



**311**

**BALLICO (GRAMÍNEA)**

Se trata de una planta de la familia de las gramíneas, también conocida como césped inglés. Buena para pasto y para formar céspedes.



**169**

**GATO**

Se asocia mucho al asma y provoca en los niños elevados niveles de anticuerpos IgE. Los afectados pueden desarrollar sensibilización también a la carne de cerdo.



**156**

**GRAMA (HIERBA)**

Es muy similar al césped, pero no es lo mismo, porque es una especie más resistente. Se suele plantar en los jardines domésticos.



**155**

**PERRO**

El perro es una fuente importante de alérgenos en espacios de interior. Las mujeres afectadas también pueden llegar a desarrollar alergia al semen.



**153**

**POLEN DE OLIVO**

Los mayores índices de concentración de estas partículas se dan en primavera. Suele provocar picor de ojos y nariz.



**134**

**ALTERNARIA**

Se trata de un hongo patógeno que suele ser el causante, entre otras cosas, de manchas en las hojas y descomposición de las plantas.



**114**

**POLEN DE CIPRÉS**

El periodo de polinización del ciprés va de febrero a marzo, aunque puede prolongarse hasta abril. El año pasado se registraron 114 casos.



**114**

**PTERONYSSINUS (ÁCARO)**

El ácaro es un pequeño insecto que vive en el polvo de las casas. Sus partículas fecales son la principal fuente de alérgenos.



**107**

**PLÁTANO DE SOMBRA**

Es una de las especies más habituales en ciudades, aunque su presencia en Valladolid se ha reducido por los problemas que genera en levantamiento de aceras.



**98**

**ANISAKIS**

Parásito que puede encontrarse en el pescado y cefalópodos. Las larvas, si se consumen, pueden pasar y permanecer activas en el sistema digestivo humano.



**95**

**MELOCOTÓN**

Es una de las frutas que más alergias causa, por la presencia de LTP (*lipid transfer protein*, es decir, proteínas transportadoras de lípidos).



**93**

**AVELLANA**

Su consumo en personas alérgicas puede provocar una anafilaxia y la muerte. El Río Hortega diagnosticó el año pasado 93 casos.



**90**

**CACAHUETE**

Aunque popularmente se conoce a este producto como un fruto seco, en realidad es una legumbre que puede provocar alergia en muchas personas.



**86**

**NUEZ**

Como en el resto de frutos secos, la alergia a la nuez suele desarrollarse sobre los dos años de edad. Hay que tener mucho cuidado con la contaminación cruzada.

gfr.rdrfsh.keclbv/sxixiva01



# Las alergias crecen un 13% en cuatro años por el auge de las alimentarias

El Río Hortega diagnosticó el año pasado 4.813 reacciones adversas y las de este tipo ya suponen el 8,3%, sobre todo, por el tratamiento de los cultivos

OSCAR FRAILE / VALLADOLID

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, entre el 1 y el 3% de los adultos y entre el 4 y el 6% de los niños sufre «consecuencias adversas para la salud como resultado del consumo de determinados alimentos o ingredientes». En un contexto general de aumento de las alergias de todo tipo, el repunte de las alimentarias está siendo más que significativo. Y así lo demuestran los datos. El Hospital Universitario Río Hortega diagnosticó el año pasado 4.813 reacciones adversas y, de ellas, el 8,3% correspondieron a alimentos, un porcentaje que en 2019 era el 6,7%.

Es un periodo pequeño, de solo cuatro años, pero que confirma una tendencia que viene de lejos y que, según Alicia Armentia, responsable de Alergología del centro hospitalario y primera catedrática de España en esta materia, tiene mucho que ver con el tratamiento de los cultivos. «Gracias al desarrollo de la necesaria biotecnología, se han potenciado con proteínas de resistencia a patógenos para aumentar su

rendimiento, para poderlos conservar en cámaras, tratando las semillas para que puedan germinar sin que los hongos ni los insectos los devoren», dice.

Esas proteínas son las denominadas LTP (*lipid transfer protein*), un antifúngico natural que se comporta como «el alérgeno más agresivo». Y esto explica el hecho de que muchos alimentos que históricamente no han causado problemas, lo hagan ahora. «No comemos la misma leche, huevos y fruta que nuestros abuelos y nuestra madre, que nos pasó la tolerancia a lo que ella ingirió», explica.

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 LTP. Además, en los últimos diez años la alergia a frutas se ha incrementado un 34% y, entre estas reacciones, la familia de las rosáceas y, en concreto, el melocotón, causa una de cada cuatro.

De hecho, esta fruta es la segunda que más alergias alimentarias provocó el año pasado en el Río Hortega, con 95 casos, solo supera-



**84**

**ALMENDRA**

El año pasado se diagnosticaron 84 casos. Entrar en contacto con este fruto seco puede provocar urticaria, es decir, habones y ronchas en la piel.



**77**

**OVOMUCOIDE (PROTEÍNA DEL HUEVO)**

Es uno de los alérgenos más presentes en el huevo. Tiene mucha resistencia al calor y a la acción enzimática digestiva.



**68**

**CLARA DE HUEVO**

La clara del huevo suele provocar más reacciones alérgicas que la yema. Inflamación de la piel y urticaria son los síntomas más habituales.



