

# Diferencias entre alergia e intolerancia alimentaria

## ALERGIA ALIMENTARIA

## INTOLERANCIA ALIMENTARIA



Son dos afecciones **diferentes**.

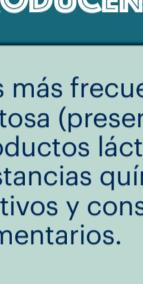
### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

El **sistema inmunitario**, que normalmente lucha contra las infecciones, interpreta que un determinado alimento es un invasor y produce una respuesta inmunitaria desproporcionada.



La alergia está causada por mecanismos inmunológicos; la intolerancia, no.

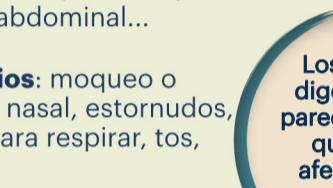
El **aparato digestivo** no es capaz de digerir bien determinados alimentos debido principalmente a la ausencia de unas proteínas denominadas «enzimas», encargadas de metabolizar ciertos alimentos.



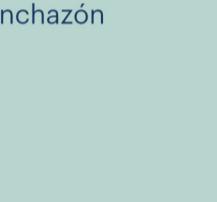
Por ejemplo, la enzima lactasa metaboliza el azúcar de la leche, y su ausencia produce la conocida **intolerancia a la lactosa**.

### ¿QUÉ ALIMENTOS LA PRODUCEN?

**Cualquier alimento** puede causar alergia, pero los más frecuentes son los frutos secos, marisco, frutas, pescado, huevos, soja y trigo.



Los más frecuentes son la lactosa (presente en los productos lácteos), ciertas sustancias químicas y otros aditivos y conservantes alimentarios.



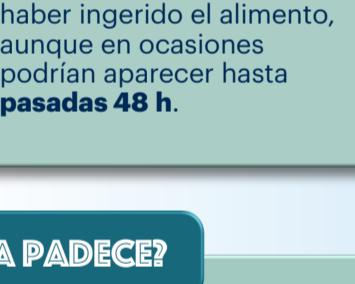
### ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los síntomas pueden ser leves o graves:



- **Digestivos:** dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos, hinchazón abdominal...
- **Respiratorios:** moqueo o congestión nasal, estornudos, dificultad para respirar, tos, pitos...
- **Cutáneos:** inflamación de los labios, boca, lengua, cara o garganta, picor, enrojecimiento...
- **Generalizados:** choque anafiláctico

Los síntomas digestivos son parecidos, por lo que las dos afecciones se pueden confundir.



En general, los síntomas son **leves** y se suelen limitar a problemas **digestivos**: dolor abdominal, diarrea, náuseas, hinchazón abdominal, retortijones...

Suelen aparecer entre **unos pocos minutos** y **2 h** después del contacto con el alimento.



Suelen aparecer a la **media hora** después de haber ingerido el alimento, aunque en ocasiones podrían aparecer hasta **pasadas 48 h**.



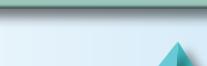
### ¿CUÁNTA GENTE LA PADECE?

El **8 %** de los menores de 14 años y el **2-3 %** de los adultos.



La intolerancia alimentaria es **5-10 veces más frecuente** que la alergia alimentaria.

Es una afección bastante frecuente, ya que puede afectar hasta el **15-20 %** de la población.



### ¿CÓMO DEBO ACTUAR?

- **Evita por completo ese alimento.** Si has presentado alguna reacción alérgica, ingerir una cantidad microscópica de un determinado alimento puede desencadenar una **reacción grave**, incluso si las anteriores han sido leves.
- Tu médico te proporcionará un **inyectable de adrenalina** que deberás llevar siempre encima para casos de urgencia.



La mejor prevención es evitar el alimento.

Las principales medidas son:

- **Evitar los alimentos problemáticos.**
- Consumir los alimentos problemáticos en muy **pequeñas porciones**.
- Buscar alimentos **sustitutos**.



Si tienes una reacción después de comer un alimento en particular, **consulta con tu médico** para determinar si tienes una intolerancia o una alergia.

