

Francisco Javier Fernández:

# En cuestión de **alergias**, las alimentarias son la epidemia del siglo XXI

ALICIA DE LARA

Las enfermedades alérgicas afectan a un 30% de la población española y entre los alérgicos, aproximadamente, la mitad lo son a pólenes de plantas. No obstante, el director del Departamento de Medicina Clínica de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, Francisco Javier Fernández Sánchez, explica que en los últimos años las enfermedades alérgicas relacionadas con los alimentos han aumentado y que la cifra de personas que las padecen en Europa alcanza ya los 17 millones. El también director de la Cátedra de Alergia e Inmunología Clínica de la UMH señala que se desconoce la causa concreta de este incremento y que puede deberse a cambios en los hábitos alimentarios, al aumento de determinados parásitos y a los contaminantes en el medio ambiente, entre otros factores.

. . .

**P: Según la Real Academia de la Lengua, el término *alergia* procede del griego *al. Allergie* (formado por *állos -otro-* y por *érgon -trabajo-*) y hace referencia a la respuesta excesiva del organismo hacia determinadas sustancias.**

R: De una forma muy general, podemos decir que el sistema inmune tiene cuatro formas de enfermar: si hay una carencia de un nutriente, vitamina o sustancia o por un mal funcionamiento, caso en el que estaríamos ante una inmunodeficiencia; si por el contrario, hay un exceso de células y una respuesta descontrolada, podríamos estar ante un mieloma o algún tipo de tumor; en tercer lugar está la hipersensibilidad que nuestro cuerpo desarrolla como respuesta ante lo extraño. Esa reacción puede provocar daños colaterales y, en ocasiones, se produce contra algo que no es realmente nocivo, aunque el organismo interprete que sí y, por lo tanto, responda. En este caso es cuando estamos ante una respuesta alérgica. La cuarta consiste en los mismos mecanismos de daño de la hipersensibilidad pero, en esta ocasión, encontramos una respuesta frente a nuestro propio organismo, lo que se llama autoinmunidad, provocando determinadas enfermedades conocidas como, por ejemplo, la diabetes o el hipotiroidismo.

**¿Cómo se determina si una persona está teniendo una reacción alérgica?**

Los síntomas son muy fáciles de distinguir hoy en día, gracias a la presencia en muy pequeñas cantidades de la inmunoglobulina IgE, descubierta a finales de la década de los 60, y cuyo estudio permite medir el nivel de ciertos anticuerpos en el organismo. Realmente, cuando se lleva a cabo un análisis de este tipo, lo que se analiza es la presencia de esta inmunoglobulina circulante en sangre porque la mayoría está unida a los mastocitos y basófilos (glóbulos blancos que se encuentran en el plasma sanguíneo) y tienen funciones inmunológicas. La IgE se adhiere a la parte exterior de los mastocitos, de manera que, determinando la ubicación de estas células, es posible conocer los síntomas que sus mediadores producen al degranularse con el contacto con el alérgeno. Los mastocitos se concentran en las puertas de entrada del organismo: la piel y las mucosas. Por este motivo, las enfermedades alérgicas generan síntomas en zonas como la piel, a través de erupciones o picores y en las mucosas: las fosas nasales, el árbol bronquial o el aparato digestivo, entre otras.

**¿Es posible prevenir la enfermedad y evitar que se desarrolle?**

Las enfermedades alérgicas pueden tener un componente genético, pero no es la única causa. Lo cierto es que para entenderlas es mejor pensar a la inversa y preguntarse lo que podemos hacer ante ellas. Por ejemplo, si se trata de un paciente que tiene reacciones alérgicas ante los gatos, lo que se le recomienda es que no esté cerca de estos animales. Pero esta es una prevención terciaria, porque el paciente ya está padeciendo los síntomas. La prevención secundaria sería la que se basa en un estudio genético que nos indica que, por ejemplo, un niño tiene predisposición a ser alérgico en una proporción superior a la de la población general. En estos casos, en los que ya se está trabajando en la actualidad aunque se avanza lentamente, una solución puede ser introducir antes de lo habitual ese alérgeno o alimento en pequeñas dosis y de forma controlada, antes de que se padezcan los síntomas. Porque de lo contrario, el sistema inmune va a considerarlo como algo extraño y va a reaccionar de forma contundente.

**¿Y si se trata de unos padres alérgicos que desean tener un niño que genéticamente no tenga esa predisposición?**

Los estudios que existen en esta línea son muy incipientes y complejos, se está empezando a trabajar en el laboratorio pero no sobre humanos. En este sentido es importante señalar que además de la genética, en el desarrollo de una enfermedad alérgica, como en el caso de otras muchas, juega un papel muy importante la epigenética, es decir, el conjunto de elementos que regulan la expresión de los genes: factores como la dieta, el ambiente y la higiene.

