

La evidencia de los test de intolerancia, en entredicho

Las pruebas de intolerancia alimentaria basadas en análisis de sangre no son útiles para el diagnóstico de trastornos funcionales digestivos. Los expertos defienden otras técnicas como los test de aliento o la biopsia intestinal

B. MUÑOZ • MADRID

La preocupación de la sociedad, en general, por las intolerancias alimentarias va en aumento y no es de extrañar que proliferen la oferta de test genéricos de intolerancia alimentaria que buscan detectarlas y, según los resultados obtenidos, tratar enfermedades muy diversas: desde la migraña o los trastornos por déficit de atención hasta la fibromialgia. Sin embargo, los expertos de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), consideran que no existe suficiente evidencia científica para avalar la eficacia de estos test basados en un análisis de sangre. El doctor Ángel Álvarez Sánchez, especialista del Aparato Digestivo de la Unidad de Trastornos Funcionales del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y miembro de la SEPD explica que «las intolerancias son bien conocidas y existen pruebas estándar para su detección como son los tests de aliento, la detección de anticuerpos específicos en sangre, como los utilizados en el diagnóstico de la enfermedad celíaca, o la biopsia intestinal, sin embargo, apunta a que el uso de los test de intolerancia alimentaria para determinar otras enfermedades presuntamente asociadas carecen de base científica que los avalen».

Los test que están apareciendo en los últimos años, que se publicitan como de intolerancia, son capaces de detectar el rastro de más de 150 alimentos, basándose en pruebas de citotoxicidad alimentaria a través de un análisis de sangre. Estos

análisis determinan cómo reaccionan los anticuerpos del paciente ante determinadas sustancias-proteínas presentes en los alimentos. En este sentido, Álvarez aclara que «la presencia de este tipo de anticuerpos IgG en la sangre prueba la existencia de contacto con un determinado alimento, pero no su intolerancia. Para ello son necesarias otras pruebas que pueden ser sencillas, como introducir o retirar un alimento en la dieta o más complejas como la biopsia».

En este sentido, el doctor Gonzalo Guerrero Flecha, fundador y especialista digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), defiende que pese a su inconveniente, que los tiene, permite detectar una clara positividad a algunos de los cereales causantes tanto de la intolerancia como de la sensibilidad al gluten y, a partir de aquí, confirmar el diagnóstico con otras pruebas como los estudios genéticos o la biopsia duodenal».

Los resultados de estos test pueden ser confusos o dar lugar a la recomendación de dietas ineficaces así como retrasar el diagnóstico y el tratamiento adecuado de enfermedades que en ocasiones pueden ser severas.

Además en determinadas ocasiones, se utilizan para el diagnóstico y tratamiento de patologías en las que no se ha demostrado la participación del sistema inmunitario. Por todo ello, los expertos de la SEPD desaconsejan el uso de estos test en la evaluación de las intolerancias y, sobre todo, en tratamientos de enfermedades presuntamente asociadas a la alimentación.

DIFERENCIAS

Lo primero que hay que hacer es distinguir entre alergia e intolerancia. La primera se caracteriza por una reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario ante la ingestión, contacto o inhalación de un alimento, o a un componente del mismo. Pueden tener consecuencias leves como urticaria o graves como el shock anafiláctico. En el caso de las intolerancias, ante la ingestión de un alimento o el componente de un alimento, se produce una reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico. En la mayoría de los casos se manifiesta en forma de alteraciones digestivas, distensión abdominal, diarrea o pérdida de peso al no poder absorber bien los nutrientes. «Las intolerancias son bien conocidas por los expertos en trastornos funcionales digestivos y existen pruebas específicas estandarizadas realizadas por los especialistas del aparato digestivo» recuerda Álvarez. Las intolerancias más frecuentes y prevalentes son a la lactosa, la fructosa y el gluten.

