

Alergias Alimentarias

Disfruta tus alimentos y tu vida

Por Oscar Acosta, M.S, CFSM, CPGP, CHA, CPCO SPCA

Consultor en Seguridad Alimentaria

Los alimentos son una parte esencial de nuestra vida cotidiana; pero para algunas personas estos pueden ser peligrosos e incluso pueden poner en peligro su vida. Sea una ocasión especial o un viernes durante la noche, para muchas personas, salir a cenar es uno de los grandes placeres de la vida, sin embargo, millones de personas alrededor del mundo sufren de alergias alimentarias graves o potencialmente peligrosas.

En la última década las alergias alimentarias y la anafilaxia se han convertido en una gran carga no solamente para la salud pública sino también para cada familia en los países desarrollados, lo que contribuye a su vez en un aumento en la demanda de servicios especializados, el costo económico para su atención y la reducción en la calidad de vida de niños y adultos. De acuerdo con un estudio publicado en el 2013 por el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las alergias alimentarias en los niños aumentaron aproximadamente un 50% entre 1997 y 2011. Estas a menudo mortales, se estima que es mayor en los niños (4 -8 %) que en los adultos (1-3 %). Los investigadores estiman que hasta 15 millones de estadounidenses sufren alergias a los alimentos con un costo económico en el caso de los niños de cerca de \$ 25 billones al año. En Europa, más de 17 millones de europeos sufren de alergias alimentarias, especialmente los niños, cuya admisión hospitalaria por reacciones graves han aumentado siete veces en la última década, según la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI). Asia, que es las regiones más pobladas del mundo, la cual consiste de un sin número de

poblaciones y diversidades genéticas, culturales, razas, idiomas y diferencias socio- económicas tiene problema de alergias comparable con las otras partes del mundo occidental. Sin embargo, los tipos de alergia difieren en orden de relevancia. Las alergias a los mariscos es la más común en esta región, en parte por la abundancia de mariscos. Al contrario de los países occidentales que prevalece el maní.

De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos de Norteamérica, los ocho principales alimentos que causan el 90 % de las reacciones alérgicas son: lácteos, huevos, trigo, soja, pescado, mariscos, maní y nueces. Es importante conocer que cualquier persona puede ser alérgica a cualquier cosa en cualquier momento y que esta condición no discrimina y afectan a adultos y niños en todas las regiones geográficas y en todos los grupos étnicos.



Las alergias alimentarias son respuestas anormales algunos alimentos, desencadenada por el sistema inmunológico. Estas

suelen ser leves, pero a veces pueden ser muy graves (anafilaxia). Durante un evento de alergia, el sistema inmunológico identifica erróneamente un alimento específico o una sustancia en los alimentos como algo dañino. Este a su vez activa las células para liberar anticuerpos conocidos como inmunoglobulina E (IgE) para neutralizar la sustancia alimenticia (el alérgeno). Los anticuerpos IgE detectan el alérgeno, y envían una señal al sistema inmunológico para liberar una sustancia química llamada histamina, así como otros productos químicos, en el torrente sanguíneo. Estos productos químicos causan una serie de signos y síntomas en el cuerpo. Los síntomas varían desde molestias leves a reacciones graves y potencialmente mortales, que requieren intervención médica inmediata. Los síntomas pueden ser desencadenados en la piel (por ejemplo, picazón, enrojecimiento, hinchazón) , tracto gastrointestinal (por ejemplo, dolor , náuseas , vómitos , diarrea , picazón e inflamación de la cavidad oral) , tracto respiratorio (por ejemplo, la picazón y la inflamación de la nariz y la garganta, el asma), los ojos (por ejemplo, picor e hinchazón), y/o en el sistema cardiovascular (por ejemplo, dolor de pecho, ritmo cardíaco anormal , presión arterial muy baja causando desmayos, e incluso la pérdida de la conciencia).

