



Alergias o intolerancias Alimentarias

Comúnmente las alergias e intolerancias alimentarias suelen confundirse, esto puede resultar peligroso, ya que son reacciones del cuerpo con un mecanismo completamente distinto y que requieren de una atención y tratamiento diferentes.



Es por esto, que Libera Tu Salud te presenta las principales diferencias entre las alergias e intolerancias alimentarias, pues así conocerás, cómo es que suceden y cómo se manifiestan.

Las alergias alimentarias se definen como una respuesta del sistema inmunológico a ciertos componentes de los alimentos, generalmente proteínas.

Dichas proteínas activan un fallo inmunológico en el organismo, generalmente causado por una debilidad en la barrera gastrointestinal, aunque pueden ser hereditarias.



El cuerpo al detectar un agente externo que no reconoce, lo clasifica como dañino, **por lo que se producen anticuerpos llamados Inmunoglobulinas E**, cuando la persona vuelve a comer dicho alimento, el cuerpo produce sustancias inflamatorias como la histamina.

Los síntomas de una alergia causada por alimentos se manifiestan dentro de los 30 a 60 minutos de haber consumido dicha comida, y en caso de que se tenga una alta sensibilidad, el simple hecho de tocarlos o inhalarlos desencadenará los síntomas.

Los síntomas pueden ser:

Cutáneos:
inchazón de boca, ojos, lengua, comezón, ronchas, salpullido, urticaria.



Gastrointestinales:
diarrea, vómito, cólicos, dolor abdominal.

Respiratorios:
congestión nasal, estornudos, escurrimiento nasal, tos, dificultad para respirar.



Sistémicos:
Shock anafiláctico (pérdida respiratoria).

Si te interesa conocer cuáles son los alimentos con un mayor índice de alergias y cómo identificarlos en los productos comerciales, te invitamos a consultar el artículo:

“Identifica los alérgenos más comunes en productos comerciales”

dentro de la herramienta <<Conoce más>>



También, Libera Tu Salud te comparte siguiente video explicativo:



Click aquí



con el objetivo de aclarar con mayor facilidad, las diferencias entre una alergia alimentaria y una intolerancia.

Las intolerancias alimentarias, por otro lado, no se consideran exclusivamente respuestas inmunológicas del cuerpo, si no más bien, gastrointestinales y metabólicas.

Estas ocurren cuando se ingiere un alimento y el cuerpo humano no tiene los recursos para digerirlos de forma correcta, generalmente los compuestos que provocan intolerancias son: azúcares como la lactosa, o aditivos como sulfitos, glutamato monosódico, etc.



Los síntomas de una intolerancia alimentaria, suelen ocurrir alrededor de 2 horas posteriores a la ingesta del alimento, esto depende de la sensibilidad que se tenga, existen casos en donde se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento y no presentar ningún síntoma, cosa que no pasa con las alergias.

Los síntomas más comunes suelen ser gastrointestinales: náuseas, vómito, periodos de diarrea, inflamación y dolor abdominal. Aunque también pueden aparecer algunos síntomas cutáneos como urticaria, comezón, salpullido, enrojecimiento, entre otros.

Los alimentos con un mayor índice de intolerancia son: leche de vaca, trigo, centeno, cebada y alimentos con aditivos como: sulfitos, benzoato de sodio y glutamato monosódico.



Libera Tu salud te invita a conocer más acerca de lo que debes hacer ante una alergia o intolerancia alimentaria, consulta el artículo: “Cómo actuar ante una intolerancia y ante una alergia alimentaria”, dentro de la sección <<Tips de vida diaria>>

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz

Bibliografía

Rosas, M. R. (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. *Offarm*, 25(7), 52–59. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-alergia-e-intolerancia-alimentaria-13090873>
Alergias, E. I., & Alimentarias, E. (n.d.). ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. Retrieved June 20, 2023, from Elika.eus website: https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/art_alergias-sep.pdf