. Esta reacción puede ser determinada por una causa de toxicidad o, en otros casos, la reacción puede no tener una causa tóxica.



En los casos en que nos encontramos una reacción tóxica, dicha reacción puede ser producida por haber ingerido sustancias orgánicas o inorgánicas perjudiciales para el ser humano, como veneno, toxinas, etc...

Puede ser una sustancia tóxica, como ocurre con el consumo de algunas setas, o por una bacteria, hongo, etc... como ocurre con el caso de la salmonelosis (producida por enterobacterias del género Salmonella).

La mayoría de estos casos son realmente toxiinfecciones alimentarias, producidas por bacterias patógenas, virus, priones o parásitos y/o sus productos metabólicos.



Las causas de estas intoxicaciones pueden ser producidas por contaminaciones en su manipulación, conservación, preparación, etc... de ahí la importancia de mantener unas buenas prácticas higiénicas en el tratamiento de los alimentos.

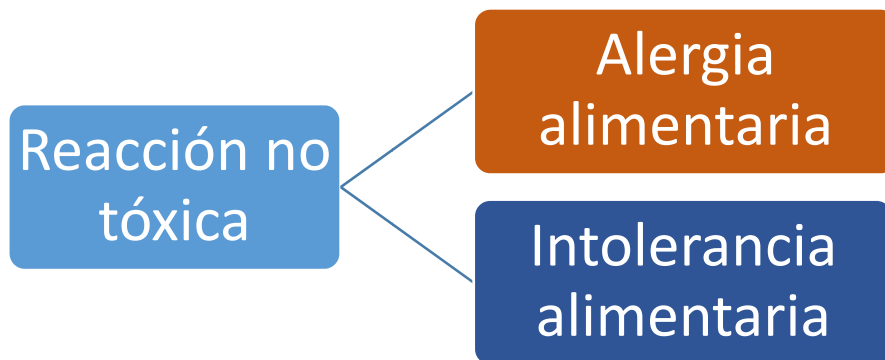
Uno de los aspectos importantes que se debe de conocer, es que una reacción tóxica puede ser padecida por cualquier persona sin ninguna característica especial, completamente sano y sin más requisitos que la ingesta de dicho alimento.

Por otra parte, nos encontramos con otro tipo de reacción adversa, esta vez de carácter no tóxico. En este caso, el motivo si es causado por diversas particularidades del individuo que los consume y, a diferencia de

la reacción tóxica, el producto puede ser ingerido por cualquier persona sin que produzca reacción alguna, afectando únicamente a aquéllos individuos que padecen esta particularidad.

En el caso de reacciones no tóxicas, nos podemos encontrar con dos tipologías de este tipo de reacción:

- Alergia alimentaria
- Intolerancia alimentaria



En esta unidad, profundizaremos en este tipo de reacciones alimentarias no tóxicas.

2.2.- Conceptos básicos

Para introducirnos en el trabajo de estudio de este curso, vamos a partir del aprendizaje de una serie de conceptos básicos necesarios para establecer una base de conocimientos suficientes a la hora de dar paso al estudio en profundidad de la materia.



Vamos a exponer a continuación, los conceptos básicos que estudiaremos inicialmente en esta unidad y que nos será de gran utilidad:

ALERGIA ALIMENTARIA

Podemos entender como alergia alimentaria a la respuesta inmune exagerada producida en el organismo humano cuando, al ingerir un alimento, entra en contacto con el alérgeno alimentario.

ALÉRGENOS

Las sustancias que al administrarse son capaces de provocar una reacción alérgica en el organismo, son conocidas como alérgenos. Es una molécula antigénica que toma parte en la reacción inmune que produce una alergia.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

La intolerancia alimentaria es la incapacidad de consumir ciertos alimentos o nutrientes, produciendo al ingerirse una reacción adversa debida a diversos factores (metabólicos, intoxicación, etc...)

INFORMACIÓN ALIMENTARIA

Es aquella información en relación a un alimento, la cual es puesta a disposición del consumidor final por medio de etiqueta u otro medio alternativo, con el objeto de garantizar un correcto conocimiento de los riesgos alimentarios del producto o sustancia para su consumo.

