



©Depositphotos.

Las alergias alimentarias y las intolerancias se incrementan debido al cambio climático

21-02-2024

Las alergias alimentarias y las intolerancias tienen una elevada prevalencia en nuestra sociedad y suponen una reducción de la calidad de vida de las personas afectadas. La gestión adecuada y la concienciación son esenciales para garantizar la seguridad y el bienestar de los consumidores, especialmente con el incremento de alergias debido, en parte, al cambio climático. Aesan ha publicado un informe sobre este fenómeno, en el que se analizan sus causas y efectos.

Más de 17 millones de personas en Europa padecen alguna alergia alimentaria. Entre ellos, uno de cada cuatro niños en edad escolar, con el agravante de que el número de reacciones alérgicas graves entre este grupo de población está aumentando.

Las alergias alimentarias son reacciones adversas hacia determinados alimentos, que no debemos confundir con las intolerancias a ciertos alimentos. ¿En qué se diferencian?

La alergia es una respuesta del sistema inmunológico de la persona a una proteína de un alimento, que el cuerpo identifica erróneamente como una amenaza. Los síntomas (urticaria, dificultad para respirar, tos, vómitos, hinchazón de la lengua, labios o cara) pueden aparecer rápidamente tras el consumo del alimento alergénico. Incluso una cantidad muy pequeña puede desencadenar una reacción que puede ser severa y potencialmente mortal, como en el caso de la anafilaxia.

En cambio, la intolerancia alimentaria, es una dificultad para digerir ciertos alimentos y no involucra al sistema inmunológico. Las reacciones son generalmente menos graves (gases, hinchazón, diarrea, estreñimiento, cólicos, náuseas y dolor de cabeza), a menudo limitadas a problemas digestivos, y pueden tardar más tiempo en aparecer después del consumo del alimento que causa la intolerancia.

Alergias alimentarias más prevalentes en España

Entre las alergias alimentarias más prevalentes en adultos en España destaca la alergia a las frutas, que representa un 44,7% del total, siendo una de las que más se ha incrementado en las últimas décadas. En el área mediterránea, las frutas más relacionadas con alergias alimentarias son las de la familia de las Rosáceas (manzana, pera, melocotón, albaricoque, ciruela, cereza) y las Cucurbitáceas (melón, sandía, pepino, calabaza, calabacín), así como el plátano y el kiwi. También destacan como alérgenos vegetales los frutos secos o frutos de cáscara (como almendra, avellana, anacardo, cacahuete, nuez, nuez de Brasil, nuez de pecán, pistacho, piñón, semilla de girasol), y otras semillas como el sésamo.

Entre los alimentos de origen animal, los más relacionados con alergias alimentarias son la leche y el huevo, siendo estas alergias las más frecuentes en los niños menores de 2 años (51,2% y 28,2%, respectivamente). La alergia a mariscos también se ha incrementado en las últimas décadas.

Alergias y cambio climático: causas y efectos

Entre los efectos sobre la salud que se le han atribuido al cambio climático está una contribución al incremento en la prevalencia de las alergias alimentarias.

El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Aesan) ha publicado un informe sobre este fenómeno, en el que se analizan sus causas y efectos. Entre ellos:

- El cambio climático está adelantando la floración y extendiendo la temporada de polinización, lo que aumenta la duración y severidad de los síntomas en personas con alergias al polen. Esto incrementa el riesgo de alergias alimentarias por reactividad cruzada de alérgenos comunes en ambas fuentes.
- El aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero potencian la expresión de alérgenos en polen y alimentos, alterando su concentración tanto en polen como en los alimentos de origen vegetal directamente.
- El aumento de los niveles de contaminación del aire exterior, la exposición al polen y los fenómenos meteorológicos extremos, eventos que en conjunto aumentan el riesgo de desarrollo o exacerbación de los trastornos alérgicos.
- La pérdida de biodiversidad ambiental y en la microbiota de los alimentos, impulsada por el cambio climático, reduce considerablemente el número de antígenos a los que está expuesto nuestro organismo y puede debilitar la tolerancia inmunológica de las personas. Una dieta con menos diversidad alimentaria, especialmente en las primeras etapas del desarrollo, se asocia con un aumento en la predisposición a alergias alimentarias.
- La disbiosis intestinal, es decir el desequilibrio en la composición y el funcionamiento de la microbiota intestinal, es consecuencia, entre otros factores, de estos cambios en la dieta y está directamente relacionada con el desarrollo de sensibilizaciones alimentarias.
- La necesidad de alimentar a una población creciente y la reducción de terrenos cultivables, consecuencia del cambio climático, han llevado al uso de métodos de agricultura extensiva, que reduce el número de cultivos posibles y la diversidad de la dieta, así como de conservantes para prolongar la vida útil de los alimentos. Estos cambios, junto con el uso de plásticos y aditivos, pueden afectar negativamente a la barrera epitelial del intestino y al microbioma intestinal, incrementando el riesgo de alergias alimentarias. Sin embargo, a pesar de los riesgos, se reconoce la importancia de los conservantes y se insta a encontrar alternativas seguras para la conservación de alimentos, que no comprometan la salud.

Ante la creciente carga para la salud que suponen los alérgenos alimentarios, las buenas prácticas de gestión de este peligro de seguridad alimentaria son un requisito que los operadores de empresas alimentarias (OEA) deben contemplar. La gestión de alérgenos siempre debería formar parte de las buenas prácticas de higiene (BPH) y, si corresponde, de los sistemas de análisis de peligros y de puntos críticos de control (APPCC) en la producción, la venta al por menor y los servicios de alimentación.

En entornos como escuelas, restaurantes, restauración colectiva y hospitales, es crucial tener en cuenta las alergias alimentarias y también las intolerancias alimentarias para garantizar la seguridad en el consumo.

– Referencia bibliográfica: Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Díaz, A., Aguilera, C.M., Bretón, I., Gil, Á., Nieto, G., Rivas, A.M. y Sánchez, M.C. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los efectos del cambio climático en la alergia alimentaria. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2023, 38, pp: 25-44.

– Con la colaboración de www.higieneambiental.com

Noticias Relacionadas

- Alergias alimentarias en comedores escolares y hospitales: temores y responsabilidades
- Veinte respuestas a algunos aspectos importantes sobre las alergias alimentarias
- Peligros microbiológicos asociados al agua de lavado y procesado de frutas y verduras
- Navegando por la vida de un alérgico: la importancia del sello 'ATX Allergy Protección'