El tipo más grave de reacción alérgica se denomina anafilaxia o shock anafiláctico. Este consiste de una reacción de hipersensibilidad aguda que amenaza la vida y envuelve todo el cuerpo. Esta reacción es causada por la liberación de mediadores químicos, mastocitos y basófilos cuando son activados por las interacciones con la inmunoglobulina (Ig) E. Los siguientes síntomas son característicos de la reacción.

Picazón en los labios, la lengua y el paladar, hinchazón de los labios, lengua y garganta.

La hinchazón de los párpados, comezón, ojos llorosos.

Picazón generalizada, enrojecimiento, hinchazón de la piel y

urticaria (urticaria).

Aumento de la frecuencia cardíaca.

Calambres abdominales, náuseas, vómitos, diarrea.

Dificultad para respirar debido a la inflamación de la garganta y asma

Una sensación de muerte inminente.

Colapso, pérdida del conocimiento, debilidad y desmayos causados por una caída en la presión arterial.

Los síntomas iniciales pueden desarrollarse en cuestión de minutos después de un encuentro con el alérgeno, y por lo general alcanzan pico de gravedad dentro de 3-30 minutos. A veces puede ocurrir una segunda fase, 1-8 horas después de la anafilaxis inicial. Síntomas que no aparecen inicialmente ser potencialmente mortales pueden progresar rápidamente a menos que no se dé el tratamiento médico adecuado de inmediato.

El tratamiento de esta reacción alérgica (anafilaxia) consiste en la aplicación de una inyección de adrenalina, por lo general se administra con un dispositivo de adrenalina auto-inyectable (EpiPen® (epinefrina) 0,3 mg o EpiPen JR® (epinefrina) 0,15 mg). La selección de la concentración de la dosis apropiada se determina de acuerdo con el peso corporal de la persona afectada. Esta inyección revierte rápidamente los síntomas de la reacción actuando sobre receptores adrenérgicos alfa y beta. Los receptores alfa se encuentran en las paredes de los vasos sanguíneos. Cuando la adrenalina estimula estos receptores, esto hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que detiene que la presión arterial baje demasiado. También redirige sangre a los órganos vitales como el corazón y el cerebro. Los receptores beta que se encuentran en el corazón y los pulmones son estimulados a su vez por la adrenalina, relajando y abriendo las vías respiratorias, facilitando la respiración. También estimula el corazón,

haciendo que lata más rápido y más fuerte. La adrenalina también alivia el picor, urticaria e hinchazón.

Una vez que los síntomas de la anafilaxis o reacción alérgica grave se suavizan, el paciente tiene que ir a una sala de emergencia para continuar el tratamiento y la evaluación por un profesional médico en caso que se produzca una reacción secundaria una vez que los efectos de la inyección de Epi -Pen desaparezcan.

Las admisiones hospitalarias por reacciones alérgicas graves (anafilaxia) se han duplicado en la última década en Australia, EE.UU. y el Reino Unido. La alergia alimentaria puede desarrollarse a cualquier edad, pero es más común en los niños pequeños menores de 5 años. Incluso los bebés pequeños pueden desarrollar síntomas de alergia a los alimentos.



El aumento en casos de alergias alimentarias se debe según los investigadores, probablemente a una serie de factores que son

principalmente el resultado de una sofisticada sociedad moderna. Entre estos factores se encuentran:

Genética:

Niños nacidos en familias en las que ya existen problemas de alergias tienen una mayor probabilidad que el promedio a desarrollarlas.

La Hipótesis de la Higiene:

Esto sugiere que el sistema inmune tiene que entrar en contacto con una variedad de microorganismos y bacterias, mientras se está desarrollando en la etapa infantil, con el fin de que responda apropiadamente más tarde en la vida.

Los cambios en los alimentos que comemos:

Nuestras dietas tienden a incluir más alimentos procesados y menos frutas y verduras.

Los cambios en la forma en que estamos expuestos a alérgenos alimentarios:

Un gran número de productos incluyen ingredientes derivados de nueces y otros alimentos potencialmente alergénicos.

