

Crece la demanda de consultas por alergias al aumentar los veganos y vegetarianos

Los vegetales son los alimentos más potentes en cuanto a provocar reacciones por hipersensibilidad

ANA SANTIAGO

VALLADOLID. En contra de lo que pueda esperarse precisamente por su naturaleza, los vegetales son alimentos especialmente potentes a la hora de provocar alergias. Más que la carne, el huevo o el trigo; aunque la tendencia de las personas es la de considerarlos más inocuos. Por ello, al ser los protagonistas únicos de vegetarianos y veganos, los alérgicos han aumentado y las consultas de pacientes con estos hábitos alimenticios han aumentado. Así lo ha detectado el Servicio de Alergología del Hospital Río Hortega de Valladolid, que atiende a toda la provincia.

Aclara la jefa del mismo, Alicia Armentía, que «la alergia alimentaria es una respuesta inmunológica a 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». Asimismo explica que «ahora hay muchas personas que deciden por sí solas suprimir un alimento de la dieta o por modas o por interpretar o creer que les sienta mal. Sin consejo facultativo ni análisis diagnóstico que lo justifique. Y la lactosa o el gluten, por ejemplo, son difíciles de digerir, pero el organismo es capaz de procesarlos. Si se eliminan, la actividad de las mismas va disminuyendo y termina por no poder tomarse y cuando se quiere reincorporar a la dieta ya es tarde. Y de esta forma, un alimento que se toleraba ahora provoca síntomas».

Estas opciones basadas en el consumo de vegetales suponen dietas «ricas en celulosa que no podemos digerir, es una enzima que tienen los rumiantes, pero el



Mercado de la plaza de España en Valladolid. R. JIMÉNEZ

EN CIFRAS

4.813

pacientes dan positivo a algún alérgeno de entre las seis mil que demandan consulta.

311

pacientes del Río Hortega son alérgicos al ballico, un tipo de césped bastante común.

ser humano carece de ella y a veces causan problemas digestivos, pero se consumen por ser fuentes de fibra, vitaminas y glicoproteínas. Un consumo exclusivo y excesivo no es beneficioso porque son la fuente de la mayoría de los alérgenos». De ahí, que «cada vez vemos más casos en la consulta de personas veganas o vegetarianas».

Los cereales, frutos secos y semillas y frutas son el origen de las reacciones alimentarias más graves, como la anafilaxia, cau-

san síntomas digestivos y cutáneos importantes.

Los datos del Río Hortega, hospital de referencia en Valladolid para esta especialidad, de 2023 muestran un balance de 4.813 pacientes positivos a algún alérgeno de las seis mil consultas que pasan por el servicio.

Focos de alérgenos

El mayor porcentaje de todos los alérgenos, dejando al margen los medicamentos, lo aportan los afectados por ballico. Es una planta de la familia de las gramíneas, muy parecida a la cizaña, pero más baja y tiene las espigas sin aristas. Se utiliza mucho para el pasto y formar céspedes, por lo que está bastante presente en piscinas y zonas de recreo. El 6,4% de los alérgicos de Valladolid lo son al mismo. A bastante distancia le sigue el gato, el 3,5% de los que sienten reacciones adversas por su contacto o cercanía lo son a esta mascota y el 3,2%, al perro y en la misma proporción se sitúa la grama, una hierba perenne que florece a principios del verano. Las personas sensibiliza-

das a la misma suelen presentar síntomas de rinitis alérgica que afectan a la nariz, los ojos y la garganta.

El polen de olivo, las esporas de alternaria, el del ciprés o el

plátano de sombra también rondan el 3% de afectados. El ácaro también tiene un peso importante en la lista con un 2,3% de los afectados. A continuación entra en juego el anisakis con 98 pacientes, el 2,03% del total. Le siguen el melocotón, la avellana, el cacahuete, la nuez y la almendra, por este orden.

Trazas

En menor proporción son motivo de consulta los sensibles al huevo, a sus proteínas, solo a la clara (más frecuente) o a la yema. La alergia al huevo es una reacción adversa en relación con la ingestión del mismo y se presenta cuando el organismo produce un anticuerpo, la IgE (inmunoglobulina E) dirigida contra una sustancia que actúa como alérgeno, en este caso el huevo. Además, este alimento puede estar oculto en otros, es muy frecuente que haya trazas, como elemento secundario y en pequeñas cantidades no declaradas ni percibidas de entrada por el paciente, al utilizarse por sus propiedades como emulsionante, abrillantador, clarificador o simplemente puede aparecer como contaminante en los útiles de cocina o en el aceite en el que se haya cocinado previamente, entre el 1,2% y el 1,5% de los pacientes son alérgicos. La leche es el siguiente gran protagonista, con el 1,2% de los positivos, 62 pacientes.

El 2,4% de la población es hipersensible a algún alimento

A. S.

VALLADOLID. Alrededor del 2,4% de la población general es alérgica a uno o a varios alimentos. Y entre la pediátrica aumenta incluso hasta el 8%. Después del polen y los medicamentos, el principal provocador de hipersensibilidad son los alimentos,

acapanan el 8% del total. Un buen diagnóstico es el primer paso para afrontar estos problemas que pueden llegar a ser realmente serios y limitantes en el día a día.

Además, va en aumento. Las alergias alimentarias crecen y en los últimos diez años, la alergia a las frutas se ha incrementado en un 34%. La familia de las ro-

sáceas, y en concreto el melocotón, son los causantes del 25,7% de las mismas. 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 frente a hongos y otros parásitos y que son, a su vez, potentes alérgenos. Así que para sobrevivir, se vuelven más agresivos para el ser humano.

