

Alérgenos ¡Cuidado con lo que comes!

**Por: Oscar Acosta QUÍMICO Y AUDITOR EN SEGURIDAD –
ALIMENTARIA-Puerto Rico**

¿Qué es un alérgeno? Un alérgeno es una proteína que puede provocar una reacción alérgica en algunas personas, como consecuencia de esta reacción, el sistema inmunológico la reconoce como un patógeno y comienza el proceso de combatirla, liberando sustancias químicas con el propósito de proteger nuestro cuerpo.

Nuestro organismo cuenta con un impresionante ejército para combatir la entrada de cualquier invasor a nuestro sistema, empezando por la piel que actúa como una protección contra las agresiones externas, los ácidos estomacales que destruyen a las bacterias, el moco de las vías respiratorias y urogenitales que arrastran hacia el exterior cualquier partícula extraña, entre otros mecanismos.

Pero la defensa más impresionante y, hasta ahora, las más enigmáticas, se encuentra en la sangre y en los ganglios linfáticos (glóbulos blancos y los anticuerpos). Estos son capaces de identificar y destruir a los patógenos que entran en nuestro cuerpo. Como sabemos, las proteínas son componentes esenciales en nuestra alimentación diaria y tienen varias funciones en nuestro organismo.



Las proteínas son componentes esenciales en nuestra alimentación diaria

Funciones que sin ellas no podría subsistir. Su función principal es producir tejido corporal y sintetizar enzimas y otras sustancias complejas que rigen los procesos corporales. Las proteínas pueden ser sintéticas o naturales. Las que se encuentran de forma natural en los animales y plantas son las que podrían generar alergias alimentarias en algunas personas, pero poco se sabe de cómo prevenirlas más allá de la eliminación de alimentos o sus componentes.

Las reacciones alérgicas no es un tema nuevo. Los seres humanos han sufrido de las mismas desde el principio de la humanidad. El filósofo romano Lucrecio afirmaba que *“lo que para unos es un alimento, para otros puede ser un veneno”*. El primer registro histórico que se documenta de una reacción alérgica corresponde a la época de los faraones egipcios: el faraón Menes, de Menfis, quien supuestamente falleció como consecuencia de una picadura de avispa, alrededor del año 2640 antes de Cristo. En la historia clásica varios documentos

sobre fenómenos alérgicos se han reportados: El emperador Augusto presentaba síntomas de “catarro” y dificultad para respirar; además padecía de lesiones en la piel que le producían un intenso picor.



Las reacciones alérgicas no es un tema nuevo. Lo seres humanos han sufrido de las misma desde el principio de la humanidad.

Otros familiares tenían síntomas de nariz y ojos en presencia de los caballos. En la obra de Shakespeare *“Ricardo III”* aparece descrito cómo que sufría de lesiones rojas en la piel cuando comía determinadas frutas. En la época moderna los primeros casos documentados de pacientes alérgicos a alimentos aparecen a principios del siglo XX. Sin embargo, hasta hace pocos años la comunidad médica y las autoridades reglamentarias ignoraron en gran parte el fenómeno. Incluso hoy, en muchas partes del mundo no se comprende a fondo la prevalencia de las alergias alimentarias y su impacto global en las personas.

Aunque existen más de 160 alimentos que pueden provocar reacciones alérgicas se han identificado 8 como los más comunes en los Estados Unidos de Norteamérica (Leche, Huevos, Pescado (por ejemplo, perca, lenguado, bacalao), Crustáceos

(por ejemplo, cangrejos, langostas, camarones), Frutos secos (por ejemplo, almendras, nueces, pacanos), Maní/Cacahuete, Trigo y Soja. En Europa son 14 los más comunes (La soja, las semillas de sésamo, pescado, mostaza, moluscos, marisco, leche, huevos, frutos secos, dióxido de azufre, cereales con gluten, cacahuetes, apio y altramuces). La realidad es que prácticamente cualquier alimento que contenga proteínas es capaz de producir una sensibilización alérgica en algún individuo de la población.

