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

Alergia a frutos secos

¿Qué es?

En realidad la alergia a los frutos secos es una forma general de hablar de reacciones alérgicas frente a distintos alimentos.

Los frutos secos son un grupo de semillas de plantas de grupos botánicos diferentes que se comen de forma desecada. Se llaman así porque ya en su origen tienen menos de un 50% de agua. Se trata por tanto de un grupo de alimentos de varias familias, sin relación botánica entre sí.

¿Cuales son los frutos secos más consumidos?

Almendra, anacardo, avellana, castaña, nuez, nuez de Brasil, nuez de Macadamia, nuez de Pecán, piñón, pistacho, semillas de calabaza, semillas de girasol y sésamo.

Hay otros alimentos que sin ser frutos secos son considerados como tales, como cacahuetes y altramuces (leguminosas), kikos de maíz y garbanzos (cereales), que a veces van juntos en las bolsas de chucherías.

Se toman directamente o forman parte de bollos, pasteles, helados, salsas o como aceites.

¿Es frecuente la alergia a los frutos secos?

La alergia a los frutos secos es de las más frecuentes, y varía según la edad. Se ve en los niños a partir de los 3-4 años de edad

Cualquier fruto seco puede dar alergia. Esto depende de las costumbres alimentarias de la zona geográfica. En España, son la nuez y la almendra las que dan mayor número de reacciones.

¿Qué síntomas puede producir?

Los síntomas son iguales a otras alergias alimentarias. Pueden ser de diferente intensidad. Desde picor de boca, erupción y habones por el cuerpo, hinchazón de labios y/o ojos, hasta un cuadro de anafilaxia. Los síntomas aparecen desde los pocos segundos o hasta 2 horas después de comer o exponerse al fruto seco.

Los frutos secos son muy estables frente al calor y los procesos de digestión. El calor a veces puede aumentar la alergenicidad, como el caso del cacahuete al tostarlo. Esta resistencia explica que tengan reacciones mas graves.

Para el desarrollo de cualquier alergia alimentaria hay que haber tenido antes contacto con el alimento en cuestión.

En el caso de los frutos secos, que forman parte de otros muchos alimentos como galletas, helados, chocolates, cereales, etc., nos puede sorprender una reacción ante lo que se piensa es un primer contacto con el fruto seco.

¿Existe reactividad cruzada entre frutos secos?

La identificación de los distintos alérgenos nos explica las reactividades cruzadas entre los distintos frutos secos. Y también entre estos y otros alimentos de origen vegetal, pólenes y látex.

Casi todos los alérgenos que están en los frutos secos son un grupo de proteínas: las *profilinas*. Estas son similares en los distintos frutos secos. Esto es lo que justifica que haya reactividad cruzada entre los frutos secos, lo que quiere decir que al tener alergia a un fruto seco puedes tener también a otros.

Además, estos alérgenos de los frutos secos (*profilinas*) también están presentes en pólenes, por ello puede haber reactividad cruzada entre pólenes y frutos secos.

¿Cómo se diagnostica?

Hay que sospecharlo ante los síntomas que hemos descrito antes, cuando ocurren tras la toma de frutos secos o alimentos que los tengan en las 2 horas previas.

Para ello hay que hacer una historia clínica detallada para saber no sólo los síntomas que se han presentado sino también la composición de los alimentos que se han ingerido.

Para confirmar el diagnóstico hace falta buscar la presencia de anticuerpos, por medio de *prick test* o pruebas cutáneas y un análisis de sangre. A veces, si hay duda o las pruebas son negativas habrá que hacer una prueba de exposición (o de provocación) para saber si ese alimento es la causa real de la reacción alérgica.

¿Qué tratamiento y precauciones hay que tomar en la alergia a frutos secos?

Lo principal en la alergia a los frutos secos es **evitar el alimento de la dieta** (dieta de exclusión) y **leer la etiqueta de los alimentos manufacturados** para ver si hay de frutos secos o trazas de los mismos. Si no se sabe cuál es el fruto seco que puede estar en las trazas, lo mejor es evitarlo.

Si bien en casi todas las etiquetas de ingredientes ponen el nombre del fruto seco, el cacahuete puede estar también como “maní o arachis”. Si se trata de productos hechos en otro país se debe tener en cuenta que los frutos secos reciben otros nombres y puede que no lo sepamos. Ante la duda de algún ingrediente, mejor evitarlo hasta saber con certeza lo que es.

Hay que tener en cuenta que los frutos secos pueden estar en muchos productos elaborados que consumimos como: cereales de desayuno, galletas, pastelería, helados, salsas, panes con semillas, turrones, bombones, cremas para untar (tipo *Nocilla*®), aceites y mantequillas de frutos secos, etc. Estos pueden ser fuentes de alérgenos ocultos y dar lugar a reacciones alérgicas de modo accidental.

También hay productos no alimenticios, como cosméticos y productos de higiene personal, que contienen aceites de frutos secos que pueden causar reacciones alérgicas.

El tratamiento de una reacción alérgica por frutos secos es igual que en caso de cualquier otras alergia alimentaria.

Es importante, si el pediatra o especialista te lo prescribe, el llevar un autoinyector de adrenalina, y que el niño, familia y cuidadores tengan el entrenamiento necesario para su administración.

También es recomendable que el niño alérgico lleve alguna identificación de su alergia. Puede ser una chapa identificativa, un colgante, pulsera, brazalete,...en donde se indique bien claro el fruto o frutos secos a los que tiene alergia. Actualmente se puede llevar una pulsera con un código QR en donde puede estar toda la información, que puede ser leído con cualquier móvil que tenga descargada la aplicación.

Fecha de publicación: 27-06-2016

Autor/es:

- Juan Carlos Juliá Benito. Pediatra. Centro de Salud de República Argentina. Valencia.

BY NC ND