

Mitos alergias e intolerancias alimentarias

Hoy en día, existen muchos mitos y desconocimiento en relación a las alergias e intolerancias. Según datos estadísticos, y teniendo en cuenta que aproximadamente el 20% de la población va a presentar a lo largo de su vida una reacción adversa alimentaria, queremos compartir algunos consejos:

MITO 1: "Si tiene alergia a la leche puede tomar leche sin lactosa"



Las personas que son alérgicas a la **proteína de la leche de vaca**, no pueden ingerir ningún alimento que contenga dicha proteína, esta se encuentra en todos los lácteos que provienen de la vaca, independientemente de si llevan o no lactosa, ya que lactosa es el azúcar de la leche y se puede extraer de los lácteos, pero la proteína sigue estando, con lo cual un alérgico no puede tomar ningún alimento con proteína de la leche, incluidos todos los alimentos que puedan tener o tengan trazas de leche.

MITO 2: "Mediante la cocción se pueden eliminar los alérgenos de los alimentos" Eliminar los alérgenos de un alimento es algo totalmente **IMPOSIBLE**, ni por cocción ni por congelación.

MITO 3: "Las intolerancias alimentarias no son algo grave; lo verdaderamente importante son las alergias alimentarias" Ambas son importantes y no hay que restar importancia a una intolerancia, ya que los síntomas mantenidos a largo plazo (diarreas, vómitos...) pueden ocasionar otros problemas mayores.

DIFERENCIA

PROBLEMA APARATO DIGESTIVO

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Por el contrario, una **intolerancia alimentaria** es una reacción del sistema digestivo ante un alimento u otra sustancia, debido a un déficit de enzimas del organismo que impide metabolizarlo correctamente.



REACCIÓN SISTEMA INMUNOLÓGICO

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Las **alergias alimentarias** se producen porque nuestro sistema inmunitario percibe que una sustancia, en principio inofensiva para nuestro organismo, es nociva, y en consecuencia, actúa de manera desproporcionada, provocando una serie de síntomas.



MITO 4: "Ser celiaco es lo mismo que ser intolerante al gluten"

PROBLEMA DEL APARATO DIGESTIVO

DIFERENCIA

ENFERMEDAD AUTOINMUNE

INTOLERANCIA AL GLUTEN

Es una reacción producida por un alimento que contiene gluten y que provoca síntomas gastrointestinales. No afecta al sistema inmune ni daña tejidos.



CELIAQUÍA

Es una enfermedad autoinmune a la gliadina del gluten (la proteína). Las personas celiacas no pueden consumir gluten porque daña su intestino delgado y el organismo no acepta las proteínas del gluten.

MITO 5: "Solo un poquito no te hará daño..."

Pongamos el ejemplo de un niño que ha sufrido algunas reacciones alérgicas de carácter leve por la ingesta de algún alimento. En un primer momento, **pensaríamos que no es algo de lo que preocuparse** porque:

"Al niño solo le han salido unos granitos... eso no es nada, tan solo es un picor pasajero en su boca..."

No dar la importancia requerida a este asunto es un error bastante grave, ya que siempre existe la posibilidad de que la próxima reacción alérgica del niño sea **mayor o de riesgo vital**. El hecho de volver ingerir una cantidad de un determinado alimento "por poca que sea", o incluso tocarlo o inhalarlo, puede desencadenar en reacciones alérgicas graves.

Algunos consejos y claves



- ✓ Antes de dejar de dar un alimento a tu hijo/a acude al médico para hacer un correcto diagnóstico de intolerancia o alergia.
- ✓ Si sospechas de alergia o intolerancia no lo dejes pasar y consulta a un profesional.
- ✓ Si tu hijo/a tiene una alergia o intolerancia diagnosticada, comprueba siempre las etiquetas de los alimentos antes de ofrecérselos, hay muchos alimentos que tienen o pueden tener trazas del alérgeno.
- ✓ En los restaurantes pregunta los ingredientes e insiste en pedir la carta de alérgenos, es obligatorio disponer de ella.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega - RedVital Salud

