

Diferencias entre la alergia alimentaria y la intolerancia alimentaria

Este artículo fue revisado por Thanai Pongdee, MD, FAAAAI



Algunos de los síntomas de la intolerancia alimentaria y de la alergia alimentaria son similares, pero las diferencias entre ambas son muy importantes. Si usted come un alimento al que es intolerante, es probable que se sienta mal. Sin embargo, si tiene una verdadera alergia alimentaria, la reacción de su cuerpo a ese alimento podría llegar a poner en peligro su vida.

CUÁNDO CONSULTAR UN ALERGÓLOGO:

- Si cree que puede tener una alergia alimentaria.
- Si ha limitado su dieta sobre la base de una posible alergia alimentaria.
- Para un mejor diagnóstico, así como tratamiento y medidas para evitar la alergia alimentaria.

En resumen

Hay una diferencia muy importante entre tener intolerancia alimentaria y tener alergia alimentaria.

Diferencias entre el aparato digestivo y el sistema inmunológico

La respuesta a la intolerancia alimentaria se produce en el aparato digestivo. Se produce cuando usted no puede digerir adecuadamente la comida. Eso podría deberse a deficiencias enzimáticas, sensibilidad a los aditivos alimentarios o reacciones a químicos que generalmente están presentes en los alimentos. Con frecuencia, las personas pueden comer pequeñas cantidades de comida sin problemas.

La reacción alérgica involucra al sistema inmunológico. El sistema inmunológico controla el modo en que el cuerpo se defiende. Por ejemplo, si usted tiene alergia a la leche de vaca, su sistema inmunológico identifica a la leche de vaca como elemento invasor o alérgeno. Su sistema inmunológico sobre-reacciona produciendo anticuerpos llamados Inmunoglobulina E (IgE). Estos anticuerpos viajan a las células que liberan químicos, y causan una reacción alérgica. Cada tipo de IgE tiene "radares" específicos para cada tipo de alérgeno.

A diferencia de la intolerancia alimentaria, la alergia alimentaria puede causar una reacción grave e, incluso, puede poner en peligro la vida si se ingiere o se toca una cantidad microscópica de alimento, o, incluso, si se inhala dicho alimento.

Los síntomas de reacciones alérgicas a los alimentos generalmente se ven sobre la piel (urticarias, dolor hinchazón de la piel). Los síntomas gastrointestinales pueden incluir vómitos y diarrea. Los síntomas respiratorios pueden acompañar a los síntomas en la piel o gastrointestinales, pero generalmente no se presentan solos.

La anafilaxia (pronunciada an-a-fi-LAK-sia) es una reacción alérgica grave que se produce con mucha rapidez. Los síntomas de anafilaxia pueden incluir dificultad para respirar, mareo o pérdida de la conciencia. Sin un inmediato tratamiento, inyección de epinefrina (adrenalina) y atención médica, la anafilaxia puede ser fatal.



American Academy of
Allergy Asthma
& Immunology
www.aaaai.org

Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.