

# Las dietas restrictivas y la biotecnología aumentan las alergias a los alimentos

La hipersensibilidad al consumo de fruta crece un 34% en diez años y ya en torno al 8% de los niños sufren problemas graves en su dieta

ANA SANTIAGO



VALLADOLID. No es intolerancia, es alergia. Y la diferencia está entre un malestar digestivo más o menos importante y una fuerte reacción que puede provocar, incluso, la muerte.

«La alergia alimentaria es una respuesta inmunológica desencadenada por un alimento. Si no se detecta actividad celular inflamatoria ni anticuerpos específicos al alimento sospechado, no se puede hablar de alergia sino de una intolerancia», explica la

doctora Alicia Armentia, catedrática de Alergología de la Universidad de Valladolid y jefa del servicio en el Río Hortega.

En la actualidad, en Europa –y España no es una excepción– en torno al 2,4% de la población general es alérgica a uno o varios alimentos. Si se trata de niños, aumenta hasta el 6% e, incluso, el 8%. De los más de ocho mil pacientes nuevos que suma cada año el Río Hortega, de referencia para todo Valladolid, el 8% lo es a

alimentos, tras el polen y los medicamentos, es la tercera causa de consulta. Y un buen diagnóstico es el primer paso para afrontar un problema de salud que puede llegar a ser gravísimo y limitante. Explica esta experta que ahora «muchas personas se auto-diagnostican de padecer hipersensibilidad a ciertos alimentos, como gluten o leche y deciden, sin consejo médico ni análisis diagnóstico que lo justifique, suprimir un alimento de su dieta.

La lactosa, el gluten, ciertos azúcares, son difíciles de digerir, pero nuestro organismo es capaz de procesarlos con sus enzimas digestivas. Si se suprimen, la actividad de las mismas va disminuyendo –lo que no se usa, se atrofia– y llega un momento en el que la persona se aburre de la dieta autoimpuesta y comete una digestión. Así, ese alimento que antes se toleraba, y que ha suprimido por decisión propia, es muy difícil de digerir y provoca síntomas».

Destaca asimismo que «los alimentos destinados a celíacos, una enfermedad que se diagnostica únicamente por biopsia, son caros. Ellos los necesitan, pero la mayoría de la población no. Una vez que se ha creado una restricción del gluten sin un diagnósti-

## «Siempre estás con miedo, la menor traza de leche amenaza su vida»

La pequeña Valeria, de cinco años, está con un tratamiento compasivo en el Río Hortega y lleva siempre una inyección de adrenalina

