La alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Incluso una pequeña cantidad del alimento que causa la alergia puede ocasionar signos y síntomas, como problemas digestivos, urticaria o inflamación de las vías respiratorias. En algunas personas, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o, incluso, una reacción que puede poner en riego la vida, denominada «anafilaxis».

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.

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.

Los signos y síntomas más frecuentes de una alergia alimentaria son los siguientes:

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

Anafilaxia

En algunas personas, una alergia alimentaria puede causar una reacción alérgica grave llamada «anafilaxia». Esto puede ocasionar signos y síntomas que pueden poner en riesgo la vida, entre ellos:

Opresión y estrechamiento de las vías respiratorias

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

Choque con descenso grave de la presión arterial

Pulso acelerado

Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento