



Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapa conceptual de alergias e intolerancias alimentarias

Materia: Nutrición en enfermedades gastrointestinales

Grado: 4º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre de 2020.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

RRA

Alergias alimentarias

Intolerancias alimentarias

La alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento, habitualmente una proteína del alimento o hapteno.

En algunas personas, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o, incluso, una reacción que puede poner en riesgo la vida, denominada «anafilaxia».

Se calcula que la alergia alimentaria afecta al 6 y 8 por ciento de niños menores de 3 años y hasta al 3 por ciento de adultos. A pesar de que no existe cura, algunos niños superan su alergia alimentaria cuando crecen.

Es fácil confundir la alergia alimentaria con una reacción mucho más frecuente llamada «intolerancia alimentaria». Aunque es molesta, la intolerancia alimentaria es una enfermedad de menor gravedad que no involucra al sistema inmunitario.

La intolerancia alimentaria es una reacción adversa a un alimento en la que no participa el sistema inmunitario, y tiene lugar por el modo en el que el organismo procesa el alimento o sus componentes.

Puede estar causada por una reacción tóxica, farmacológica, metabólica, digestiva, psicológica o idiomática a un alimento o a las sustancias químicas que contiene.

Consulta con un médico o alergólogo si tienes síntomas de alergia alimentaria inmediatamente después de comer. De ser posible, consulta con el médico cuando la reacción alérgica está ocurriendo. Esto ayudará al médico a realizar un diagnóstico.

Cuándo consultar al médico

Para algunas personas, una reacción alérgica a un alimento específico puede resultar molesta pero no grave. Para otras personas, una reacción alérgica a un alimento puede ser aterradora e, incluso, poner en riesgo su vida. Los síntomas de una alergia alimentaria normalmente se manifiestan de unos minutos a un par de horas después de ingerir el alimento ofensivo.

Ciertos alimentos pueden hacer que algunas personas sientan picazón y aturdimiento poco después de comenzar a hacer ejercicio. En los casos graves, incluso se pueden producir urticarias y anafilaxia. No comer por un par de horas antes de hacer ejercicio y evitar ciertos alimentos puede ayudar a prevenir este problema.

Alergia alimentaria inducida por el ejercicio

Síndrome de alergia oral

También conocido como síndrome de alergia al polen y los alimentos, el síndrome de alergia oral afecta a muchas personas que tienen rinitis alérgica. En esta afección, ciertas frutas y vegetales frescos o nueces y especias pueden desencadenar una reacción alérgica que causa cosquilleo o picazón en la boca. En casos graves, la reacción produce inflamación de la garganta o incluso anafilaxia.

Anafilaxia

Aunque no existe una definición consensuada, la anafilaxia se puede denominar como una reacción alérgica grave, sistémica (afecta a dos o más órganos) de instauración rápida y que puede provocar la muerte.

Signos y síntomas

- Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.

- Pulso acelerado.

- Choque con descenso grave de la presión arterial.

- Inflamación en la garganta o sensación de nudo en la garganta que dificulta la respiración.

- Opresión y estrechamiento de las vías respiratorias.

Causas

Cuando tienes una alergia alimentaria, tu sistema inmunitario identifica erróneamente un alimento específico o una sustancia en los alimentos como algo dañino. En respuesta, el sistema inmunitario genera que las células liberen un anticuerpo conocido como inmunoglobulina E (IgE) para neutralizar el alimento o la sustancia alimenticia que causa las alergias (el alérgeno).

En los niños, las proteínas de los siguientes alimentos desencadenan las alergias alimentarias

- Soja

- Trigo

- Leche de vaca

- Huevos

- Frutos secos

- Maníes

En los adultos, ciertas proteínas desencadenan la mayoría de las alergias alimentarias

- Mariscos, como camarones, langosta y cangrejo

- Maníes

- Pescados

- Frutos secos, como nueces y nueces pecanas

Síntomas

- Hormigueo o picazón en la boca

- Urticaria, picazón o eccema

- Hinchazón en los labios, la cara, la lengua y la garganta u otras partes del cuerpo

Silbido al respirar, congestión nasal o dificultad para respirar

- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos

- Mareos, aturdimiento o desmayos

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

¿Qué son?

Las intolerancias alimentarias (sensibilidad alimentaria no alérgica) son RAA causadas por mecanismos no inmunológicos, como reacciones tóxicas, farmacológicas, metabólicas o idiosincrásicas. Las intolerancias alimentarias son mucho más frecuentes que las alergias alimentarias.

Los síntomas causados por la intolerancia alimentaria son generalmente parecidos a los de la alergia alimentaria y comprenden manifestaciones GI, cutáneas y respiratorias.

Se producen porque el organismo no digiere bien o no metaboliza correctamente el alimento, lo cual es debido a un fallo orgánico. Las intolerancias metabólicas se detectan mediante pruebas específicas de la intolerancia que se trata de diagnosticar, ya que se producen por un déficit metabólico que hay que detectar, como es el caso de la intolerancia a la lactosa, en la que el organismo tiene un déficit completo o parcial de la enzima lactasa, la cual es la que metaboliza a la lactosa.

