



## NOTA DE PRENSA

# Unos dos millones de españoles son alérgicos a algunos alimentos o padecen algún tipo de intolerancia alimentaria

- Dentro del XXVIII Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que se celebra esta semana en Bilbao, se ha trasladado a los doctores asistentes la diferenciación entre alergia e intolerancia alimentaria, de la mano de la doctora Guadalupe Blay, responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médico Generales y de Familia (SEMG).

**Bilbao, 10 de junio de 2022** – Las alergias alimentarias se conocen desde hace mucho tiempo, sin embargo, las llamadas intolerancias alimentarias, son menos conocidas y, al ser sus manifestaciones más tardías y menos evidentes que las alergias, “no se diagnostican o se confunden con otras patologías, o simplemente no se tienen en cuenta, se convive con ellas y con todas sus consecuencias patológicas”, según la doctora Guadalupe Blay, responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médico Generales y de Familia (SEMG).

Se calcula que unos dos millones de españoles son alérgicos a algunos alimentos o padecen algún tipo de intolerancia alimentaria, aumentando un 2% el porcentaje de niños afectados cada año. Según la doctora Blay, “la tendencia actual de comer menos verduras, frutas y legumbres, y más alimentos procesados, ricos en grasas y azúcares refinados, ha modificado la flora bacteriana, alterando el sistema inmunitario y las defensas, lo que ha influido en la reacción del organismo ante los agentes alérgenos, debido al desequilibrio interno que sufre. No ayuda tampoco el uso frecuente de colorantes, antioxidantes, conservantes, potenciadores del sabor, emulgentes endulzantes, espesantes y agentes aromáticos”.

Dentro del XXVIII Congreso Nacional de Medicina General y de Familia, que se celebra esta semana en Bilbao, se ha trasladado a los doctores asistentes la diferenciación entre alergia e intolerancia alimentaria. Mientras en la primera los síntomas inmediatos, en la segunda son retardados. Del mismo modo, las alergias dan positivo en los tests cutáneos, mientras que en las intolerancias no. Otras de las claves para diferenciarlas son que en las alergias hay pocos alimentos involucrados y en las intolerancias muchos, que en las alergias solo las trazas pueden desencadenar la relación, mientras que en las intolerancias se necesita cantidad de alimento.

Otras de sus principales diferencias es que las alergias alimentarias producen reacciones en



## NOTA DE PRENSA

---

piel y mucosas (principalmente), mientras que en las intolerancias hay reacciones en todos los tejidos, que las alergias son más frecuentes en niños y las intolerancias en adultos. En cuanto a su tratamiento, se indica una dieta fácil sin el alimento causante en el caso de las alergias, cuando en las intolerancias es más difícil de configurar la dieta, y que casi nunca se puede volver a tolerar el alimento en las alergias, mientras que, en las intolerancias, a veces y con el tiempo, puede tolerarse (si se ha restablecido el problema que producía aumento de la permeabilidad intestinal).

Según explica la doctora Blay, el diagnóstico de la alergia alimentaria se plantea a dos niveles: el inmunitario, que es la reacción del propio cuerpo al consumir un determinado alimento, y el clínico, que consiste en la demostración de la existencia de una reacción adversa a un alimento. “Primero aparece sospecha cuando una persona presenta síntomas sugestivos de alergia al comer un determinado alimento. Estos síntomas se repiten cada vez que lo come. Ante esa sospecha, se realizan pruebas que pueden ser en la piel o mediante un análisis de sangre para encontrar esa alteración inmunológica”.

Las alergias son explícitas y rápidas en manifestarse. Urticaria, dificultad para respirar, rinitis, conjuntivitis, vómitos, diarrea inmediata tras consumir el alimento que produce alergia son los síntomas que se dan ante una reacción alérgica. Ocasionalmente, también pueden aparecer reacciones graves, como problemas cardiovasculares, hipotensión y pérdida de conciencia. No obstante, en estos casos suelen ser síntomas de aparición inmediata, muchas veces instantánea, casi siempre antes de transcurrida una hora de la ingestión de los alimentos.

### **Intolerancia a la lactosa**

Mención especial han tenido durante el congreso la intolerancia a los hidratos de carbono, en concreto, la intolerancia a la lactosa, que es la incapacidad del organismo para digerir los hidratos de carbono debido a la falta de una o más enzimas intestinales (lactasa). La lactasa es la enzima encargada de desdoblar la lactosa (único disacárido de la leche) en glucosa y galactosa. Cuando no es metabolizada correctamente, llega a la flora intestinal del colon donde es degradada a hidrógeno y ácido láctico produciendo clínica de distensión abdominal (meteorismo), dolor (aparece a los 30-60 minutos aproximadamente) y, más tardíamente (a las pocas horas) diarrea. El diagnóstico se puede sospechar cuando la diarrea crónica o intermitente es ácida. Existe una prueba específica para la intolerancia a la lactosa con administración de lactosa oral.

Según la doctora Blay, la malabsorción de los hidratos de carbono se resuelve eliminando de la dieta aquellos azúcares que no pueden ser absorbidos. Se deben restringir leche y derivados



## NOTA DE PRENSA

---

lácteos. En el caso de la intolerancia a la lactosa, la lactosa de la leche puede predigerirse mediante la adición de lactasa preparada comercialmente o utilizando leches sin lactosa. Debemos aportar el calcio necesario en la dieta. Se pueden consumir lácteos fermentados (yogur, quesos, etc.)

Como ejemplo, la responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médico Generales y de Familia ha señalado que la ingesta de 50 gramos de lactosa (equivalente a un litro de leche), causa diarrea, flatulencia y molestias abdominales. Un vaso de leche contiene unos 15 gramos de lactosa, sin embargo, consumir hasta 7 gramos de lactosa por ración, no ocasiona síntomas.

### Para más información contactar con:

**Sonia Morales (Comunicación SEMG)**

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: [gabinetecomunicacion@semg.es](mailto:gabinetecomunicacion@semg.es)