

Alergia a los frutos secos

Los encontramos sueltos o a granel, en pasteles, en bollería de toda clase y en el recetario popular de cualquier latitud. Los frutos secos son un alimento universal, con más de 500 calorías de media por cada 100 g, y a pesar de sus innegables beneficios para la salud –contienen grasas insaturadas, vitaminas, minerales y fibra–, constituyen una de las causas de alergia más frecuentes. El estudio EuroPreval (2011) estimó que en España un 22% de las reacciones alérgicas a alimentos eran debidas a los frutos secos, sólo por detrás de las frutas (35%). Los expertos señalan, además, que la prevalencia ha aumentado los últimos años.



©Maksim Rashchenkov/123RF

En realidad, la expresión que utilizamos de forma común para la referirnos a la alergia a los frutos secos es muy general, puesto que son alimentos muy distintos entre ellos, sin que exista necesariamente una relación botánica entre todos los tipos. Por ejemplo, nada tiene que ver el cacahuete con el altramuç, o la castaña con la avellana. Por tanto, se puede ser alérgico a una o varias clases de frutos secos, y a otros no.

La sensibilización parece ser precoz y, en general, persistente: sólo 1 o 2 de cada 10 niños consiguen vencer la alergia antes de llegar a la edad adulta. Algunos estudios apuntan la influencia genética en esta sensibilización, porque estos pacientes suelen asociar otras enfermedades alérgicas, como el asma, la rinitis o la dermatitis atópica.

En los lactantes las alergias más comunes se asocian a la leche de vaca y al huevo. La sensibilización a los frutos secos aparece, sobre todo, en niños mayores, y a partir de los 3-4 años de edad representa una de las alergias alimentarias más frecuentes. De hecho, su incidencia depende en gran medida de los hábitos alimentarios de cada país. En España, por ejemplo, el cacahuete empieza a consumirse normalmente después de los 3 años, mientras que en Estados Unidos se consume antes, sobre todo en forma de mantequilla de cacahuete; por ello, en éste y otros países anglosajones, la alergia al cacahuete es mucho más frecuente y severa.

Por el contrario, en España y el resto de Europa, el fruto seco más implicado en la patología alérgica es la avellana. Según el área geográfica, el consumo, la preparación y los pólenes más frecuentes de cada zona de nuestro país, otros frutos secos causantes habitualmente de alergia son la almendra, la nuez o el propio cacahuete.

Teniendo en cuenta que estos alimentos pertenecen a diferentes familias, habitualmente se produce alergia a un solo fruto seco o a una familia específica. De todas formas, algunos pacientes presentan alergia al mismo tiempo a varios frutos secos, y en algunos casos a casi todos. «Con todo, lo más frecuente es que los niños sean alérgicos a un solo fruto seco porque se sensibilizan a proteínas específicas de cada uno. En cambio, en otras ocasiones, sobre todo en la edad adulta, los pacientes son alérgicos a la mayoría de los frutos secos porque se sensibilizan a una proteína que comparten todos ellos», explica el doctor Moisés Labrador, alergólogo e inmunólogo en el Hospital Vall d'Hebron, de Barcelona.

Igual que pasa con el resto de las alergias, para la aparición de los síntomas característicos se requiere un primer contacto con el alimento, o fase de «sensibilización», y los síntomas se inician en alguno de los siguientes contactos de la persona con este mismo alimento. Al principio, los niveles pueden ser tan bajos que no den síntomas, pero con el paso del tiempo éstos pueden aumentar hasta alcanzar un límite a partir del cual la reacción sea evidente. Para que los síntomas aparezcan, la cantidad de alimento debe ser lo suficientemente grande. «En cualquier caso, con una gran variabilidad de ingesta entre los diferentes individuos», afirma el Dr. Labrador.

Una persona con predisposición o sensibilizado no necesariamente manifiesta los síntomas tras tener contacto con el fruto seco. Se pueden haber estado tomando durante mucho tiempo de forma intencionada o sin saberlo como ingredientes de las galletas, los chocolates, los cereales e incluso las papillas de bebés.