ANA SANTIAGO

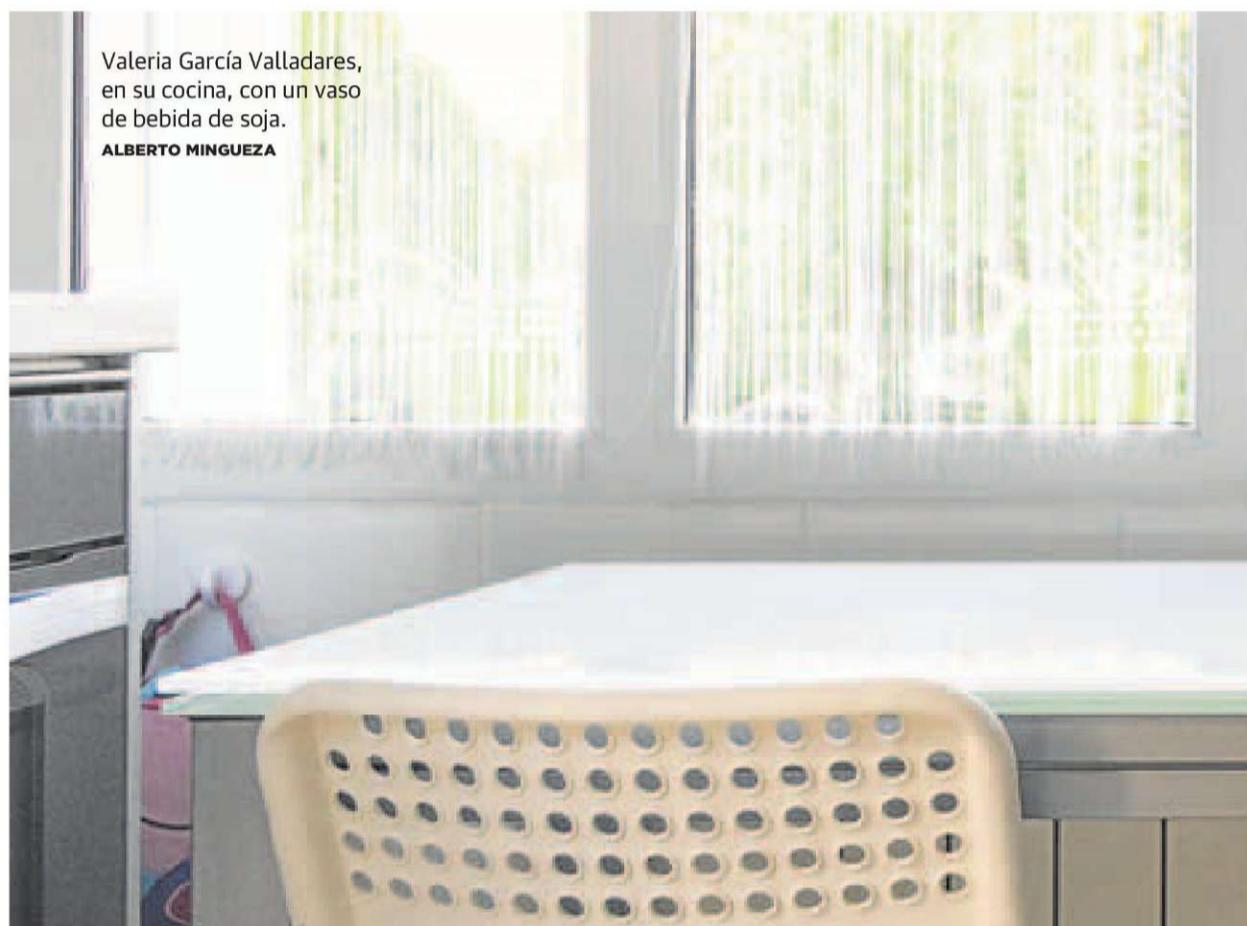
VALLADOLID. Parecía sencillo. Evitar algún alimento muy concreto, sustituirlo por otro y a vivir con normalidad. No lo era. No lo es. La alergia que sufre Valeria, una pequeña de cinco años, a la leche, a sus proteínas y en particular a la caseína, es tan grave que una simple traza de un alimento que la contenga podría acabar con su vida. Es tan grave que el tratamiento, un biológico (Xolair) al que está sometida, es de uso compasivo en niños.

La pequeña tiene diagnóstico desde los tres meses. Entonces no solo era alérgica a la leche sino también al plátano, cacahuete, melocotón y, especialmente, al huevo, entre otros, «que ya ha superado con una progresiva y controlada, en hospital, sensibilización a su consumo». Ahora lucha para que las defensas de su cuerpo no se disparen si toma una ínfima cantidad de leche, un resto imperceptible, y le provoque una anafilaxia, una reacción alérgica extremadamente grave que afecta a todo el organismo. Ahora se enfrenta cada día toda la familia a la necesidad una cuidada selección de alimentos que no permite fallos de etiquetado ni deslices. «Si preparas algo con queso, la merienda de su hermana por ejemplo, tienes que lavarte las manos antes de hacer la suya. Si te bebes un café con leche no puedes besarla, y te encuentras con que cualquier alimento pue-

de llevar leche y ni lo sospechas. Chorizo y muchos embutidos –a veces depende de la marca– la tienen, chocolates incluso puros –hay que elegir muy bien– unas simples patatas fritas si han compartido freidora con unas croquetas... comer es muy difícil fuera de casa», repasan sus padres Lara Valladares y Aarón García.

Esta pequeña vallisoletana, pese a su corta edad, ha aprendido a ser, ella misma, su principal protectora. Ha crecido conociendo la gravedad de un consumo fortuito, con todas las palabras: «me muerdo si la tomo», y con una evitación drástica de golosinas, pastelitos, gusanitos... sabe que no debe comer nada que no le facilite un adulto, familia o profesores, y especialmente sus padres. «La verdad es que preferimos, salvo en casos como los de mi madre que comen con ella a diario y sabe bien cómo va esto, que nadie le dé nada porque hace falta tan poco para que le produzca una reacción grave que no pueden asumirse riesgos. Es que termina en la UCI o peor», repasa Lara.

