



Aunque cada vez tenemos más información acerca de problemas relacionados con nuestra salud, lo cierto es que no son pocas las ocasiones en las que pueden surgirnos ciertas dudas. Y las relacionadas con las alergias y las intolerancias ocupan un lugar destacado. Surgen cuestiones que nos hacen dudar acerca de cuáles son sus diferencias, **si sus síntomas se distinguen de forma sencilla** y sobre cómo debemos actuar en el caso de que nos enfrentemos a alguno de los dos problemas de salud.

Por eso, hemos querido hablar con un experto, el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, para que ponga un poco de luz sobre este tema que, cada vez, interesa a más personas. “Definitivamente, antes se diagnosticaban menos, pero es verdad que han crecido por la sobreexposición a alérgenos, así como sobreexposición a sustancias intolerantes de manera masiva en un medio digestivo en el que hay muchos **desequilibrios del microbioma intestinal**. Estos desequilibrios están causados principalmente por el estrés, el uso masivo e indiscriminado de antibióticos y los alimentos alterados industrialmente, junto con la adicción de aditivos alimentarios químicos, que al estar tan presentes llegan a unas cantidades exageradas a nuestro cuerpo”, nos explica para comenzar.

Sus diferencias

Como decíamos, hay muchas personas que siguen teniendo dudas para diferenciar una alergia de una intolerancia a un alimento. “Las diferencias son importantes, ya que **una alergia alimentaria** es una sensibilización del cuerpo a una sustancia frente a la cual reacciona nuestro sistema inmunitario y provoca una reacción inflamatoria de defensa, que puede ser generalizada o local, de menor o mayor gravedad y que puede comprometer la vida del paciente”, nos cuenta el doctor.

Mientras, “la intolerancia es una reacción localizada en el aparato digestivo al contactar esa sustancia (proteína, azúcar, etc.) con el tracto digestivo. Aquí la reacción es local y no de tipo inflamatorio general, sino de no absorción de la sustancia, reacción de la microbiota con ella y expulsión del cuerpo. No interviene tan directamente el sistema inmunitario o no de forma general sino local”.

"La mayor diferencia entre una alergia o una intolerancia alimentaria son las consecuencias", dice por su parte Franziska Dreidax, nutricionista en la empresa de biotecnología BIOMES, quien puntualiza que "una alergia, por ejemplo a los frutos secos, puede ser mortal. El sistema inmunitario reacciona de forma exagerada y reconoce ciertas proteínas de los alimentos como supuestamente dañinas". Incluso pequeñas cantidades pueden hacer que el cuerpo reaccione con irritación de la piel, tos, malestar gastrointestinal o incluso asfixia repentina. Por el contrario, las intolerancias alimentarias -mucho más comunes además que las alergias- no suelen ser una amenaza mortal.

Diferentes síntomas

Al ser dos problemas diferentes, los síntomas también son distintos en ambos casos, tal y como nos confirma el especialista.

-En el caso de la alergia pueden ser síntomas digestivos o extradigestivos, que se pueden manifestar en la piel, el aparato respiratorio, el aparato circulatorio o el sistema nervioso.

-En la intolerancia suelen ser síntomas exclusivamente digestivos como náuseas, vómitos, dolor, hinchazón abdominal o diarrea.

¿Cuáles son las alergias alimenticias más habituales?

Le preguntamos al doctor Carrera cuáles son **las alergias más frecuentes a los alimentos**, Y nos confirma que se trata de las siguientes:

-Al huevo.

-A la proteína del suero lácteo.

-Al pescado.

-A los mariscos (especialmente crustáceos).

-A los frutos secos (sobre todo a cacahuetes y nueces).

-También la soja en diferentes formas puede ser un alérgeno.

-Y, por último, algunas frutas con pelo como melocotón, kiwi o fresas.

¿Y las intolerancias más comunes?

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) estima que uno de cada tres adultos padece una intolerancia a la lactosa en España, cuyos síntomas incluyen molestias digestivas como diarrea, flatulencia y estreñimiento. También pueden producirse reacciones cutáneas. Todo ello porque el intestino no es capaz de digerir ciertos componentes de los alimentos ingeridos. Lo confirma el experto, que apunta que "las más frecuentes son a la lactosa (azúcar de los lácteos) y al gluten (proteína de diferentes cereales)", nos cuenta el doctor, que añade que últimamente, se incluye en intolerancias la fructosa presente, sobre todo, en frutas y verduras. "Sin embargo, en este caso se podría considerar más una malabsorción o sensibilidad que intolerancia o alergia. Es consecuencia de otro proceso, sobre todo las disbiosis intestinales", matiza el especialista.

¿Cómo podemos llegar al diagnóstico de ambos problemas?

Tal y como nos cuenta el doctor Carrera, el diagnóstico se consigue con la historia clínica y exploración física, atendiendo al tipo de síntomas y su localización. Pero **se confirma con pruebas diagnósticas**. "En el caso de alergias es una batería de pruebas de exposición cutánea al alérgeno de sospecha y observando la reacción cutánea. En el caso de la intolerancia al gluten, se miden niveles en sangre de los anticuerpos antigliadina, antiendomiso y antitransglutaminasa. Si son positivas, se confirma con detección en sangre de alelos genéticos de los haplotipos DQ -o marcadores genéticos. Se puede reconfirmar con biopsia en duodeno. En el caso de lactosa y fructosa se hace una prueba en aliento espirado de niveles de H₂ y CO₂", detalla.

Así debes actuar

La clave está, por supuesto, en saber cómo debemos actuar en el caso de afrontare alguno de estos problemas.

-En el caso de una alergia, el doctor nos cuenta que hay que retirar absoluta y definitivamente esa sustancia de nuestra alimentación y nuestra vida, ya que la reacción alérgica puede llevar incluso a la muerte si es muy intensa.

-En el caso de la intolerancia también hay que retirar de nuestra alimentación el alimento donde se encuentra la sustancia intolerante, pero la reacción no va a ser tan grave como la alergia, aunque sí va a dar síntomas. "También se debe eliminar la disbiosis y mejorar nuestro microbioma con la alimentación adecuada, prebióticos y probióticos, además de tratar de reducir el estrés, comer alimentos frescos no procesados y no usar antibióticos salvo que sea estrictamente necesario. En el caso de

la lactosa se pueden tomar pastillas de lactasa si se van a exponer, pero no continuamente sino ocasionalmente. En el caso del gluten sustituir los cereales con gluten por otros sin gluten. En el caso de la fructosa el **plan de alimentación FODMAP**, pero con un proceso de desensibilización y reintroducción de alimentos con fructosa”, recomienda el doctor Carrera.

¿Qué es la sensibilidad alimentaria?

Le pedimos, por último, al especialista, que nos hable de la que podríamos decir que es la tercera en discordia, la sensibilidad alimentaria. “La sensibilidad alimentaria suele ser una reacción digestiva anómala a una sustancia de un alimento que antes sí digeríamos y procesábamos bien, pero que, en un momento dado, y debido a otras causas (disbiosis intestinal o sobrecrecimiento bacteriano) se empieza a no absorber y digerir adecuadamente, lo cual genera fermentación por parte del microbioma, lo que provoca hinchazón abdominal por acúmulo de gases de la fermentación y dispepsia (malas digestiones)”, concluye.