Los síntomas pueden manifestarse desde unos pocos minutos después de la ingesta (en los primeros 30 minutos en la mayoría de los casos, principalmente en los más graves) hasta unas horas más tarde, y existen factores que pueden exacerbar la alergia, como la toma de antiinflamatorios no esteroideos, el alcohol, el estrés, las infecciones y el ejercicio. En todo caso, la sintomatología es la misma que en otras alergias alimentarias. Los síntomas menos intensos son: prurito, estornudos, lagrimeo, eritema, habones y angioedema; los más graves pueden ser: dolor abdominal, vómitos, diarrea, sibilancias, dificultad respiratoria, mareo, hipotensión, pérdida de conocimiento y hasta *shock* anafiláctico. En algunos pacientes con sensibilizaciones extremas, estas reacciones pueden ser muy graves y llegar a ser mortales, incluso con cantidades muy pequeñas del fruto seco, aunque el alimento esté procesado y cocinado. «Esto se debe a la estabilidad que presentan las proteínas de los frutos secos ante el calor y los procesos digestivos», explica el Dr. Labrador.

Ante cualquiera de los síntomas descritos, si se relacionan con la toma de alimentos con frutos secos poco antes, resulta relativamente fácil determinar la alergia. En otras ocasiones la relación no es tan clara, puesto que se desconoce que algunos alimentos contienen frutos secos. «Por ello, los frutos secos se incluyen en las baterías de alimentos que se estudian en los pacientes que presentan un cuadro de urticaria y angioedema de causa desconocida», aclara el Dr. Labrador.

Para confirmar el diagnóstico, los alergólogos se ayudan de pruebas complementarias específicas, como pruebas cutáneas (*prick test*) y análisis de sangre, centradas en determinar los niveles de producción de inmunoglobulina E (IgE) dirigida específicamente contra un determinado fruto seco. Se trata de un anticuerpo que, en caso de alergia a los frutos secos, el organismo fabrica para protegerse de lo que considera erróneamente una amenaza. Cuando a pesar de haber realizado estas pruebas no se ha podido descartar o confirmar la alergia, se puede realizar en casos muy bien seleccionados una «prueba de tolerancia oral», que consiste en dar al paciente dosis crecientes del fruto seco «sospechoso» para saber si realmente produce síntomas después de ingerirlo. Esta prueba siempre se realiza bajo supervisión de un alergólogo entrenado y en un hospital con los medios apropiados para tratar una reacción alérgica en caso de que se presente.

Hasta ahora, la única manera eficaz de hacer frente a la alergia era evitar la ingesta de alimentos que contengan frutos secos y conocer el procedimiento para tratar desde los primeros síntomas una reacción alérgica en caso de ingesta accidental. Como ya se ha mencionado, los frutos secos se caracterizan por su elevada carga alérgica, y son capaces de provocar síntomas agudos con escasa cantidad ingerida. Por tanto, es importante identificar la elaboración y no pasar por alto el contenido en el etiquetado de los alimentos.

Actualmente se cuenta con tratamientos desensibilizantes para la alergia alimentaria disponibles en centros especializados. Uno de ellos es la desensibilización oral, que consiste en la administración de pequeñas cantidades progresivamente crecientes del alimento al que el paciente es alérgico, con el fin de alcanzar la tolerancia de una cantidad adecuada. El paciente debe mantener dicha ingesta de forma regular para no perder la tolerancia. «El inconveniente es que este tratamiento siempre debe iniciarse en un entorno hospitalario. Y al menos las primeras dosis deben administrarse de forma muy controlada por el equipo médico, debido al riesgo de reacciones», matiza el Dr. Labrador. Es importante mencionar que estos procedimientos se llevan a cabo actualmente para tratar principalmente la alergia al huevo y la leche; sin embargo, la alergia a los frutos secos aún está en fase de investigación.

Otros métodos que se están explorando recientemente son las vacunas de frutos secos por vía sublingual y epicutánea, con resultados prometedores.

¿Se puede comer chocolate?

Aunque tiene la mala fama de provocar reacciones alérgicas, no hay inconveniente en comer chocolate si estamos seguros de que no contiene frutos secos ni trazas. Respecto al aceite, como el de girasol, o la mantequilla de frutos secos, los lípidos que contienen no causan alergia. Aun así, es de esperar que contengan trazas de proteínas, que sí las causan en pacientes con muy alta sensibilización. Lo mismo podría decirse de las cremas y los cosméticos a base de este tipo de aceites.