«Cuidamos obsesivamente el evitar una contaminación cruzada, Sus propios cubiertos, platos, su comida distinta si es preciso», añade Aarón. Así que los hábitos familiares están sometidos a unas limitaciones que cuentan con pocos apoyos y escasa sensibilidad social. La leche especial para alérgicos, 40 euros a la semana, deja de prescribirse a los dos años de edad y, sobre todo, a la hostelería «es que les cuesta mucho, confunden una intolerancia con una alergia y la diferencia es que una te hace daño al estómago y la otra te mata. No se hacen cargo del nivel de gravedad... alguno –y eso lo preferimos– nos dice que ellos no se



Valeria García Valladares, en su cocina, con un vaso de bebida de soja.

ALBERTO MINGUEZA

arriesgarían en función de sus prácticas en la cocina. Y es que los sometéis a todo un interrogatorio, parece una auditoría y es incómodo porque a veces ves que les molesta, pero qué le vas a hacer, no les estás cuestionando y se lo aclaras. Cada vez que salimos a un restaurante hay que llamar antes por teléfono para informarse e informarles muy bien. No es un juego, es muy grave».

«Hay una tienda, una, en Valladolid que es La Tienda del Alérgico, donde puedes encontrar muchos productos pero la mayoría, como son especiales, triplican y

**«Confío en la terapia y en lograr que la niña pueda beberse un vaso de leche, vivir de forma normal», destaca su alergóloga**

cuadruplican el precio habitual. Solo algunas cosas, como unas galletas de Canarias que en las islas se consumen mucho y están en cualquier tienda, tienen un precio normal y poco más, el resto es tremendo», añaden los padres.

Todo empezó cuando Valeria era un bebé de tres meses. «Hicimos una enorme tontería. Enorme, ahora lo sabemos –recuerda Lara– estábamos en Santandar celebrando un cumpleaños y tocamos una crema pastelera con el chupete por hacer el tonto. La niña se puso malísima, estaba solo con lactancia materna, se le pasó pero hicimos fotos de los sarpullidos y luego ya de vuelta a Valladolid, la alergóloga –en aquella época por la privada– le diagnóstico varias alergias alimentarias».

La pequeña fue aceptando sin problemas una introducción muy lenta de algunos alimentos, otros como el huevo requirió más de un año. Una tarde a la semana, duran-

te unos 45 minutos, primero clara, luego yema, luego entero pero cocido, en tortilla... cantidades milimétricas y una espera de horas después por si le daba reacción. Se logró».

Pero la leche está siendo mucho más complicada. «Pruebas cada seis meses y unos resultados de anticuerpos tan altos que se salen, sobre todo con la caseína, que se salen, supera los valores de referencia que podemos medir y ni siquiera se sabe», explica su alergóloga, la doctora Alicia Armentia. «El tratamiento consiste en intentar bajar esos anticuepos tan altos; pero en niños no se podía utilizar. Finalmente lo logramos, de forma compasiva. En estos casos no se pueden hacer pruebas de tolerancia. Este es el primero del hospital Río Hortega, de referencia para todo Valladolid, de un niño menor de seis años con este tratamiento. Está yendo bien y ahora tenemos otro pequeño que sigue el mismo».

co fiable de celiaca, es difícil reintroducirlo sin problemas. Y lo mismo pasa con la leche, el huevo y otros alimentos rescindidos por dietas no pautadas por expertos en Nutrición».

«Otro problema son las respetables opciones veganas y vegetarianas en la dieta. Los vegetales, ricos en celulosa que no podemos digerir, es una enzima que tienen los rumiantes, pero nosotros no, a veces causan problemas digestivos, pero se consumen por ser fuentes de fibra, vitaminas y glicoproteínas necesarias. Sin embargo, su consumo exclusivo y excesivo no es beneficioso pues estos vegetales son la fuente de la mayoría de los alérgenos que causan alergia alimentaria, que provie-

nen en su mayor parte del reino vegetal».

Los cereales, frutos secos y semillas y frutas son el origen de las reacciones alérgicas a alimentos más graves, como la anafilaxia. La hipersensibilidad a los alimentos va en aumento. En los últimos diez años la alergia a las frutas se ha incrementado en un 34%. La familia de las rosáceas, y en concreto el melocotón, son los causantes del 25,7%. De las reacciones

graves provocadas por alimentos en España, el 44,7% son producidas por frutas y semillas, y de ellas el 60% por sensibilización a LTPs (del inglés Lipid Transfer Proteins). Es decir, antifúngicos naturales de las frutas y semillas que las protegen fren-

te a hongos y otros parásitos y que son, a su vez, potentes alérgenos. «Cada vez hay más personas hipersensibles a alimentos y proliferan las dietas restrictivas. Si los humanos llevamos milenios comiendo leche, huevo o fruta, ¿cómo es que, justo ahora, hemos dejado de tolerarlos? —destaca la doctora Armentia—. Muy sencillo: porque no son la misma leche ni los mismos huevos ni las mismas frutas que comieron nuestros abuelos. Ni los mismos que comió nuestra madre, que nos pasó la tolerancia a todo lo que ella ingirió y respiró».