INMUNOGLOBULINA E (IgE)

Es una clase de anticuerpo que se encuentra únicamente en los mamíferos, implicado en las alergias y en la respuesta inmune efectiva contra diversos agentes patógenos.

2.3.- Diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria

Como indicábamos en la introducción de la unidad, en ocasiones, las personas confunden los términos de alergia alimentaria con el de intolerancia alimentaria.

Aunque en ambos casos estamos hablando de una reacción adversa en el ser humano de un carácter no tóxico, ambos conceptos definen estados distintos.

ALERGIA ALIMENTARIA

La alergia alimentaria es una reacción adversa que se manifiesta en el sistema inmunológico del ser humano, como respuesta a la ingesta de un alimento, o por el simple contacto o inhalación del mismo.

La respuesta del organismo ante la ingesta de una exposición a un alimento del que se es alérgico, suelen producirse aproximadamente a las



dos horas siguientes a dicha exposición, y la reacción puede afectar a una o varias partes del organismo, como la piel, órgano, tracto digestivo, respiratorio, etc...

La gravedad de la reacción depende de diversos factores, pudiendo ser de carácter leve (reacciones cutáneas), cuadros gastrointestinales, vómitos, dificultades para tragar, pudiendo en sus casos más graves a shocks anafilácticos con verdadero riesgo de fallecimiento.

Según el Informe Alergológica que elabora la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), en la última década se ha duplicado el número de personas que son afectadas por una reacción alérgica a determinados alimentos.

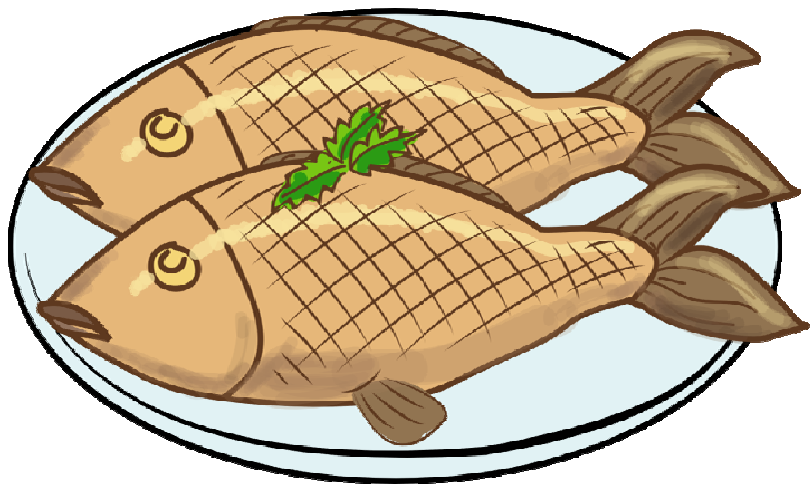
Para el organismo, el ingerir un producto o alimento al que se es alérgico, es tratado como si se introdujera un cuerpo extraño en el cuerpo, activando el sistema inmunológico con el propósito de eliminarlo del organismo.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Cuando hablamos de intolerancia alimentaria, estamos tratando la incapacidad que padece un ser humano de consumir una serie de alimentos o nutrientes, sin que por ello sufra efectos adversos sobre su salud. Los efectos en el ser humano suelen ser más o menos rápidos.

El ejemplo más característico de una intolerancia alimentaria es la de la intolerancia a la lactosa,

que comprende la insuficiencia de la enzima lactasa, lo cual impide la correcta absorción de la lactosa y, además, también impide la absorción a



las proteínas de la vaca, siendo estos casos muy típicos en los bebés. Otros casos conocidos de intolerancia los son el huevo y el pescado.

La respuesta del organismo puede ir desde el rechazo inmediato hasta una serie de reacciones de más difícil diagnóstico, como dolor de estómago,

gases, vómitos, etc... que pueden ser motivados por otras causas distintas y, por ello, dificultan su relación con una intolerancia alimentaria.

