**Las más comunes se padecen al huevo y a la leche**

**LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS AFECTAN AL 3% DE LA**

**POBLACIÓN ADULTA Y ASCIENDE A UN 8% EN EL CASO**

**DE NIÑOS**

* Provocan manifestaciones en la piel, problemas digestivos en los casos leves y pueden llegar a producir anafilaxia
* Habitualmente las reacciones aparecen antes de las dos horas después de la ingestión
* Han comenzado a desarrollarse tratamiento específicos que intentan modificar la respuesta del sistema inmunitario

Toledo, 29 de agosto de 2017. Los alimentos son sustancias ajenas a nuestro organismo que nos proporcionan no sólo nutrientes sino también sensaciones gratificantes. La respuesta normal de nuestro sistema inmunitario frente a los alimentos es la tolerancia, pero en ocasiones generan una respuesta alterada que conduce a la aparición de efectos nocivos al ingerirlos, lo que se conoce como alergia a los alimentos. El Dr. Ángel Moral, alergólogo de HM IMI Toledo y presidente del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), recuerda que las alergias alimentarias “provocan generalmente manifestaciones cutáneas como urticaria y digestivas. Además pueden provocar rinitis o asma”.

En España la alergia a los alimentos afecta del 1% al 3% de la población general y es más común en los niños menores de 3 años, en los que puede llegar hasta el 8%. El alergólogo de HM IMI Toledo explica que “la alergia a los alimentos es el resultado de un fallo en la tolerancia inmunológica, y resulta de la interacción de múltiples factores como la edad, la carga genética del individuo, el estado de la barrera mucosa intestinal (alteraciones en la permeabilidad) y el tipo, cantidad y forma de presentación del alimento (o alérgeno alimentario). Cuando falla la tolerancia, el sistema inmunitario produce una respuesta de anticuerpos IgE frente al alimento. Esta respuesta IgE (sensibilización) se genera en el intestino, pero también puede ocurrir en la piel o en el aparato respiratorio”.

Las alergias alimentarias más frecuentes

Los alimentos que con mayor frecuencia inducen reacciones alérgicas son: la leche, el huevo, el cacahuete, los frutos secos, las frutas, el pescado, el marisco, la soja, el trigo y las legumbres. El Dr. Moral subraya que “la leche de vaca y el huevo son los alimentos que más frecuentemente producen alergia en los niños en todos los países occidentales, debido a su importante consumo en este grupo de edad. Sin embargo, la mayoría desarrolla tolerancia a lo largo de la infancia, por lo que estos dos alimentos raramente provocan reacciones alérgicas en los adultos”.

¿Qué señales deben alarmar ante una alergia alimentaria?

Las reacciones alérgicas aparecen habitualmente en las dos horas siguientes a la ingestión del alimento, generalmente en los primeros 30-60 minutos. El alergólogo de HM IMI Toledo señala que “pueden implicar a uno o varios órganos, incluidos el tracto digestivo, el respiratorio y el sistema cardiovascular. La gravedad depende de la respuesta inmunológica del paciente, de la reactividad del órgano afectado y de las características físico-químicas del alérgeno (principalmente su resistencia o no a la digestión). El ejercicio físico, la toma de antiinflamatorios no esteroideos o de alcohol pueden favorecer la presentación de reacciones graves”.

En los casos de alergia alimentaria más graves se produce la anafilaxia, una reacción muy grave que tiene una incidencia de entre 3 y 30 casos por cada 100.000 habitantes al año y la mitad de ellos se deben a alimentos. “Se trata de una reacción generalizada con afectación multisistémica debida a la liberación masiva de mediadores de mastocitos y basófilos. Aparece en minutos tras la ingestión del alimento, incluso trazas de éste, y progresa muy rápidamente. Los pacientes pueden desarrollar prurito (picor) generalizado, urticaria, angioedema, edema laríngeo, broncoespasmo, dolores abdominales, vómitos, diarrea, arritmias cardiacas, hipotensión y choque (shock)”, apunta el Dr.Moral.

Avances en los tratamientos de alergias alimentarias

En las últimas décadas han comenzado a desarrollarse tratamientos específicos que intentan modificar la respuesta del sistema inmunitario para inducir una tolerancia oral a los alimentos en aquellos pacientes que presentan alergias persistentes. El alergólogo de HM IMI Toledo afirma que “se conocen con el nombre de desensibilizaciones orales o inmunoterapia oral y existe ya una experiencia prometedora con leche, huevo y cacahuete. Además, estas nuevas aproximaciones en el tratamiento de la alergia a los alimentos harán que en los próximos años se disponga de diferentes alternativas terapéuticas con un adecuado beneficio-riesgo que permitan cambiar el curso de este tipo de alergia, idealmente curarla y, en todo caso, mejorar la calidad de vida de los afectados”.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: mgarciarodriguez@hmhospitales.com