**¿Dónde se encuentra el término medio entre mucha higiene y poca?**

Diversos estudios han demostrado que niños que se encontraban en un ambiente sumamente estéril no poseían en su tubo digestivo más bacterias que las que habían adquirido por vía de la madre durante la gestación. Casi como si hubieran vivido en una burbuja. Pero las bacterias son las encargadas de enseñar





a nuestro cuerpo a saber lo que se debe tolerar y a lo que se debe reaccionar. No todas son nocivas y este es el peligro de un ambiente tan extremo en higiene que no permite la presencia de bacterias que ayuden a diferenciar entre lo que es perjudicial y lo que no. Esta es una teoría, la de la higiene, que explica algunas cuestiones importantes relacionadas con las enfermedades alérgicas, pero tampoco lo explica todo.

### ¿Es cierto que ahora hay más alergias alimentarias?

La alergia a los alimentos es la reacción del sistema inmunológico frente a determinadas sustancias o alimentos y, en cuestión de enfermedades alérgicas, considero que son la epidemia del siglo XXI. Mientras que en el siglo pasado se trabajó mucho en las enfermedades respiratorias, como la rinitis y el asma y, en lo que a ellas respecta, se cuenta con unos protocolos establecidos y se conoce bastante el mecanismo de estas patologías, no se dio tanta importancia a las alergias provocadas por la ingesta de alimentos, que están aumentando casi de manera exponencial.

### Hay determinados alimentos que pueden producir reacciones anafilácticas.

En el vídeo divulgativo titulado “Amor anafiláctico: un relato sobre la anafilaxia” se explica en tono de humor qué es lo que ocurre cuando se produce una reacción de este tipo y cómo se debe actuar. A los pacientes que tienen el riesgo de padecer un ataque les enseñamos que pueden llevar el tratamiento más efectivo, que es la adrenalina, de forma autoinyectable. Se trata de las inyecciones intramusculares que hemos visto tantas veces en las películas y son determinantes para evitar la muerte en circunstancias extremas. Eso sí, debe ser el alergólogo quien indique la dosis necesaria en cada caso.

### ¿A qué se debe el aumento de alergias a alimentos?

No hay una respuesta concreta. Puede deberse a los cambios en nuestra dieta o al aumento de determinados parásitos y contaminantes en el medio ambiente, entre otros factores. Además, se está comprobado que estas alergias alimentarias se originan en ocasiones por una reactividad cruzada. Por ejemplo, un paciente desarrolla una alergia a los cacahuetes, al melocotón y al melón y en lugar de entender que es alérgico a esos tres alimentos, ahora se ha descubierto que, en realidad, el paciente reacciona ante un determinado alérgeno del polen presente en los tres casos. Este avance permite trabajar de una forma más concreta sobre el problema, aunque todavía no hay resultados determinantes.

### ¿Cómo se aplican las vacunas y la inmunoterapia en el tratamiento de las enfermedades alérgicas?

Si un alimento produce una reacción grave en el paciente, pero otro una reacción leve, se le puede aconsejar no eliminar drásticamente de la dieta el que produce síntomas tolerables, para



El alergólogo muestra una inyección intramuscular para choques anafilácticos.

## “Las enfermedades alérgicas pueden tener un componente genético pero no es la única causa”

evitar que el organismo se vuelva cada vez más reactivo y que se acostumbre, de una forma paulatina y siempre muy controlada, a su ingesta. Esto es, a grandes rasgos, lo que se hace en inmunoterapia: proporcionar al paciente dosis muy pequeñas y progresivas de esa sustancia que no ocasionen una respuesta grave en el sujeto y que las pueda tolerar, para mejorar poco a poco. En el caso de las alergias alimentarias, lo que se busca es desensibilizar, es decir, provocar poco a poco la tolerancia. Las vacunas no sirven para todas las enfermedades alérgicas, pero sí son uno de los tratamientos más eficaces ante determinados tipos, como el asma, la rinitis o la reacción hacia determinados venenos. Y todo esto es posible gracias a que, hoy por hoy, los alérgenos están mucho mejor caracterizados y estandarizados.

### ¿Cuáles son los alérgenos más comunes en la Comunidad Valenciana?

Los pólenes más comunes en la Comunidad Valenciana son los que provienen del olivo, sobre todo cuando soplan los vientos del sur-oeste y los propios de las zonas desérticas como las amarantáceas, además de las gramíneas, que brotan cuando llueve. Toda esta información está recogida en la web de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología: [www.polenes.com](http://www.polenes.com), que proporciona datos sobre las concentraciones de los tipos polínicos más alergénicos y frecuentes presentes en la atmósfera de nuestro país. Asimismo, también se está trabajando actualmente en el diseño de una aplicación para móvil que permita consultar a los usuarios los niveles de alérgenos en las diferentes regiones. En este sentido, nos esforzamos día a día para mejorar la calidad de vida de los pacientes que sufren alergias.