

Alergenos



A

mayor
conciencia,
menores
riesgos



Marcia Palamara
Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca

Es significativa la severidad de las reacciones que se producen cuando una persona ingiere un componente alergénico. De ahí que aunque no se trate de un tema inexplorado, la importancia de conocer los alérgenos sea relevante para la creciente población sensible a los mismos.

El apoyo de entidades reguladoras y el asesoramiento técnico para contemplar una buena educación alimentaria y aumentar la información disponible son de gran relevancia para la población vulnerable.

La denominación “*alergia alimentaria*” es confundida frecuentemente con la de “*intolerancia alimentaria*”. Es importante diferenciar una de otra, ya que una interpretación incorrecta puede llevar a una inadecuada ingesta de nutrientes esenciales para la vida y tener por lo tanto consecuencias negativas sobre la salud.

La *alergia alimentaria*, se produce cuando tiene lugar una reacción de hipersensibilidad determinada en el organismo como consecuencia de la ingesta de un alérgeno, y es definida como un conjunto de respuestas inmunes exageradas desencadenadas por la exposición del cuerpo a un antígeno (alérgeno), lo cual sucede en individuos vulnerables, previamente sensibilizados. En cambio, la *intolerancia alimentaria* se caracteriza por los efectos adversos que provoca ingerir un alimento en particular o bien un ingrediente culinario.

Alergia alimentaria

Como se señaló anteriormente, la alergia alimentaria es básicamente una respuesta inmune del organismo. Es provocada por la interacción entre un alérgeno, proveniente del alimento -y generalmente de origen proteico-, con la inmunoglobulina E (IgE). Esto desencadena una secuencia de reacciones sucesivas que culminan con la liberación de mediadores químicos al torrente sanguíneo y los tejidos, provocando vasoconstricción y otras complicaciones.

Síntomas y signos

Esta respuesta del organismo se desarrolla luego del consumo del alimento o ingrediente que contiene el alérgeno (o *antígeno*, como también se lo llama). En el

primer contacto el organismo lo interpreta como una sustancia extraña y ajena, y cuando se lo ingiere por segunda vez lo rechaza, provocando el cuadro de hipersensibilidad o alergia. Las manifestaciones de ese rechazo pueden ser gastrointestinales y/o afectar otros órganos como la piel, las vías respiratorias, etc.

Los síntomas más relevantes de las reacciones alérgicas a los alimentos aparecen en general alrededor de la cavidad bucal en forma de erupción cercana a la boca, con picazón en la zona de la faringe.

Otras manifestaciones clínicas pueden ser la urticaria, hinchazón en los labios y párpados, voz ronca y dificultad para respirar y tragar. Las alteraciones digestivas comprenden vómitos y diarrea. Entre los síntomas respiratorios, suelen señalarse fuerte picor nasal y mucosidad acuosa con enrojecimiento ocular, hinchazón de párpados o cuadros de asma: tos, fatiga y silbidos en el pecho.

La situación se considera severa si en la laringe se produce un edema, ya que esto puede obstruir el paso del aire; también si la persona se mareo o pierde la conciencia. Es lo que se conoce como *shock anafiláctico*, la situación más grave de una reacción alérgica.

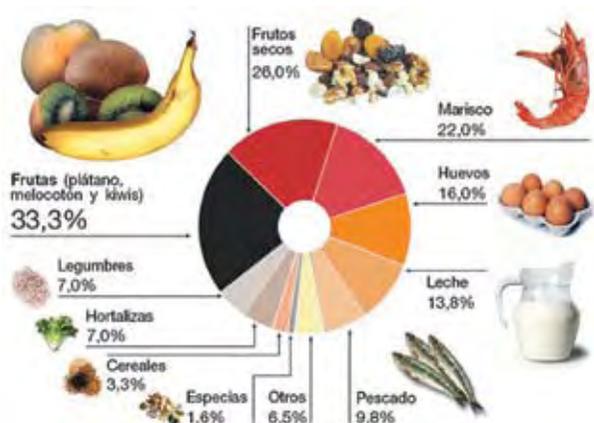
El diagnóstico

La alergia alimentaria puede diagnosticarse adecuadamente. El primer paso es consultar al médico de cabecera para llegar a una determinación fiable, y conseguir un historial detallado sobre los antecedentes médicos del paciente y de sus familiares. Para detectar la enfermedad suelen utilizarse diversos métodos de comprobada eficacia, como:

- Pruebas cutáneas.
- Dietas basadas en la eliminación de alimentos.
- Pruebas RAST (radioalergosorbentes).
- Prueba de estimulación alimentaria a doble ciego.