Así, explica que «en la actualidad, gracias al desarrollo tan necesario de la biotecnología, los cultivos se han modificado para incorporar proteínas de resistencia a patógenos (virus, hongos, bac-

EL DATO

8.000

**pacientes nuevos registra cada año Alergología del Río Hortega y el 8% son por alimentos.**

terias), aumentar su rendimiento, poder conservarlos en cámaras o hacer que sus semillas germinen sin que los hongos ni los insectos del suelo las devoren. Esas proteínas que a ellos le sirven de escudo protector son un arma de doble filo. Porque se han comportado como los alérgenos más agresivos para el ser humano», añade.

Y «lo sabemos porque desde hace muchos años trabajamos

con investigadores de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos de la Universidad de Valladolid estudiando el poder alérgico de los alimentos, sobre todo semillas y frutas. La población piensa que los vegetales son los alimentos más naturales, argumento por el que cada vez los alergólogos atendemos a más veganos y vegetarianos».

Indica además Armentia el problema de las fuentes de información y aconseja como fiable la Efsa europea frente a la agencia española Aesan, «que no cuenta con un solo médico». Un buen y precoz diagnóstico, una alimentación variada sin exclusiones injustificadas y si se ha sufrido alguna anafilaxia llevar siempre un bolígrafo de adrenalina son algunos de sus consejos.



Alicia Armentia



Destaca la jefa de Alergología de este hospital que «no es frecuente que haya casos tan graves; pero hemos visto bastantes importantes, que no pueden pasar ni por una pescadería por alergia». «Controlarlo es difícil, una bomba de relojería, porque la ley no exige lo suficiente en el etiquetado». Cuando los envases son pequeños (su cara mayor tiene una superficie inferior a 10 centímetros cuadrados) solamente es obligatorio indicar la denominación del producto, la cantidad neta y la fecha de consumo preferente.

Hay casos, como el de Valeria, «importantes porque pueden incluso consumir accidentalmente proteínas de leche por inhalación, al oler alimentos». Pero pese a lo drástico de este caso, la doctora Armentia confía «en poder curarla del todo. No me conformo con lograr que soporte sin efectos graves trazas sino que quiero lograr que pueda con el tiempo beberse un vaso de leche. La niña ahora sobrevive con los cuidados y la pluma para inyectarse adrenalina en caso de consumo accidental; pero queremos que tenga una vida to-

talmente normal». De hecho, «ya ha mejorado algo, resiste mejor».

Ni carne de ternera puede consumir Valeria porque el animal se crió con leche materna. En el colegio, en las extraescolares de ballet, en el bolso de su madre, en casa de la abuela, en su propia mochila... hay una inyección de adrenalina y ya le ha salvado una vez la vida. Fue su padre quien tuvo que ponérsela de urgencia en la pierna en una comunión. Recuerdan que pese al ambiente familiar y controlado de la comida, en la mesa de los niños y con su propia comida estaba Valeria junto a Jimena, su hermana de diez años. En pocos minutos se ahogaba, tosía, vomitaba y el cuerpo entero se le llenó de granos... hasta que le pusieron la adrenalina y una ambulancia la llevó al Río Hortega donde terminó ingresada. Fue al pasado mes de mayo. Y ¿qué había sido? Jimena piensa que su hermana y ella intercambiaron los tenedores: «Se nos cruzaron y yo comía croquetas». Esa pequeña cantidad de besamel que queda en un cubierto fue la que pudo ingerir Valeria. Y fue suficiente.

**Conciliar es vivir**

**Programa Conciliamos Verano 2023.** Tus hijos aprenden y se divierten mientras tú trabajas.

**PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:**

**Para las semanas del 26 de junio al 28 de julio** el plazo de inscripción es del 29/5 al 6/6 inclusive.

**Para las semanas del 31 de julio al 31 de agosto** el plazo de inscripción es del 3 al 11/7 inclusive.

Toda la información aquí [www.familia.jcyl.es](http://www.familia.jcyl.es) o en el **teléfono 012**

QR code: [canciliamoscentiga](#)

Servicios Sociales del Castilla y León

Junta de Castilla y León