

Los alimentos y la alergia

La alergia es una respuesta exagerada a una sustancia con la que estamos habitualmente en contacto (alimentos, medicamentos, polvo, pólenes, etc.)

Existen alimentos que causan esta reacción por las proteínas que contienen y la forma en que este preparado el alimento no modificara la posibilidad de tener alergia, así por ejemplo si uno es alérgico al huevo no puede comerlo ni frito, ni duro ni mezclado con otros alimentos. No existe la alergia a las frituras o llamada alergia hepática. Los alimentos que más frecuentemente producen alergia son:

Leche, pescado y mariscos, tomate, frutos secos (nueces, almendras, avellanas), cítricos y cereales. También hay que tener en cuenta los colorantes y preservantes que se agregan a los alimentos como embutidos, mayonesas, bebidas, colas etc.

Esta alergia se presenta mas frecuentemente en los niños e influye la herencia, el lugar donde se vive y que tipo de alimento sé esta acostumbrado a comer.

Las manifestaciones pueden ser variadas, van desde la aparición de ronchas luego de comer el alimento hasta síntomas de asma bronquial incluso algunas pueden poner en peligro la vida. Frecuentemente la piel esta con manchas rojas, pica mucho y puede ocupar distintas partes del cuerpo. Los labios, lengua y la garganta pueden picar o hincharse, estas reacciones pueden ser pasajeras o ser los primeros síntomas de una reacción mas grave. Otros síntomas relacionados son: nauseas, diarrea, dolor abdominal, calambres, vómitos.

El diagnostico se lo realiza basándose en la correcta historia clínica. Se sugiere al paciente que realice por unos días, un informe escrito (diario) de los alimentos que consume, para poder relacionarlos con el desarrollo de los síntomas, posteriormente se realiza una dieta de eliminación y luego una de provocación a fin de poder encontrar el alimento causante de los síntomas.

No comer el alimento alérgico es el único y más efectivo de los tratamientos. Se debe advertir a los pacientes, que el alimento causante de la alergia puede estar oculto en otros alimentos o preparaciones alimenticias, debe asegurarse de todos los ingredientes que lo componen. Lo mismo sucede si se compran alimentos envasados, por ejemplo mayonesa o alimentos precocidos (deben leerse las etiquetas de su composición).

No se puede tratar la alergia a alimentos con vacunas porque el único tratamiento posible es no ingerir el alimento alérgico.

Dr. Iván Chérrez Ojeda – www.respiralab.com – info@respiralab.com – Guayaquil – Ecuador.

Diseño: **amil99** – www.amil99.com – info@amil99.com – Guayaquil – Ecuador.