Intolerancias alimentarias metabólicas

Intolerancias alimentarias inespecíficas

Son debidas a que el organismo no asimila adecuadamente el alimento, independientemente del estado clínico del individuo, es decir, se produce tanto en personas sanas como no sanas y la intolerancia se la provoca el alimento en sí al organismo y no al revés, como en el primer caso.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa, un disacárido, es la RAA más frecuente, y en la mayoría de los casos se debe a una reducción genética de la lactasa intestinal. La mitad de la población mundial presenta hipolactasia. Unas horas después de la ingesta de lactosa aparece distensión abdominal, retortijones, flatulencia y diarrea.

Intolerancia a los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, azúcares, almidones y polisacáridos tienen una estructura compleja y deben ser descompuestos por enzimas para lograr su digestión, absorción y asimilación óptimas. Pueden aparecer reacciones adversas cuando existe un déficit de las enzimas responsables de la descomposición de los hidratos de carbono, especialmente de los disacáridos.

También existen la mala digestión y la hipoabsorción de fructo-, oligo-, di- y monosacáridos, y de azúcares polialcohólicos. Entre ellos están los azúcares y los polialcoholes sorbitol, maltitol y otros. Las intolerancias provocan diarrea, retortijones y flatulencia.

Parecen ser más frecuentes en personas con un trastorno GI funcional de base, como el síndrome del intestino irritable. Los síntomas GI referidos tras la ingesta de zumos de fruta podrían estar relacionados con una intolerancia a la fructosa, un problema resultante del uso generalizado del sirope de maíz (muy rico en fructosa) en la manufactura y procesamiento de los alimentos

Regímenes de eliminación de alimentos

Se suprimen los alimentos de sospecha en todas sus formas (es decir, crudos, cocinados y derivados proteicos), y se realiza un registro de alimentos y síntomas durante la fase de supresión

Los regímenes de eliminación deberían ser personalizados y pueden suponer la eliminación de solo uno o dos alimentos sospechosos cada vez, para observar si mejoran los síntomas. Si hay múltiples alimentos de sospecha, puede usarse una variación del régimen de eliminación «estricto».

En un régimen de eliminación estándar se eliminan los alimentos sospechosos de la dieta durante un período determinado, habitualmente de 4 a 12 semanas, seguidas de una reintroducción y provocación con alimentos

La eliminación de alimentos es una herramienta útil en el diagnóstico y tratamiento de las RAA cuando se usa junto con una anamnesis y valoración nutricional detalladas.

Tratamiento nutricional médico

Hay que realizar una exploración física centrada en la nutrición y una valoración nutricional completa. Entre la información recogida debe estar la hora de la ingesta respecto al inicio de los síntomas, una descripción de los síntomas más recientes, una lista de alimentos sospechosos y una estimación de la cantidad de alimento necesaria para provocar una reacción.

Ciertos alimentos, como fresas, claras de huevo, marisco y algunos aditivos alimentarios (p. ej., tartracina) y conservantes (p. ej., benzoatos) estimulan la liberación de histamina por los mastocitos. Es posible establecer una sospecha de intolerancia o sensibilidad a la histamina cuando se ha descartado una causa alérgica.

La ingesta de alimentos con un alto contenido en histamina, entre los que están los alimentos fermentados como el tofu y el chucrut, los quesos curados, comidas y pescados procesados, bebidas alcohólicas (champán y vino tinto) y comida pasada, puede dar lugar a síntomas idénticos a los de la alergia alimentaria, porque la histamina es un importante mediador responsable de las reacciones de hipersensibilidad mediadas por IgE.

La reacción adversa puede ser por un aditivo alimentario o un componente farmacológicamente activo de ese alimento. La investigación debería clarificar los aspectos nutricionales, como los mecanismos subyacentes, la susceptibilidad genética, el riesgo de los medicamentos, las técnicas de procesamiento alimentario y las etiquetas de los alimentos.

Reacciones a aditivos alimentarios o fármaco

La ingesta de alimentos con un alto contenido en histamina, entre los que están los alimentos fermentados como el tofu y el chucrut, los quesos curados, comidas y pescados procesados, bebidas alcohólicas (champán y vino tinto) y comida pasada, puede dar lugar a síntomas idénticos a los de la alergia alimentaria, porque la histamina es un importante mediador responsable de las reacciones de hipersensibilidad mediadas por IgE.

La reacción adversa puede ser por un aditivo alimentario o un componente farmacológicamente activo de ese alimento. La investigación debería clarificar los aspectos nutricionales, como los mecanismos subyacentes, la susceptibilidad genética, el riesgo de los medicamentos, las técnicas de procesamiento alimentario y las etiquetas de los alimentos.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Enfermedades gastrointestinales*. PDF. Págs. 138-155.