

Las alergias alimentarias condicionan la vida de más de 7.000 alaveses

MARÍA REGO

✉ mrego@elcorreo.com



120 productos están 'fichados' por provocar reacciones, desde picor en la boca a urticaria. Los ingresos por anafilaxia, que puede causar la muerte, «no son raros»

VITORIA. En el comedor del colegio, en el pintxo de media mañana para sobrellevar la jornada laboral, en la cena de inauguración del piso de unos amigos, en el sándwich que ofrece la máquina de 'vending' del campus... e incluso en esa receta que tantas otras veces se ha preparado en casa. Las alergias alimentarias pueden encontrarse entre los ingredientes de casi cualquier plato. De hecho, hay 120 alimentos identificados como posibles causantes de una reacción de este tipo y más de 7.000 alaveses que ven su vida condicionada por ellos. Algunos sin ni siquiera saberlo al no relacionar los síntomas, como la aparición de unos cuantos granitos, con un problema alérgico y otros, en los casos más graves, conscientes de que un solo mordisco a un langostino les puede provocar la muerte si no tienen el tratamiento médico a mano.

El marisco, precisamente, aparece junto al pescado y las frutas –destacan las llamadas rosáceas: melocotón, albaricoque, manzana, ciruela...– como los productos que más alergias generan entre los adultos, mientras que en las primeras etapas de la vida hay que tener cuidado con la leche, el huevo, los frutos secos y también las frutas. «El origen es, sobre todo, proteico. Los azúcares y las grasas son menos alérgicos», explica Eduardo Fernández, jefe de Alergología de la OSI Araba, que atiende cada ejercicio a 4.600 nuevos pacientes en su consulta del HUA, aunque no todos

presentan problemas con los alimentos. Eso sí, los casos relacionados con lo que uno se lleva al estómago «han aumentado en los últimos años». «Hay un estudio europeo que habla de que los ingresos de niños en urgencias por reacciones alérgicas se han multiplicado por siete en una década», apunta el experto como muestra.

Aietxu es una de esas pequeñas

LAS FRASES

Eduardo Fernández
Jefe de Alergología

«Hay pacientes que prefieren aguantar y seguir comiendo el alimento»



Xabier Munioitz
Asociación ATX

«La gente se cree que estás colgado o que eres un exagerado»



que lidia a diario con el menú y que, a sus diez años, se ha enfrentado ya a cuatro shocks anafilácticos, el brote más grave que puede derivar en el fallecimiento del alérgico si no se actúa de forma rápida, por ejemplo, con la inyección de adrenalina. «Su primer autoinyector era más grande que su pierna», recuerda su padre. Él, Xabier Munioitz, decidió a finales de 2015 crear la asociación ATX para



Las pruebas para la detección de alergias alimentarias se realizan sobre la piel, como en la imagen, o en sangre. :: F. BLANCO

EN SU CONTEXTO

46,5%

de las personas que acuden al médico con una reacción alérgica a alimentos llegan con su primer brote, según el informe 'Alergológica' de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

En aumento

La alergia a alimentos es la quinta enfermedad diagnosticada por los alergólogos en el Estado –la primera es la rinoconjuntivitis– y los casos se han duplicado desde 1992. La solución para el 97,3% de los afectados es no ingerir el producto que le provoca daño.

57,9%

de los alérgicos presenta manifestaciones cutáneas, sobre todo, urticaria aunque un 12,1% llega a sufrir anafilaxia, la manifestación más grave ya que puede derivar en mortal.

Del melocotón al huevo

Frutas (rosáceas como el melocotón en el 59% de los pacientes), frutos secos y marisco (el 93,6%, crustáceos) son los alimentos con más reacciones. Entre los niños, destacan la leche (la mitad de los casos en los primeros 2 años de vida) y el huevo (el 43,5% antes de los 5).

El Chicote vitoriano de la seguridad alimentaria

El mal de las vacas locas supuso «un punto de inflexión» en la seguridad alimentaria, pero en los últimos años se ha avanzado asimismo en otras cuestiones a la hora de sentarnos a la mesa, por ejemplo, en materia de alérgenos. «Hace 25 años, el alérgico prácticamente no podía comer fuera de casa. Ahora, al menos, está más defendido», retrata Iñaki Larrea, socio director de Adesa, una firma con sede en Zabalzana que desde hace un cuarto de siglo se dedica, entre diversas tareas, a la evaluación y la gestión de alérgenos.

En su labor en las cocinas de establecimientos hosteleros, como si del Chicote de la seguridad alimentaria se tratara, la empresa pone la atención sobre los ingredientes que lleva «uno por uno» cada producto –esto obliga a contactar con todos los proveedores– y las peligrosas «contaminaciones cruzadas», en caso de ser alérgico, que se dan durante la manipulación de los alimentos. La solución «ideal», aconseja Larrea, pasa por disponer de «un buen recetario» de los platos que salen de los fogones y que el personal del local posea toda la información al respecto.

se olvidan de los alérgicos.

En torno a los afectados, sin embargo, existe todavía cierto desconocimiento. En primer lugar porque «no se saben las causas» que provocan las alergias y, después, por la confusión que existe entre esta enfermedad, que se manifiesta cuando «el organismo responde por la presencia en él de anticuerpos a un determinado producto», y la intolerancia, que se trata en realidad de «un problema de absorción» por parte del intestino que afecta al sistema digestivo, aclara el doctor Fernández. Los propios alérgicos ignoran a menudo que lo son y más de la mitad de ellos (el 53,5% según el informe 'Alergológica' del SEAC) acude al médico cuando ya ha sufrido varios brotes. Allí, en la consulta, se les realiza el diagnóstico a través de pruebas en piel o en sangre. A partir de entonces, cuenta Munioitz, «te conviertes en un experto sin querer. Mi mujer, por ejemplo, se conoce ya todos los sulfitos».

echar una mano a quienes pelean a diario con multialergias, dermatitis atópica y asma en Euskadi, un 'club' que comenzó con 25 familias y hoy supera los 8.600 socios. En sus filas se repiten «experiencias similares», como la sensación de que «la gente cree que estás colgado o eres un exagerado», compartidas por un buen número de ese 2% de los adultos que sufren alguna alergia alimentaria en el Estado. El porcentaje se sitúa entre el 5% y el 7% en el caso de la población infantil.

