

Vivir con alergia alimentaria

Autora:

María Niella González. Histasan, Asociación Madrileña Alergias Alimentarias.

Palabras clave: alergia, alimentos, síntomas específicos, anafilaxia, etiquetado, dieta, factores psicosociales

Datos básicos sobre la alergia alimentaria

En España existe un 2% de adultos alérgicos a alimentos y hasta un 8% de niños, y, de ellos, el 65% están entre los 0 y los 5 años.

Sólo un médico puede dar el diagnóstico definitivo. No valen los test rápidos (tan de moda) ni el autodiagnóstico.

El sistema inmunológico es el responsable de las alergias alimentarias ya que responde de manera anómala ante supuestos agresores (los alimentos). Las alergias pueden llegar a superarse (no son enfermedades crónicas), pero son potencialmente mortales (shock anafiláctico).

Todos los alimentos pueden ser potencialmente causantes de reacciones alérgicas. De los tres nutrientes básicos, hidratos de carbono, grasas y proteínas (de origen animal y vegetal), son estas últimas las responsables de las alergias alimentarias.

Al hablar del tratamiento de las alergias a alimentos, podemos considerar, por un lado, el tratamiento de los síntomas (leves con antihistamínicos, corticoides y broncodilatadores, y graves con adrenalina inyectable), y, por otro, el de las causas, que consiste esencialmente en la eliminación del alimento dañino.

Vivir con alergia alimentaria

Lo más difícil en el día a día del alérgico y sus familias es lo que parece más sencillo: eliminar de la dieta el alimento causante de la alergia. En la práctica, hay que evitar alérgenos ocultos, especialmente en alimentos procesados, envasados y congelados. A veces, los padres se vuelven locos para "interpretar" las etiquetas. La Ley de Etiquetado (RD 1245/2008) exige que aparezcan obligatoriamente en las etiquetas los siguientes 14 alérgenos: cereales, crustáceos, huevos, pescados, cacahuetes, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos.

Pero no siempre aparecen como "leche o huevo" sino con nombres difíciles de identificar o recordar (caseína,

lisozima), o códigos imposible (los números E-, por ejemplo). Además, hay que tener en cuenta que no sólo los productos alimenticios pueden contener alérgenos, sino también los cosméticos, el material escolar y de manualidades, los medicamentos y otros productos de uso cotidiano.

A todo esto hay que añadir que existen pocas marcas seguras, no disponibles en todos los puntos de venta habituales (supermercados, hipermercados, tiendas de barrio); a veces, sólo en tiendas especializadas y con precios considerablemente más elevados que los homólogos para no alérgicos. No debemos olvidar lo difícil que puede llegar a ser mantener una dieta nutricionalmente equilibrada por medio de la sustitución de ingredientes, algunos poco conocidos o de uso poco frecuente en nuestro país (agar-agar, semillas de lino, leches vegetales, etc.).

Las dificultades sociales a las que se enfrentan las familias con uno o más de sus miembros alérgicos a alimentos son muchas. El alérgico y su entorno, a menudo, se siente discriminado en los centros escolares, en los centros de ocio, durante las vacaciones...

La normativa en la Comunidad de Madrid respecto a los comedores escolares prevé la existencia de menús adaptados a necesidades dietéticas específicas (intolerancias, alergias, trastornos metabólicos, etc.). Sin embargo, en la práctica, los alérgicos pueden ver rechazadas sus solicitudes porque el centro o la empresa adjudicataria del servicio alega problemas organizativos o de otro tipo.

Nos enfrentamos al desconocimiento por parte del personal docente y auxiliar de los centros educativos de qué son las alergias y cómo tratarlas, especialmente en casos de emergencia. Lo cierto es que la mayoría de las familias, ante la falta de seguridad, opta por no hacer uso del servicio de comedor. En otras ocasiones tienen que aguantar situaciones claramente discriminatorias y poco integradoras (el niño alérgico come sólo en una mesa separada, o tiene que traer la tartera de casa).

Desgraciadamente, muchas madres dejan de trabajar

para poder dar de comer a sus hijos alérgicos en casa. Los momentos de mayor riesgo y que generan más estrés a las familias son las actividades extraescolares, campamentos y celebraciones variadas (a menudo los alérgicos no toman parte en ellas). En definitiva, la alergia alimentaria es un problema no sólo médico sino, también, social, económico (productos especiales, medicamentos, ingresos hospitalarios) y, por qué no decirlo, psicológico (síndrome del "hermano sano", estrés por miedo a las trasgresiones, conflictos familiares, entre otros).

Apoyo de la Asociación

Histasan, Asociación Madrileña de Alergias Alimentarias, es una entidad privada sin ánimo de lucro cuyo objetivo es concienciar a la sociedad y a las diferentes instituciones de la existencia de alergia alimentaria, que sigue siendo poco conocida a pesar de su elevada frecuencia.

El trabajo de la asociación va en tres direcciones. Por un lado, se da información actualizada y asesoramiento a los socios sobre marcas seguras, dietas y aspectos nutricionales. Se les mantiene informados, con boletines mensuales, sobre novedades y temas de interés relacionados con las alergias. No se olvida el apoyo social y psicológico a las familias, especialmente a los recién diagnosticados.

En segundo lugar, se quiere difundir la cultura alérgica y la problemática del colectivo. Para ello, Histasan cuenta con una página Web. También se realizan actividades formativas y talleres prácticos dirigidos a profesionales de distintos sectores (docentes, restauración, enfermeros, ocio) y, por supuesto, al público en general que quiera saber más. Además, se colabora con otras asociaciones y grupos de apoyo afines.

Por último, desarrollamos una serie de proyectos orientados a mejorar la vida del alérgico a alimentos, tratando de contar con la colaboración y la implicación de las instituciones y de las empresas del sector alimentario.

La dirección de nuestra Web es www.histasan.com, e-mail histasan@histasan.com y un Tel. de atención (L, X, V de 12-14h): 606 815 804

Bibliografía

Alergia a alimentos, Varios autores. Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, Serie monográfica IX. Barcelona 2004.

Las alergias alimentarias en la infancia, Sierra, José Ignacio. Edebé. Barcelona 2008.

Informe del Comité Científico sobre Alergias Alimentarias, Martín Esteban, M. Anadón Navarro, A. Teso Canales, Elia. AESAN Feb 2007.

Guía Nutricional para la Alergia a los Alimentos, Food Allergy&Anaphylaxis Network, USA.

Etiquetado de ingredientes alimentarios que causan alergias e intolerancias, Folleto informativo. AESAN.