

ALERGIA AL LÁTEX

El látex es el líquido lechoso que se obtiene del árbol del caucho por “sangrado”, mediante incisiones que se realizan en su corteza. Adecuadamente procesado, sirve para la fabricación de guantes, globos, preservativos, neumáticos, suelas de zapatos, sondas y hasta 40.000 objetos de uso habitual o sanitario.

La alergia al látex se produce cuando una persona reacciona exageradamente al contacto, ingestión o inhalación de partículas de caucho natural, contenidas en estos objetos. Las reacciones pueden ser leves (erupciones, urticaria, picor, lagrimeo, etc.) o graves (angioedema, mareo, hipotensión, dificultad respiratoria, choque anafiláctico). Pueden producirse sin contacto directo con el objeto de látex; así por ejemplo, permanecer en una sala donde hay globos hinchados o ingerir un alimento manipulado previamente con guantes de látex es suficiente para desencadenar una reacción grave.

El número de personas afectadas por dicha alergia es el 1% de la población general, porcentaje mucho más elevado en personas que tienen contacto frecuente con objetos de látex: pacientes multi-intervenidos, con espina bífida, personal sanitario, trabajadores que usan guantes de látex, etc. Además, hasta un 50% de los alérgicos al látex lo son también a determinadas frutas como plátano, castaña, kiwi o aguacate. Esto parece deberse a la similitud entre sus proteínas y las del látex.

Tratamiento y prevención

Aunque existe ya una vacuna frente al látex comercializada en España, sigue siendo necesaria la prevención, evitando cualquier contacto con productos que contengan látex.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

El término de alergia a menudo se confunde con el de intolerancia por lo que conviene precisar que no es lo mismo una alergia alimentaria que una intolerancia alimentaria.

La Intolerancia alimentaria se puede definir como una condición en la que se producen efectos adversos (no producidos por IgE) tras ingerir un alimento en concreto o un ingrediente culinario.

En el caso de la intolerancia, la reacción es menor que en el de una alergia clásica y la persona no es consciente de que se ha producido dicha intolerancia puesto que no se manifiestan los síntomas de una manera rápida. Los síntomas pueden aparecer más lentamente y por eso no se asocian a algo ingerido varias horas antes o a un alimento ingerido de manera habitual. Por dicha razón, la intolerancia alimentaria es conocida, también, como “alergia escondida”.

Mientras que las personas que tienen realmente alergias alimentarias necesitan generalmente eliminar el alimento causante de su dieta, las personas que sufren una intolerancia pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas (máx. 20 ppm o mg/kg, en el caso del gluten), excepto en el caso de personas con gran sensibilidad al gluten.

Las intolerancias alimentarias más habituales son las producidas por la lactosa y el gluten, esta última conocida como la enfermedad celíaca.

LA ENFERMEDAD CELÍACA

La Enfermedad Celíaca (EC) es la más frecuente de las enfermedades gastrointestinales, consistente en una intolerancia permanente al gluten de trigo, cebada y centeno (probablemente también de avena) que se caracteriza por una reacción inflamatoria en la mucosa del intestino delgado.

Cuando una persona celíaca ingiere gluten, su cuerpo lo reconoce, por error, como algo extraño que debe ser eliminado, por lo que genera unos anticuerpos que dañan la pared intestinal provocando la desaparición de las vellosidades intestinales y dificultando la absorción de los nutrientes. Al eliminar el gluten de la dieta, el intestino se regenera y los síntomas desaparecen.

La enfermedad celíaca no es una alergia al gluten sino una intolerancia permanente al mismo. Se trata, pues, de una enfermedad crónica, por lo que el consumo de gluten deberá excluirse durante toda la vida.

El Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra, combinada con el almidón, en la semilla de algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. El gluten es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, dándole la consistencia elástica y esponjosa a los panes y a las masas horneadas.

El gluten se puede obtener a partir de la harina de trigo y otros cereales, lavando el almidón. El producto resultante tendrá una textura pegajosa y fibrosa parecida a la del chicle. Por este motivo es apreciado en alimentación por su poder espesante.

En el horneado, el gluten es el responsable de que los gases de la fermentación queden retenidos en el interior de la masa, haciendo que esta suba, impulsándola hacia arriba. Después de la cocción, la coagulación del gluten es responsable de que el bollo no se desinfla una vez cocido.

Tratamiento de la Enfermedad Celíaca

El único tratamiento eficaz es una Dieta Sin Gluten (DSG) durante toda la vida. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas y la recuperación de las vellosidades intestinales. Por tanto, hay que excluir de la dieta el trigo y su almidón, cebada y centeno, estableciendo un consumo preferente de alimentos naturales: carnes, huevos, leches, pescado, legumbres, frutas, verduras y cereales sin gluten como el maíz o el arroz.

Actualmente existe una oferta importante de productos especiales sin gluten que van desde la harina de cereales permitidos, para la elaboración casera, hasta una amplia gama de panes, pastas, pizzas, pasteles, galletas, bizcochos, etc.