Factores ambientales:

Nuestro ambiente es muy diferente al de hace 50 años. La contaminación ha aumentado en todo el mundo. Como actualmente no existe una cura para las alergias alimentarias, la prevención es la mejor solución.

1. Lleve su autoinyector de adrenalina (si fue recetado) en todo momento.
2. Conozca los signos y síntomas de las reacciones alérgicas; leves a moderadas y severas (anafilaxis) y qué hacer cuando se produce una reacción.
3. Lea y entienda las etiquetas de los alimentos que

podrían causarle alergias.

4. Notifique al personal encargado del lugar donde este comiendo de sus alergias.
5. Evite la contaminación cruzada.

Las personas con alergias a ciertos alimentos tienen que tener mucho cuidado con lo que comen y donde comen. El etiquetado por lo tanto es muy importante ya que puede haber consecuencias potencialmente graves al comer alimentos que no deberían comer por su condición.

Aunque la mayoría de los restaurantes estadounidenses de cierta clase están dispuestos a manejar cliente con alergias, no existe regulación nacional que regule y estandarice esta práctica en los estados unidos.



En Europa las normas de etiquetado, Directivas europeas 2003/89 / CE y 2006/ 142 / CE, garantizan que a todos los

consumidores se le ofrecerá una lista de información amplia de ingrediente, haciendo que sea más fácil para las personas con alergias a los alimentos identificar los ingredientes que necesitan evitar. En diciembre 2014 un nuevo reglamento ((CE) 2014º1169/2011) entró en vigor. El propósito de este nuevo reglamento es perseguir un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa. La nueva regulación, se publicó en octubre de 2011 y se colocó en vigor el 13 de diciembre 2014.

Efectivo el 13 de diciembre de 2014, todo restaurante, mercado, supermercado, puesto fijo o móvil, comedor escolar, o incluso tienda generalista que ofrezca alimentos sin envasar deberá, por Ley, informar sobre los posibles 14 alérgenos que puedan estar contenidos en los alimentos que se ofrezcan al consumidor. Los 14 alérgenos más comunes reconocidos por la Unión Europea son la **soja, las semillas de sésamo, pescado, mostaza, moluscos, marisco, leche, huevos, frutos secos, dióxido de azufre, cereales con gluten, cacahuetes, apio y altramuces**. En definitiva, deberá informarse adecuadamente de todo plato que se sirve y contenga alérgenos, y si una empresa sirve en un restaurante o en un comedor platos cocinados por terceros, también será responsabilidad suya proporcionar esa información. Además del listado de los 14 alérgenos, se introduce como novedad la obligatoriedad de especificar el origen de los aceites y grasas vegetales.

Hasta antes de la reglamentación esta responsabilidad recaía en el proveedor de las empresas y del consumidor final, pero ahora será además el operador quien tendrá que ofrecer esa información. La ley habla de “colectividades” en general y como tal se entiende cualquier establecimiento (incluidos un vehículo o un puesto fijo o móvil) como restaurantes, comedores, centros de enseñanza, hospitales y empresas de suministro de comidas elaboradas en los que, como actividad empresarial, se preparan alimentos listos para consumir, por

el consumidor final.

La presencia no declarada de un alérgeno se considerará un peligro comparable a un contagio por salmonelosis -o cualquier otra intoxicación grave o muy grave, y de una mala praxis, la cual conllevaría a responsabilidades penales. La Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición contempla infracciones por distintos tipos de faltas que según su condición, leve, grave o muy grave, pueden acarrear multas desde €5,000 hasta €600,000 euros, respectivamente. Según el reglamento vigente, la presencia no declarada de un alérgeno en un alimento se considera un peligro inminente.



