Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Se cura la alergia a los alimentos?

Cada vez hay más niños que tienen alergias a alimentos. Cuando nos dicen que nuestro hijo es alérgico a algún alimento nos surgen muchas dudas sobre el tema. Sabemos que es alérgico, pero... ¿Cuánto nos tiene que preocupar? ¿Va a serlo siempre? ¿Se puede curar?

¿A qué suelen tener alergia los niños?

Los alimentos que más alergias causan dependen de la edad del niño. La **leche de vaca (proteínas)** es el alimento que más alergia da en menores de 2 años. Después viene el **huevo.** Aparece también en los dos primeros años de vida la alergia al **pescado**, aunque es más frecuente en niños de 3 a 5 años. La alergia a **frutas y frutos secos** es más común en niños mayores de 5 años y adolescentes.

¿Puede afectar a niños de cualquier edad?

Aunque todo el mundo puede tener algún tipo de alergia alimentaria, en el primer año de vida la tienen un 6-8% de los niños. Después va disminuyendo poco a poco hasta el final de la infancia. En los adultos la tienen un 3-4% de personas.

¿Cómo sospecho que mi hijo tiene una alergia alimentaria?

Los síntomas que puede dar una alergia alimentaria son muy variados. Pueden afectar a uno o varios órganos o sistemas:

- **Piel** (lo más frecuente): ronchas, picor, hinchazón de una parte del cuerpo como labios o parpados.
- **Digestivo:** dolor de tripa, náuseas y vómitos, diarrea.
- **Respiratorio**: tos, dificultad para respirar, congestión nasal y estornudos. A veces pueden estar los ojos rojos con lagrimeo.
- **Cardiovascular**: taquicardia, tensión baja, pérdida de conocimiento.

La forma más grave de reacción alérgica es la anafilaxia. Esta se produce cuando afecta a 2 o más órganos.

Los síntomas a veces ocurren de forma rápida y brusca, poco después de tomar el alimento (alergia IgE mediada). Otras veces de manera más suave y lenta (alergia IgE no mediada).

¿Cómo se realiza el diagnóstico de alergia alimentaria?

Si se piensa que una persona puede tener una alergia alimentaria por las manifestaciones que antes se han

mencionado, debería ser mandado al especialista en alergias para hacer el diagnóstico. Allí se le hará:

- **Historia clínica** detallada.
- **Pruebas en la piel** (con extractos comerciales y/o alimentos).
- **Análisis de sangre específico** (para ver la IgE total y IgE específica al alimento).
- En caso de dudas se puede hacer una **prueba de provocación oral controlada**. Esta prueba consiste en tomar pequeñas cantidades del alimento en el hospital y ver si da reacción.

¿Qué evolución suelen tener?

Las alergias alimentarias muchas veces terminan desapareciendo. Esto depende sobre todo del alimento que dé alergia, de la edad del niño y de lo grave que haya sido la alergia:

- Es más probable que se quite la alergia a leche y huevo que al pescado o frutos secos.
- Es más probable que se quite una alergia alimentaria en niños pequeños que en adolescentes o adultos.
- Es más probable que se quite una alergia que causa reacciones leves que las que dan síntomas graves.

La mayoría de los niños alérgicos a la leche consiguen poder tomarla antes de los 2-3 años. Si la alergia persiste a los 5 años normalmente no se quita por si sola.

El pronóstico de alergia al huevo en niños pequeños es bueno. Se suele quitar entre los 3-5 años. Algunas veces puede durar más años. Si persiste después de los 5-7 años no suele resolverse.

El resto de las alergias tienen diferente evolución. La alergia a frutos secos (cacahuetes y nueces sobre todo) no se suelen quitar nunca. Aunque hay algún niño al que sí se le resuelve.

¿Qué se puede hacer en caso de que la alergia no desaparezca con el tiempo?

Hasta hace poco lo único que se podía hacer en una alergia alimentaria era quitar el alimento de la dieta. Sin embargo, en los últimos años se está haciendo cada vez más **inmunoterapia oral (desensibilización).**

Esto consiste en dar al niño el alimento al cual tiene alergia. Se empieza por cantidades muy pequeñas y se va dando cada vez más. Así hasta que se logra dar la dosis más alta que tolere o que sea la ración habitual para su edad. Este procedimiento se debe hacer en el hospital por profesionales expertos, dado el riesgo de que haya una reacción alérgica grave. **Su objetivo es evitar la reacción alérgica, sobre todo la anafilaxia, tras tomar el alimento que causa la alergia.**

Por lo tanto, ante la pregunta ¿se puede curar la alergia a alimentos? Sabemos que sí, aunque depende mucho del niño y del alimento al que es alérgico.

Fecha de publicación: 31-12-2019

Autor/es:

- Roser Ayats Vidal. Pediatra. Hospital Universitario Parc Tauli. Sabadell.
- Irene Santacreu Canudas. Médico Interno Residente de Pediatría. Hospital Universitario Parc Taulí. Sabadell

BY NC ND