Los alérgenos en el plano internacional.

Por tratarse de una cuestión que involucra la salud de grandes y chicos, en el mundo existen legislaciones que exigen, a través de normativas propias y específicas de cada país, la declaración obligatoria de los alérgenos presentes en los alimentos envasados.



Fuente: www.eladerezo.com

Si bien hay una gran variedad de alimentos que contienen alérgenos susceptibles de generar alguna reacción inmune del organismo, en principio son sólo algunos los responsables de más del 90% de los casos que ocurren en todo el mundo.

El CODEX ALIMENTARIUS ha determinado que los alimentos e ingredientes que causan hipersensibilidad y deben declararse como tales en el etiquetado de los envases, son:

- ❑ Los cereales que contienen gluten; por ejemplo, trigo, centeno, cebada, avena, espelta o sus cepas híbridas, y los productos que los contienen.
- ❑ Crustáceos y sus productos.
- ❑ Huevos y productos de los huevos.
- ❑ Pescado y productos derivados.
- ❑ Maní, soja y sus productos.
- ❑ Leche y productos lácteos (incluida la lactosa).
- ❑ Nueces de árboles y sus productos derivados.
- ❑ Sulfito en concentraciones de 10 mg/Kg. o más.

Los alérgenos en el plano nacional

La incidencia de las alergias alimentarias y las graves consecuencias que pueden ocasionar impulsaron la adopción de recaudos a nivel país para resguardar a la población sensible.

En tal sentido, la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL) ha otorgado suma importancia a esta cuestión, dado que es perfectamente posible prevenir y proteger la salud de los consumidores sensibles incorporando

información adecuada en las etiquetas de los envases. Así en las Reuniones Plenarias N°. 81 y 82 de la citada Comisión uno de los temas debatidos fue un proyecto de Resolución en cuya virtud se propicia la declaración obligatoria de los componentes alérgenos en el rótulo de los alimentos.

Cómo prevenir

Un primer paso importante para proteger a quienes padecen alergias alimentarias es la concientización de los consumidores y de quienes participan en el suministro y preparación de alimentos. Para gestionar los riesgos de los alérgenos, los fabricantes deben tener un conocimiento cabal de los ingredientes y los posibles contaminantes de los productos alimentarios.

No pueden ignorar, por ejemplo, que un alimento inocuo desde el punto de vista alérgico puede estar contaminado por alérgenos, como sucede cuando el producto se procesa con el mismo equipo que otros que contienen alérgenos sin efectuar una limpieza adecuada entre una y otra elaboración. Por ello es que existen directrices para la industria alimentaria acerca de los aspectos esenciales que deben tomar en consideración para gestionar los riesgos de los alérgenos.

Asimismo, comer fuera de la casa suele representar riesgos para las personas alérgicas. En caso de dudas, es aconsejable apostar por la seguridad y consumir alimentos de preparación sencilla tales como carne a la plancha, pollo grillado, e inclusive llevar alimentos que haya preparado uno mismo.

Quienes tras el diagnóstico médico sepan que son sensibles a un determinado alérgeno deben eliminar dicho alimento o componente de su dieta o de su entorno. Siempre debe recordarse que la mejor protección es consultar al profesional de la salud, conocer los productos que pueden provocar reacciones alérgicas, y leer cuidadosamente la información sobre los ingredientes que figuran en las etiquetas de los envases.

Fuentes consultadas

Normas alimentarias FAO/OMS - Codex Alimentarius. Norma General para el Etiquetado de los Alimentos Preenvasados. Codex Stan 1-1985 (Rev. 1-1991) - www.conal.gov.ar - www.alimentación-sana.com.ar - www.eufic.org