La nueva regulación estandariza la información y la hace obligatoria a todos los que venden y sirven alimentos en Europa. Estos cambios implican que los consumidores pueden sentir más confianza al momento de preguntar sobre los ingredientes alergénicos que contiene los alimentos que se le proporcionan. Se espera que esta nueva ley reduzca el número

de casos de reacciones alérgicas, especialmente las mortales y/o peligrosas. En promedio, 10 personas mueren y alrededor de 5,000 son hospitalizadas cada año debido a reacciones alérgicas. La mayoría de estas muertes evitables y hospitalizaciones son causadas por información incorrecta que se ofrece sobre los ingredientes alergénicos en los alimentos cuando se come especialmente fuera de hogar. Este es un problema creciente en el Reino Unido, al punto que las admisiones hospitalarias en relación con alergias han aumentado en un 87 % entre 2002 y 2014. Con el nuevo reglamento, si un cliente indica que es alérgico a uno o varios ingredientes y sufre una reacción alérgica en un lugar público y/o restaurante por falta de una información adecuada, el establecimiento puede ser considerado responsable y demandado por proporcionar información incompleta. Por lo que es importante proporcionar información completa de los ingredientes utilizados en la elaboración de platos o alimentos suministrados a los clientes. En los casos en que la información de ingredientes no esté totalmente disponible o no se conozca, el restaurante tendrá que informar al cliente en forma amable y cortés que sus necesidades o requisitos no pueden ser atendidos de manera que este pueda buscar otras alternativas.

Disfrute su vida y sus alimentos con amigos y familiares en forma segura. Los alimentos no tienen que estar fuera de los límites sólo porque usted sufre de alergias algunos alimentos. Con la planificación y la preparación adecuada, comer fuera todavía puede seguir siendo agradable para su vida.

Bon appétit!, y manténgase alerta cada vez que disfrute de alimentos fuera del hogar tomando en cuentas las siguientes recomendaciones.

1. Aprenda todo lo que pueda acerca de los productos alimenticios que podrían causar alergias.
2. Aprenda los diferentes nombres de los alimentos a los cuales usted es alérgico.

3. Lea la lista de ingredientes de todo lo que come. Aderezos, salsas, carnes frías procesadas, caldo de sopa, y hasta los glaseados que podrían tener alérgenos incluidos.
4. Evite los alimentos que usted no hizo usted mismo si no está seguro de los ingredientes que contiene.
5. Menciónale a todas las personas que se envuelven en la preparación de todos los alimentos que usted consume, sobre sus alergias.
6. Lleve consigo una tarjeta para el chef. Esta tarjeta detalla sus alergias y ayuda al personal de cocina a entender cómo preparar una comida segura para usted.
7. Si el director o propietario de un restaurante parece incómodo sobre su solicitud de preparación de los alimentos, no coma en ese lugar.

h. Evite algunos tipos de restaurantes. Por ejemplo, si usted tiene alergia al maní o nogal, no visite lugares que utilizan una gran cantidad de estos como los asiáticos (chino, japonés, vietnamita, tailandesa, india, etc.), africanos, mexicanos, o restaurantes mediterráneos. Si usted tiene alergia al pescado o mariscos, no visite restaurantes de mariscos, restaurantes asiáticos, y lugares con placa de cocina abiertos o tablas de vapor.

1. Al comer en restaurantes, evitar los alimentos fritos. Muchos lugares cocinar varios alimentos en el mismo aceite.
2. No comer en los buffets o barras de ensaladas. Pueden ser riesgoso ya que las personas pueden mover cucharas de servir y otros utensilios de un alimento a otro.
3. Tenga cuidado en las panaderías, heladerías o confiterías. El riesgo de contaminación cruzada de maquinarias compartidas es alta.
4. Haga comidas y refrigerios escolares en casa, donde se puede controlar la preparación.
5. Asegúrese de que su escuela o la de sus hijos conozca

acerca de sus alergias y que tenga un plan de acción.

6. Tenga cuidado con los artículos no alimentarios, cuando los alimentos pueden ser un ingrediente oculto – tales como la alimentación de aves, alimentos para mascotas, trampas para ratones y hormigas, suplementos nutricionales y cosméticos.
7. Si su médico le prescribió epinefrina, llévela siempre con usted.