

¿Alergias o intolerancias alimentarias? Esa es la cuestión

Es muy frecuente que los pacientes confundan alergia e intolerancia. La diferencia entre una patología y otra es que el origen del problema aparece desde sistemas diferentes del organismo humano, como lo es el inmunológico, en el caso de las alergias, y el digestivo en el de las intolerancias.

La confusión podría venir a nivel del sistema digestivo si existe una coincidencia en algunos síntomas como son dolor abdominal, meteorismo, hinchazón, vómitos, diarreas, alteraciones intestinales,... Estos pueden aparecer en ambas patologías, aunque la gran diferencia respecto a síntomas es que las alergias pueden ser mucho más peligrosas, y pueden extenderse a otros órganos y sistemas del cuerpo como son los de índole respiratoria –broncoespasmo- con la consiguiente dificultad de respirar, cutáneos (urticaria), y los temibles edemas de glotis o shock anafiláctico en los casos más graves. Las alergias pueden llevar incluso a un final dramático del paciente en pocos minutos, hecho que nunca ocurrirá en la intolerancia alimentaria.

Una reacción alimentaria alérgica requiere un trastorno inmunológico en el que el paciente genera unos anticuerpos que, al reaccionar con el alimento causante, produce la liberación en la sangre de unas sustancias nocivas que generan, en pocos minutos, las reacciones anteriormente descritas.

Por su parte, una reacción de intolerancia alimentaria, en general, suele estar causada por una deficiencia de una sustancia que tenemos en la sangre llamada enzima, que facilita la digestión. El caso más frecuente de intolerancia es a la lactosa en la que tras, tener un cuadro gastrointestinal, se pierden las enzimas lactasas que tenemos en el revestimiento intestinal, y sin ellas la lactosa no es digerida correctamente, causando un cuadro de mala digestión por fermentación y producción de gases.

Las alergias alimentarias más frecuentes en la población infantil suelen ser la leche de vaca, el huevo y el pescado. Añadiéndose más adelante los frutos secos, las frutas y el marisco, aunque cualquier alimento, y más concretamente las proteínas de cualquiera de ellos, puede tener la capacidad de generar esos anticuerpos si existe la predisposición por parte del paciente.

Las intolerancias son generalmente debidas a la fracción de hidratos de carbono del alimento y destacan por su frecuencia, la lactosa, (leche y derivados, fundamentalmente), la fructosa (frutas, algunos vegetales,...) y la miel, el sorbitol (azúcar usado como edulcorante en chicles y productos dietéticos) y la sacarosa (en todos aquellos productos que contengan azúcar común).

El diagnóstico, para descartar si es una alergia o no, consiste en una buena y rigurosa historia clínica, unas pruebas cutáneas con kits comerciales o bien utilizando alimentos sospechosos, ampliable, en ocasiones, a una analítica sanguínea y, en determinados casos, requiriendo para la confirmación definitiva un test de exposición oral progresiva controlado, siempre realizado en un medio hospitalario.

¿Alergias o intolerancias alimentarias? Esa es la cuestión

Si el diagnóstico de alergia es negativo, y la historia clínica nos orienta, se realiza un estudio de intolerancia a los principales azúcares descritos, mediante una sobrecarga del posible causante, y determinación seriada de gases exhalados (hidrógeno/metano). Se trata de una prueba sencilla, exenta de riesgos, con una duración aproximada de unas 3 horas de estancia en el servicio de alergias. Si la cantidad de gas es elevada, respecto a la basal, tendremos el diagnóstico sin necesidad de realizar más pruebas.

Últimamente, en la literatura científica se están aportando comunicaciones del llamado Síndrome de Sobrecrecimiento Bacteriano (SIBO) que consiste en el depósito de parte del microbiota intestinal en un lugar no adecuado, alejado de donde debería estar, concretamente en el intestino delgado. Allí liberan las bacterias gases que producen la sintomatología antes especificada.

La solución a este problema consiste en suministrar al paciente antibiótico de baja absorción, que suele eliminar las bacterias de ese lugar. Con lo que hay una mejoría clínica, y también evidenciada, en la prueba de hidrogeno/metano exhalado.

En el ABC del tratamiento escalonado de las enfermedades alérgicas, la letra A la ocupa el consejo de eliminar el/los alimentos causantes del problema, llámese alergia o intolerancia. Para ello es más fácil evitar los alimentos que producen alergia, pero haciendo la observación y comunicar siempre los alimentos que nos sirven en un restaurante o que compramos preparados, puesto que nos encontramos con muchas sorpresas al respecto.

En caso de sospecha de reacción alérgica alimentaria se debe eliminar el consumo del alimento sospechoso y acudir a un Servicio de Alergia. En la consulta, el especialista investigará el perfil de sensibilización por medio de una historia clínica detallada y exploraciones complementarias, siendo diferentes para cada individuo alérgico. Además, se le programará un control periódico e individualizado y un tratamiento farmacológico para controlar los síntomas en caso de ingestión inadvertida del alimento responsable, haciendo hincapié repetitivo con la adrenalina en forma de autoinyector que en pocos minutos hace efecto en el paciente.

En la dilatada experiencia del Dr. Enric Martí, jefe del Servicio de Alergias y responsable de la Unidad Integral de Intolerancias Alimentarias del Hospital Universitari Sagrat Cor, de más de 30 años, son numerosos los pacientes que acuden a su servicio, fundamentalmente, por problemas digestivos inespecíficos, como distensión y meteorismo abdominal, que una vez estudiados desde el punto de vista inmunoalergológico presentan estudios negativos.

Ante ello el servicio se fijó el objetivo de crear una Unidad Integral de Intolerancias Alimentarias que acogiera todas las necesidades de estos pacientes, aportando el conocimiento con un equipo multidisciplinar de Alergólogos, Digestólogos, Nutricionistas, con el imprescindible soporte de Enfermería.

¿Alergias o intolerancias alimentarias? Esa es la cuestión

La Unidad está formada por un Alergólogo adjunto, un especialista en Aparato Digestivo, un profesional de Enfermería y una Nutricionista. Para su funcionamiento, se han creado unos circuitos que proporcionan al paciente evitar demoras y duplicidad de exploraciones. De una forma ágil y segura, una vez visitado el paciente tiene toda su planificación de visitas y exploraciones detallado para evitar pérdidas de tiempo.

Básicamente las líneas de actuación tras la confección de una rigurosa historia clínica son:

Descartar problemas orgánicos digestivos. Es básico tener la seguridad de que el paciente no presenta trastornos como tumores, infecciones, malformaciones, etc. Tras este descarte se realiza un rápido estudio alergológico estándar (Pruebas cutáneas con método prick, Ig E específicas y, en caso de duda, test de provocación oral).

En el caso de que ambos estudios sean negativos se pautan tests de intolerancia a fructosa, lactosa, sorbitol y lactulosa (éste último para descartar SIBO, o sobrecrecimiento bacteriano en intestino delgado), mediante medición de hidrógeno exhalado tras sobrecarga de dichos ingredientes alimentarios con aparataje incruento

Con el protocolo utilizado se les solucionan problemas a los pacientes y, en especial, se evita ese largo peregrinaje por numerosas consultas médicas, paramédicas, y analíticas caras no estandarizadas que para nada aportan evidencia de calidad asistencial.

En resumen: patología emergente, conceptos claros, soluciones personalizadas, equipos integrales con alergólogos, digestólogos, enfermería especializada, nutricionistas, y apoyo psicológico en determinados casos, en los que se ensalza la máxima donde al intestino se le etiqueta como el segundo cerebro.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45