

Cuáles son las diferencias entre intolerancia y alergia alimentaria

Se suele hablar de intolerancias y alergia alimentaria indistintamente sin tener en cuenta que son dos cosas distintas. Pueden presentar síntomas parecidos, pero no tienen nada que ver entre sí.

Cuando hablamos de alergia, debemos saber que hay una reacción del sistema inmune, mientras que en las intolerancias se trata de un problema del sistema digestivo.

Una alergia alimentaria se produce porque una sustancia que en principio es inofensiva para el organismo, el mismo la considera como nociva y produce una reacción desproporcionada que desencadena una serie de síntomas como estornudos, tos, asma, síntomas cutáneos como urticaria, inflamación de labios y boca, eczemas e incluso un shock anafiláctico.

En cambio, en la intolerancia alimentaria lo que ocurre es que el sistema digestivo reacciona ante un alimento u otra sustancia debido a la falta de alguna enzima que impide metabolizarlo correctamente. En los casos de intolerancia, los síntomas son dolor de panza, náuseas, vómitos, inflamación o retortijones.

Tanto en los casos de intolerancia como de alergia puede suceder que por la

magnitud de los síntomas se requiera internación.

Otro punto a tener en cuenta para diferenciar ambas reacciones es el tiempo de aparición de los síntomas. En los casos de alergia alimentaria, los síntomas son claros y aparecen a partir de la media hora de haber ingerido el alimento, en las intolerancias los síntomas son confusos y pueden aparecer hasta un día después de haber comido el alimento.

En el caso de las alergias alimentarias, el paciente debe eliminar totalmente el alimento en cuestión mientras que en los casos de intolerancia, el cuerpo puede llegar a aceptar de modo gradual pequeñas porciones de ese alimento sin que se manifiesten síntomas.

En cuanto a la celiacía, es una enfermedad crónica del aparato digestivo de origen inmunológico que se caracteriza por la intolerancia a una proteína llamada gluten. Esta proteína está presente en el trigo, la cebada, la avena y el centeno. Cuando se consumen alimentos que contienen estos granos aparecen síntomas como diarreas, distensión abdominal, dolor de panza, gases, anemia e incluso retardo del crecimiento.

No todas las personas que tienen celiacía



presentan síntomas y por eso puede aparecer inadvertida durante mucho tiempo. Se la considera una intolerancia digestiva más que una alergia alimentaria. Distinto de la celiacía es la alergia al trigo.

En todos los casos, se recomienda la consulta con un médico para determinar

qué tipo de problema tenemos y de un nutricionista que indicará la dieta adecuada y brindará una educación alimentaria para evitar síntomas y malestares ●