



Comidas peligrosas

Ya en el año 500 a.C., Ariteo, médico griego, relacionaba algunos alimentos con determinados episodios clínicos como las migrañas y cefaleas.

El aumento de las reacciones alérgicas a alimentos, parecen deberse al abuso de conservantes, colorantes, edulcorantes, pesticidas etc.

Diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria

El sistema inmunitario desempeña un papel primordial para protegernos de la invasión de sustancias dañinas. Con frecuencia se confunde la alergia a los alimentos con la intolerancia a los mismos. La alergia es una reacción exagerada del sistema inmune ante la ingestión de determinados alimentos peligrosos para la salud. Este proceso provoca una reacción antígeno-anticuerpo. El antígeno puede ser una proteína alimentaria (como la leche), que puede producir una respuesta inmunitaria y el organismo crea un anticuerpo tipo IgE contra ese antígeno. Según el doctor Jaume Botey, jefe del Servicio de Alergología del Hospital Materno Infantil Valle Hebrón de Barcelona, en el primer año de vida, las mayores amenazas suelen centrarse en la leche, los huevos, el pescado y los cereales. La intolerancia alimentaria es un proceso mucho más frecuente que la alergia por alimentos pero menos fácil de detectar. Estas reacciones pueden ser causadas por diversos mecanismos como la carencia o deficiencia de enzimas concretas necesarias para digerir ciertos alimentos; por ejemplo, una deficiencia de lactasa, necesaria para digerir la lactosa presente en la leche de vaca, cabra, oveja y en sus derivados, causa intolerancia a la leche y sus derivados.

Síntomas frecuentes

En general, los síntomas de las alergias y las intolerancias alimentarias son muy similares: urticaria, vómitos, diarreas, flatulencia, el mal olor corporal, el sobrepeso, la obesidad, la dificultad para adelgazar, los dolores de cabeza, la sinusitis, bronquitis, la artritis, dermatitis, la fatiga crónica entre otras dolencias. El consumo de determinadas sustancias en grandes cantidades como la cafeína conte-

nida en el café, te, refrescos de cola o chocolate pueden causar temblores, migraña y palpitaciones. También existe intolerancia alimentaria debida a algunos aditivos, como la tartracina, un colorante utilizado en repostería, helados o caramelos, aunque es también utilizado como colorante del condimento para paellas, como sustituto del azafrán. La tartracina es capaz de producir reacciones en personas alérgicas a la aspirina.

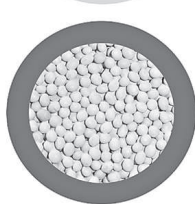
Diagnóstico

La historia clínica detallada, sobre todo la dieta. Una exploración clínica completa, pruebas cutáneas con alimentos, test de intolerancia

alimentaria y analíticas completas para determinar anticuerpos específicos IgG que nos indican el grado de sensibilidad a un alimento. Y no olvidar que pueden existir reacciones alérgicas cruzadas como por ejemplo, las personas que tienen alergia al polen de abedul pueden reaccionar también a la piel de las manzanas.

Tratamiento

No existen medicamentos para prevenir las alergias a los alimentos, lo ideal es la dieta evitando consumirlos. En algunos casos pueden ser necesarios los antihistamínicos y en reacciones graves la inyección de adrenalina.



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Las propiedades del olivo

Dentro de la medicina biológica contamos con aparatos específicos de bioenergética como el vegetest o la electroacupuntura de Voll con los cuales se pueden realizar no solamente test de alimentos, sino también de colorantes,

conservantes, aditivos, etc. También la kinesiología, a través de test musculares pueden realizar estos test de alimentos. Por otra parte, se puede preparar isoterapicos de los alimentos que han provocado intolerancia en el paciente y

administrarlos en forma de gotas o gránulos. Existen medicamentos homeopáticos para contrarrestar los síntomas que ocasionan la intolerancia o la alergia alimentaria. En la nutrición energética los lácteos son casi siempre excluidos.



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIRESA | TEXTO

EMPANADA DE ESPINACAS Y ESPAGUETI DE MAR

INGREDIENTES

- Para la masa: (200 cc de agua, 50cc de aceite de oliva, sal, 20 g de levadura prensada y 400 g de harina integral)
- 300 g espinacas
- Dos cebollas grandes
- 100 g espagueti de mar (alga)
- Un pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Tamari (salsa de soja)

PREPARACIÓN

1. Se prepara la masa
2. Se cuece en agua el espagueti de mar durante 30 minutos (eliminar el agua de cocción)
3. Picamos y añadimos la cebolla en el aceite, se sofríe, se añade el pimiento picado, las espinacas y el espagueti escurrido
4. Se cierra la empanada y se meter al horno. (opcional pincelar con huevo batido)

PROPIEDADES

El espagueti de mar (Himanthalia elongata), es un alga parda, en forma de cintas alargadas y estrechas que pueden llegar a medir hasta 3 mts de largo. Con ella se pueden preparar rellenos de empanadillas, empanada, pizzas, pates vegetales, etc. Es muy rica en vitamina C y tiene 9 veces más hierro que las lentejas. Es también muy rica en fósforo por lo que se le conoce como el alga de estudiar.

CURIOSIDADES

Un conservante muy utilizado

El ácido benzoico es uno de los conservantes más empleados en todo el mundo. En España se utiliza como conservante en bebidas refrescantes, en zumos, algunos productos lácteos, repostería, algunas conservas de tomate o de pimiento envasados en grandes recipientes,

mermeladas, crustáceos, margarinas, salsas y otros productos. Existe de manera natural, por ejemplo en las ciruelas, sin embargo, el producto utilizado en la industria se obtiene por síntesis química. Es un conservante económico y útil sobre todo, contra levaduras y mohos.

Las virtudes del hinojo

El Hinojo (Foeniculum vulgare Miller) es una planta aromática que fue utilizada por los antiguos egipcios. Su principal principio activo es el aceite esencial anetol que le confiere sus propiedades medicinales. Estimula el apetito, mejora la digestión, disminuye

la formación de gases y favorecer su expulsión, calma los espasmos intestinales, tiene efecto diurético y combate el mal aliento. Favorece la secreción láctea en mujeres que crían. Se puede mezclar con manzanilla, hierba luisa, menta.

Alérgicos al ejercicio

El ejercicio puede desencadenar una reacción alérgica. Este fenómeno se descubrió en 1980 y se conoce como alergia inducida por el ejercicio. Parece ser que la ingestión de frutas como la manzana o el melocotón antes de hacer deporte puede ocasionar este tipo de reacción alérgica.

Así por ejemplo, una persona que lleva un tiempo corriendo puede empezar a notar mareo, sensación febril y al poco tiempo aparece una reacción urticarial con edema que afecta sobre todo a las piernas. La manera de prevenirlo es no comer en las dos horas previas al ejercicio.