

ALIMENTACIÓN

medi
salud

La dieta controla las intolerancias alimentarias

La ingesta de determinados productos puede provocar molestias digestivas que frecuentemente no son inmediatas y se superponen a otros trastornos como dolor abdominal, cólicos, flatulencias o diarrea...



LOS ESTABLECIMIENTOS ESPECIALIZADOS OFRECEN PRODUCTOS PARA PERSONAS QUE NO TOLERAN DETERMINADOS ALIMENTOS. FREDERIC CAMALLONGA

Mar **Claramonte**

Cada vez hay más personas que sufren reacciones adversas a raíz de la ingesta de determinados alimentos. Sin embargo, a menudo se confunden los términos "intolerancia" y "alergia alimentaria", cuando su origen, síntomas y consecuencias pueden ser muy distintos.

Según la Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), las alergias surgen como reacción a la ingesta, contacto o inhalación de alimentos por intervención de anticuerpos IgE (de base inmunológica), mientras que la intolerancia se da cuando el organismo no digiere correctamente un alimento o alguno de sus componentes, sin implicar al sistema inmunológico (con excepción de la celiaquía). La intolerancia alimentaria suele estar relacionada con un déficit de enzimas involucradas en el metabolismo de un elemento (por ejemplo, déficit de lactasa, la enzima responsable de metabolizar el azúcar de la leche). Otra diferencia es que las manifestaciones de las alergias suelen ser inmediatas y visibles (erupciones o rojeces en la piel, hincha-

zón...) y en casos extremos pueden provocar la muerte, mientras que lo más habitual es que las consecuencias de ser intolerante a un ingrediente no pasen de molestias digestivas.

Como explica el Dr. Lucas Ilzarbe, del servicio de digestivo del Parc de Salut Mar de Barcelona, "las intolerancias alimentarias son un grupo muy heterogéneo de trastornos entre los que se incluyen la intolerancia al gluten y a hidratos de carbono". Entre este segundo grupo, la causada por la lactosa es la más frecuente, mientras que otras como la intolerancia a la fructosa, el sorbitol, la galactosa y la sacarosa tienen mucha menor incidencia. El Dr. Ilzarbe señala que "también pueden deberse a respuestas anómalas a sustancias como las nitrosaminas o la histamina, presentes en diferentes alimentos (quesos curados, chocolate, crustáceos...)".

SÍNTOMAS SIMILARES

Molestias digestivas como cólicos, diarrea y flatulencias son síntomas que se repiten en todas las intolerancias, y como a menudo se superponen a otros problemas gastrointestinales, no resulta fácil llegar a un diagnóstico. Es el caso de Oriol Sans, intolerante a la lactosa: "Tenía una sintomatología

TEST DE DETECCIÓN

Según Gloria Sabater, doctora en farmacia y especialista en intolerancias, "las bioimpedancias no son fiables, se basan en las conductividades eléctricas, métodos no validados. Solo resultan válidas las pruebas con extracción de sangre o los análisis más específicos realizados en laboratorios". El equipo del servicio de digestivo del Parc de Salut Mar alerta que excepto los tests genéticos mediante análisis de sangre para las celiaquías y los test de hidrógeno aspirado para los azúcares, la mayoría de los que se comercializan "no tiene validez científica y no son útiles para el diagnóstico. Además, pueden llevar a la realización de dietas restrictivas de forma innecesaria".

ductos insospechados: embutidos, carne, salsas... En el supermercado tienes que leer a fondo las etiquetas de los productos". En este sentido, la Dra. Victoria Castell, farmacéutica de la ACSA, subraya que "ahora hay una mayor sensibilidad por parte de la industria alimentaria y la legislación europea obliga a dar una información exhaustiva en la etiqueta indicando si alguno de los ingredientes puede dar lugar a una reacción adversa".

● MAYOR PRESENCIA

Las intolerancias más frecuentes: al gluten, a la lactosa y a la fructosa

Como aclaran las doctoras Lucía Márquez y Cristina Álvarez, digestólogos del Parc de Salut del Mar, "no existe ningún tratamiento específico, simplemente deben eliminarse de la dieta los alimentos que contengan los componentes perjudiciales. En el caso de intolerancia a los hidratos de carbono, en general no es necesario eliminar los que contengan pequeñas cantidades del azúcar correspondiente, pero en la enfermedad celíaca, siempre es necesario hacer un régimen estricto sin gluten".

dispersa, con distintos grados de malestar intestinal. Visité diferentes médicos hasta que un especialista digestivo me hizo un test del hidrógeno que lo diagnosticó". Sans, que fundó Adilac, una asociación de afectados por su mismo problema, explica que "es como si a un coche le pones la gasolina que no toca. Quedas limitado en tu dieta; por ejemplo, el 80% de los postres lleva algún lácteo, como muchos pro-