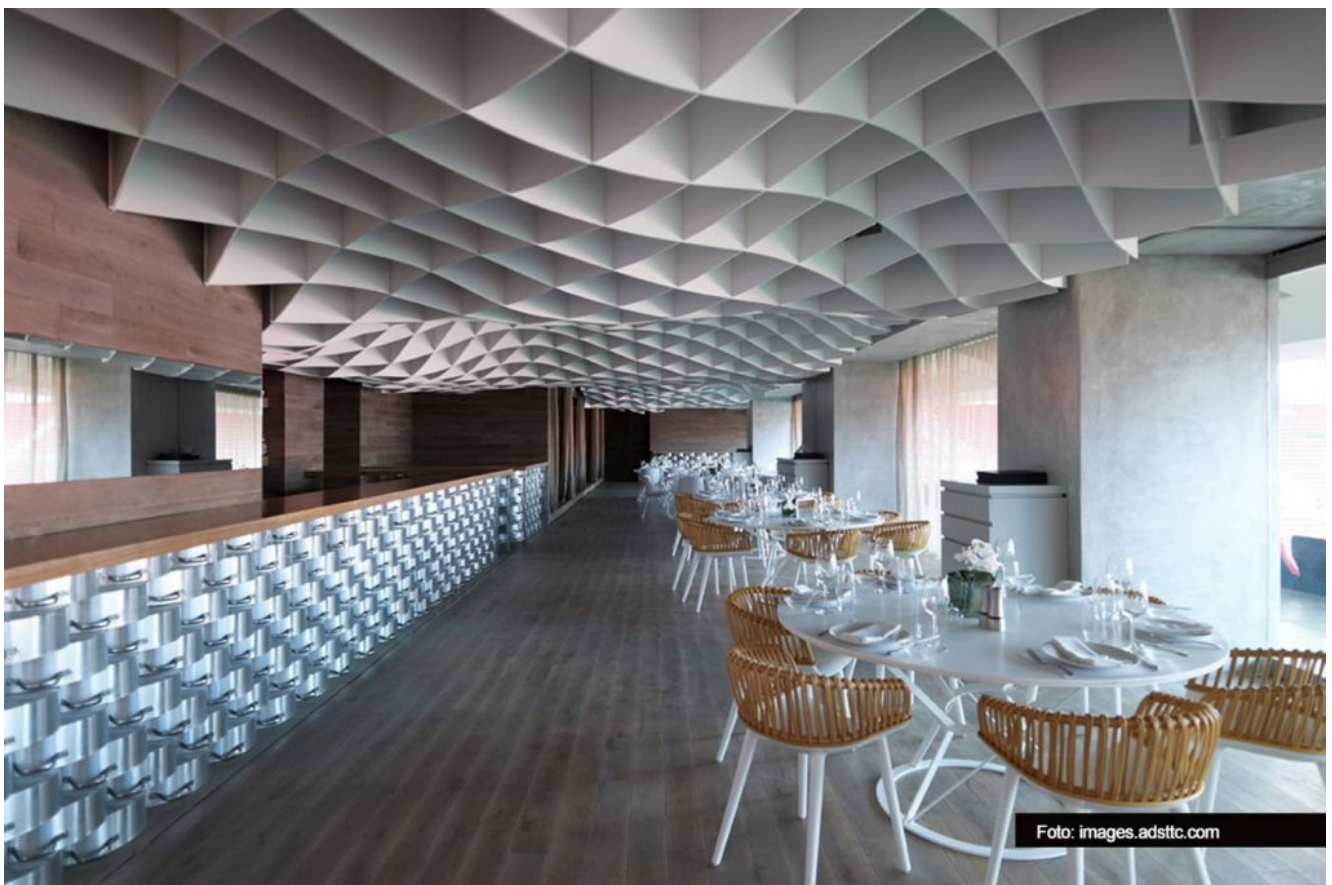


Aunque existen más de 160 alimentos que pueden provocar reacciones alérgicas se han identificado 8 como los más comunes en los Estados Unidos de Norteamérica

Cada año millones (entre los 240 millones y los 550 millones) de personas alrededor del mundo sufren de reacciones alérgicas a los alimentos. En un planeta con aproximadamente 7,000 millones de habitantes, esto supone entre el 3 y el 8 por ciento de la población. Aunque la mayoría de las alergias provocan síntomas relativamente leves y de poca gravedad, algunas alergias pueden generar reacciones graves e incluso de

riesgo vital. Uno de estos casos es la anafilaxia.

Esta reacción afecta a múltiples sistemas y, si no se trata correctamente y con rapidez, puede llegar a provocar situaciones irreversibles. Cuando la anafilaxia pone en riesgo inminente la vida del paciente se aplica el término shock anafiláctico. No existe cura para las alergias a los alimentos. Evitar rigurosamente los alérgenos alimentarios, además del reconocimiento temprano y el control de las reacciones alérgicas es la solución.



Que los restaurantes y los establecimientos sean más conscientes de las alergias alimentarias no significa que debamos bajar la guardia, especialmente si somos muy sensibles a algún tipo de alimentos.

Para ayudar a los consumidores a evitar los riesgos que representan los alérgenos alimentarios, cada gobierno ha desarrollado diferentes reglamentos a través del mundo. Un ejemplo es la FDA con la ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor, 2004 (FALCPA). La ley requiere que las etiquetas de alimentos identifiquen

claramente los nombres de las fuentes alimentarias de todos los ingredientes que son o que contienen alguna proteína derivada de los ocho alérgenos alimentarios más comunes, a los cuales la ley FALCPA define como los *“principales alérgenos alimentarios”*.

En Europa, el **Reglamento europeo 1169/2011**, cuyo propósito es perseguir un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para que estos tomen decisiones con conocimiento de causa, ha venido, entre otros aspectos, a mejorar y clarificar la información alimentaria relativa a sustancias que causan las alergias en los alimentos. Ambas leyes entre otras, establecen que es obligatorio indicar todo ingrediente que causen alergias de los alimentos que se envasan en el lugar de venta para su compra inmediata o a petición del cliente.



Que los restaurantes y los establecimientos sean más conscientes de las alergias alimentarias no significa que debamos bajar la guardia, especialmente si somos muy sensibles a algún tipo de alimentos.

Los restaurantes no son la excepción y están obligados también a informar de los alimentos sin envasar que consumirán sus clientes. Aunque los restaurantes y los establecimientos de venta de alimentos están cada vez más conscientes de las alergias alimentarias, es importante permanecer alerta de los posibles riesgos cuando comemos en un lugar donde los alérgenos pueden estar presentes.

Que los restaurantes y los establecimientos sean más conscientes de las alergias alimentarias no significa que debamos bajar la guardia, especialmente si somos muy sensibles a algún tipo de alimentos. Si no existe un control infalible para prevenir la contaminación, no podemos estar seguros de que vamos a evitar los alérgenos, no dejes tu salud en manos de otras personas, evita consumir alimentos en lugares que no conoces y/o de poca higiene.