**62**

**LECHE**

Si una persona alérgica consume leche, puede sufrir síntomas como hinchazón abdominal, diarrea, gases, náuseas, dolor en el abdomen y ruidos estomacales.



**61**

**CASEÍNA (PROTEÍNA DE LA LECHE)**

Es la proteína que se encuentra en la parte sólida de la leche cuando se cuaja. También está presente en algunos productos derivados de la leche.



**61**

**CÉÑIGO (HIERBA)**

Aunque esta hierba es originaria de Europa, se ha extendido por todo el mundo. Los talles y hojas jóvenes suelen estar cubiertos de pelo.



**59**

**YEMA DEL HUEVO**

La yema del huevo también provoca reacciones alérgicas, aunque en menor medida que la clara. Son muy variadas, desde urticaria a síntomas gastrointestinales.



**59**

**TRIGO**

El trigo fue el año pasado la primera causa de 'alergias profesionales' en Valladolid, es decir, las que se sufren por la exposición al agente en el entorno laboral.



**58**

**ALFALACTOALBÚMINA (PROTEÍNA DE LA LECHE)**

Es la proteína con mayor presencia entre las más de 400 que tiene la leche materna. También está en la leche de otros mamíferos, pero en menor proporción.



**57**

**PLANTAGO (PLANTA)**

Esta herbácea, también conocida como llantén, es una de plantas medicinales más utilizadas en el mundo. Los síntomas son parecidos a la gripe estacional.



**57**

**OVALBÚMINA (PROTEÍNA DEL HUEVO)**

La ovoalbúmina es la principal proteína de la clara del huevo. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

da por los 98 del anisakis. Por detrás se sitúan la avellana (93 casos), el cacahuete (90), la nuez (86) y la almendra (84), entre otros.

La exposición o el consumo de estos productos por parte de personas alérgicas puede llegar a provocar la muerte por un proceso denominado anafilaxia (una reacción generalizada). Cuando esto sucede, es necesario administrar adrenalina con mucha rapidez, ya que generalmente no hay tiempo de acudir a Urgencias. Por eso muchas personas alérgicas disponen de autoinyectores y los servicios sanitarios se encargan de enseñarles a utilizarlos.

**AUMENTO GENERAL.** El incremento de alergias de los últimos años no se da exclusivamente en las alimentarias. Las 4.813 del año pasado suponen un 13% más que antes de la pandemia, en 2019. Y las cuatro más habituales fueron el ballico (una gramínea), a los gatos, a la grama (hierba) y a los perros. ¿Por qué esta tendencia al alza? «Un cambio en el modo de vida, responde Armentia. «Se han hecho estudios en Estados Unidos, donde hay mucha variabilidad genética y racial, que demuestran que la cantidad de alérgicos es la misma en todos los estados, lo que varía es el tipo de alergia», dice. Esta tendencia afecta más a entornos industrializados. Otro gran ejemplo fue el de la unificación de las dos Alemanias tras la caída del muro de Berlín. «En la del este apenas se diagnosticaban alergias y, al juntarse, pasaron a

consumir los mismos recursos en un ambiente más industrializado, y la situación se equilibró», añade. El 70% de las alergias están ligadas, de un modo u otro, a la alimentación, el transporte y la ropa que se utiliza. La Organización Mundial de la Salud prevé que en 2050 más de la mitad de la población sufra alguna y Armentia apunta tres razones: el cambio climático, la contaminación y los cambios en la alimentación.

La presidenta de la Sociedad Castellano y Leonesa de Alergología e Inmunología, Ana María Callejo, confirma que «la incidencia de las enfermedades alérgicas se ha duplicado en las últimas décadas». Aparte de las ambientales, «cada vez son más frecuentes en las consultas las alergias a los alimentos, tanto en adultos como en niños».

Callejo incide en que la tendencia de aumento de enfermedades alérgicas tiene que ver con «el cambio climático y la contaminación», aunque recuerda que el desarrollo de estas reacciones tiene una «base genética». El aumento de la temperatura media del planeta ha provocado que se adelante la polinización de algunas plantas y que se prolongue el periodo de exposición de los pacientes alérgicos. «Además, la contaminación ambiental, sobre todo la relacionada con las partículas emitidas por la combustión de los motores diésel, hace que las plantas se 'estresen' y produzcan unas proteínas que aumentan la agresividad del polen», finaliza.

**La primavera se presenta con más polen, pero menos agresivo**

La presencia de polen en primavera será más abundante que otros años, pero su efecto en los alérgicos será menos agresivo, al estar más hidratado. Esa es la previsión que maneja la doctora Alicia Armentia en base a los datos recogidos por 17 captadores de la Dirección General de Salud Pública. «El polen depende de la sequía, la contaminación y las agresiones externas», explica. Es decir, sin con el paso de las semanas llegaran corrientes de aire sahariano, se produjeran picos de contaminación o dejara de llover durante un periodo prolongado, la situación cambiaría y el polen sería más agresivo para los alérgicos. «La sequía está cambiando los calendarios naturales de floración, alterando el tiempo en que aparecen los insectos polinizadores, que también la sufren», dice Armentia. Según ella, «el néctar es de peor calidad y no atrae a los insectos que polinizan las flores».