Así, en el caso de la intolerancia a las proteínas de la leche de vaca, estas personas entre las que se encuentran especialmente los bebés, son incapaces de digerirla y sufren trastornos digestivos, por lo que al ser bebés, además, complican su diagnóstico al no poder expresar lo que sienten.

La intolerancia a las proteínas de la leche de vaca suelen desaparecer con el paso de los años, y mientras tanto, se les proporciona a los bebés una leche hidrolizada especial, que no proviene de la vaca. Ejemplos de intolerancia son a la lactosa, sacarosa, fructosa, gluten, etc...

La diferencia pues, entre alergia e intolerancia a los alimentos en que las alergias provocan **una respuesta del sistema inmune**, activando la Inmunoglobulina E (IgE) así como otros mecanismos inmunes y en cambio, las intolerancias alimentarias se deben en general a déficit enzimáticos que impiden la adecuada metabolización del nutriente por el organismo humano.

Hay que tener en consideración que las intolerancias alimentarias se encuentran más frecuentemente que las alergias alimentarias. Las intolerancias alimentarias

2.4.- Sintomatología

La sintomatología de las reacciones adversas alimentarias puede tener distintos niveles de gravedad.

En el caso de las alergias, los síntomas de menor gravedad se manifestarán con reacciones cutáneas, digestivas y respiratorias. La mayoría de los casos que nos vamos a encontrar de alergias son de carácter leve.



En cambio, también existen ciertos casos de mayor gravedad, afectando al sistema cardiovascular pudiendo causar incluso la muerte. Estos casos son mucho menos numerosos. Los

casos más graves suelen ser provocados por frutos secos, mariscos o cacahuetes. En estos casos, estas personas deben de ser tratados urgentemente, pudiendo fallecer por parada cardio-respiratoria.

Los síntomas en las alergias alimentarias pueden producirse de forma inmediata en los casos de picor en boca, garganta, etc... dándose en los casos de ingerir marisco, frutas, hortalizas, etc... También pueden producirse de forma diferida a partir de las 2 horas incluso después de un día o dos, siendo estos casos los de trastornos digestivos como puede ser la diarrea. Por último, también puede darse de forma tardía después de varios días desde la ingesta del alimento, siendo frecuentemente los casos de dermatitis atópica.

Por otro lado, los síntomas que se padecen en los casos de intolerancia alimentaria son relacionados con el aparato digestivo, provocando náuseas, diarrea, cólico, así como casos de sensación de calor o dolor de cabeza.

Los síntomas suelen aparecer de forma lenta y con un espacio de tiempo distante de la ingesta del alimento, por lo que en ocasiones este hecho provoca la dificultad de relacionar el consumo del alimento en concreto y la intolerancia alimentaria.

Por último, indicar que si bien en los casos de personas alérgicas, éstas deben evitar el consumo total de un alimento determinado, en caso de personas que padecen intolerancia alimentaria, éstas pueden consumir una pequeña cantidad de estos alimentos, sin que aparezcan síntomas relacionados. El caso de los celíacos es distinto, ya que estos últimos deben evitar consumir productos que contengan gluten.

EJERCICIOS

EJERCICIO 1

La lactosa es una sustancia muy común en los casos de...

- Alergia alimentaria
- Problemas estomacales
- Intolerancia alimentaria

EJERCICIO 2

Cuando una persona padece una reacción adversa por la ingesta de una clase de setas, estamos ante un caso de...

- Alergia alimentaria
- Reacción tóxica
- Intolerancia alimentaria
- Todas son incorrectas

EJERCICIO 3

Los casos más comunes de intolerancia alimentaria, afectan a...

- El aparato digestivo
- El sistema respiratorio
- Ninguna es correcta

EJERCICIO 4

Un alimento causante de una alergia alimentaria...

- Afecta a todas las personas por igual
- Puede ser consumido en pequeñas cantidades por un alérgico
- Únicamente afecta a las personas alérgicas, pudiendo ser consumidas por el resto

EJERCICIO 5

El sistema inmunológico de la persona se activa en caso de...

- Intolerancia alimentaria
- Alergia alimentaria
- Intoxicación alimentaria

Soluciones: 1-C 2-B 3-A 4-C 5-B