Las alergias que presentan los niños, por ejemplo, al huevo o la leche «pueden ceder pero es raro que desaparezcan en el caso de pescados, mariscos o frutas», especifica Fernández. La solución en el 97,3% de los casos, según el último informe 'Alergológica' firmado por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAC), resulta tan sencilla y complicada en algunos casos como no tomar el alimento que provoca el daño aunque el experto del HUA sabe que «hay pacientes que prefieren aguantar e insisten en comerlo porque el problema no les ha ido a más». En torno «a media o una hora después» de la ingesta sufren picor en labios, lengua o paladar o se les manifiesta el brote en forma de urticaria, un síntoma que conocen bien seis de cada diez alérgicos. «Y no son raros los ingresos en la UCI por anafilaxia», advierte el médico.

«Supervivencia pura»

La pequeña Aietxu, mediana de tres hermanos, ha desarrollado «sus trucos» para no acabar en el hospital cuando se cuele uno de esos alimentos malditos en su dieta. Desde el kiwi a la manzana o el huevo, por señalar tres ejemplos que nutren su «síntomatología muy severa». «Cuando le sirven un puré mete primero el dedo y, si no hay reacción, se lo pasa por los labios y, si entonces tampoco nota nada, ya se lo come. Es algo innato en ella, supervivencia pura», retrata su padre, que desde el pasado verano ha notado un incremento de las consultas en ATX, que cuenta con su propio sello para identificar aquellos alimentos, establecimientos y destinos turísticos que no

Los 14 alérgenos



Fuente: ifyda consultores

GRÁFICO I. TOLEDO

La hostelería se pone las pilas con cartas y cocineros especializados

Los restaurantes de Vitoria abogan por «el contacto directo» con el cliente, al que piden que no disfraze de alergia su rechazo a un alimento que no le gusta

M. REGO

VITORIA. Cuando un alérgico descubre a su enemigo en un determinado alimento comienza una ardua labor de investigación con el fin de identificar todos aquellos productos que lo contienen. Las etiquetas están salpicadas de sorpresas –como esos fiambres que incluyen lácteos– pero el verdadero quebradero de cabeza de quienes sufren reacciones alérgicas comienza ese día que deciden comer fuera de casa. «La cocina del restaurante debería ser como un quirófano pero habría que entrar en cada una para ver cómo trabajan», plantea Xabier Munioitz, presidente de la asociación ATX que agrupa a personas con multialergias, dermatitis atópica y asma principalmente en Euskadi.

Los alérgicos se encuentran desde 2014 más protegidos ya que entonces entró en vigor la normativa europea sobre información al consumidor. En este texto, que contempla sanciones, se recogen los 14 alérgenos que los locales dedicados a la

venta de alimentos y bebidas deben indicar a sus clientes, cuyos miedos se disparan nada más sentarse a la mesa. «Es una responsabilidad muy grande», reconocen los restaurantes vitorianos consultados, que han desarrollado diferentes fórmulas para dar seguridad a los afectados sin que renuncien a la experiencia gastronómica. En el hotel Silken Ciudad de Vitoria, por ejemplo, cuentan en sus fogones con un cocinero dedicado en exclusiva –un papel rotatorio entre sus chefs– a este colectivo. «La persona que está en ese turno es mucho más consciente de lo que sale que si tiene que atender un servicio con diez comensales y hay un alérgico», explica Asier Urbina, al frente de la dirección de esta cocina.

En el comedor, comenta, «no se ve el esfuerzo brutal» que los chefs realizan en estos casos y que se multiplica en locales como Sukalki, con «una carta muy viva y una plantilla que rota», expone Luis Ángel Plágaro. «Lo más complicado es el tema de las contaminaciones cruzadas, por ejemplo, con el aceite de freír»,

señala. Los camareros de este restaurante que se nutre de la filosofía 'kilómetro cero' disponen de «un librito donde pone qué lleva cada plato y en la carta avisamos también de que si se tiene alguna alergia, se consulte al personal». «Lo más importante es el contacto directo con el cliente», comparte José Luis Blanco, maitre y sommelier del Zaldiaran, que recibe sobre todo consultas sobre «marisco y frutos secos».

Bodas y degustación

En este establecimiento, uno de los clásicos de la ciudad a la hora de celebrar el banquete de bodas, «insistimos mucho en que la pareja hable con sus invitados porque no es raro que en un menú para 120 haya varios tipos de alergias». En ese caso se cambia el ingrediente que provoca el problema o, si es el alimento principal, se prepara otro plato. «En los menús degustación, con mucha variedad, recomendamos siempre preguntar», recalca. Pero quienes tratan a diario con los comensales lamentan que algunos se presenten como alérgicos a un alimento cuando, en realidad, simplemente no les gusta. «Es un tema muy grave y hay gente que no está comprometida», advierte Urbina. «Se nos exige a tope y luego te encuentras con mucho mentiroso. Quien realmente es alérgico va a lo concreto, te hace preguntas», agrega Plágaro.

Las contaminaciones cruzadas son el principal problema, por ejemplo, con el aceite de freír