

VI Congreso AND

Nutrición con el corazón:**Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional**ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICACONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA

www.renhyd.org**RESUMEN DE PONENCIA**

25 de noviembre de 2023

MESA DE DEBATEI-Nutrición clínica, dietética hospitalaria
y consulta dietética.**PONENCIA_2****Manejo dietético-nutricional de alergias e intolerancias alimentarias en las dietas plant-based**Miriam Martínez-Biarge^{1,*}¹Department of Paediatrics, Imperial College Healthcare NHS Trust – Hammersmith Hospital, London, United Kingdom.*miriammbiarge@gmail.com

Una alergia alimentaria es una reacción de hipersensibilidad a un alimento o una parte de un alimento, producida por una reacción anómala del sistema inmunitario¹. Las alergias alimentarias están aumentando en los países de rentas altas, y aunque todavía no se conocen exactamente las causas, parecen estar relacionadas con el estilo de vida occidental.

En España, los alimentos que con más frecuencia dan lugar a reacciones alérgicas son huevos (39%), leche (32%), pescado (11%), frutos secos (19%) y frutas (12%)¹.

Aunque no hay muchos estudios, los datos disponibles sugieren que los niños y niñas con alergias a algún alimento tienen más riesgo de presentar deficiencias nutricionales y de mostrar un retraso del crecimiento². Existe el temor de que esto pueda ser aún más marcado en las personas que siguen dietas veganas, pues en estas dietas en teoría la posibilidad de sustituciones es menor³.

Algunos estudios han señalado que el punto clave es si el paciente y su familia ha recibido o no asesoramiento nutricional². Las personas con alergias alimentarias deben aprender a sustituir el alimento que no pueden tomar por alimentos con un valor nutricional equivalente. Esto es especialmente importante en familias con pocos recursos económicos o con escasa cultura sanitaria-nutricional; o en culturas donde no hay mucha variedad de alimentos.

En las dietas vegetales los grupos de alimentos que pueden suponer mayor problema en caso de alergias son las leguminosas y los frutos secos y semillas.

Alergia a frutos secos y cacahuetes

La frecuencia alcanza el 5% de la población en determinadas áreas y momentos. El cacahuete es uno de los alérgenos mejor estudiados e investigaciones recientes sugieren que una

ingesta precoz (alrededor de los seis meses de edad) puede disminuir el riesgo de desarrollar esta alergia⁴.

Existen reacciones cruzadas entre varios frutos secos y entre los cacahuets y otras leguminosas, por lo que en caso de alergia a un alimento de este grupo es imprescindible hacer un estudio exhaustivo para saber qué puede y qué no puede comer el paciente. Se recomienda que los frutos secos que el paciente sí tolera sean incluidos de forma regular en la dieta⁴.

Si el paciente no ha probado todavía un fruto seco, y ha desarrollado alergia a otro, se esperará a tener las pruebas de alergia. Si las pruebas son negativas para ese fruto seco, se recomienda introducirlo en la dieta; si las pruebas son positivas, dependerá de la magnitud de la reacción positiva, esto es algo que siempre se debe consultar con el alergólogo⁴.

El desarrollo de tolerancia a frutos secos y cacahuets no está bien estudiado, pero parece que de forma espontánea, hasta un 20% de los niños que muestran alergia a frutos secos en los primeros meses de vida pueden desarrollar tolerancia alrededor de los 5-6 años de edad⁴.

Muchas personas con alergia a frutos secos sí toleran las semillas y éstas pueden reemplazar a los frutos secos en la dieta. De entre todas las semillas, el sésamo es la que da lugar a reacciones alérgicas con más frecuencia y la prevalencia de esta alergia está aumentando en el mundo occidental.

Alergia a leguminosas

La más habitual es la alergia a la lenteja, pero no son raras las reacciones cruzadas con otras leguminosas⁴.

La alergia inmunológica como tal a la soja es rara. Además incluso en estos casos la mayor parte de los pacientes son capaces de tolerar alimentos derivados de la soja, pues sus proteínas son muy sensibles al calor y durante las diferentes formas de procesamiento se transforman y pierden o reducen su potencial alergénico⁴.

El mejor sustituto de la soja en caso de alergias o intolerancias son otras legumbres, así como los productos derivados de la harina o de la proteína de guisante. El seitán y los productos de Quorn® también son buenas alternativas.

En el caso de la alergia a las lentejas, éstas se pueden sustituir fácilmente por otras legumbres, y además, por derivados de la soja y seitán.

Prevención de las alergias alimentarias

La dieta materna durante el embarazo puede jugar un papel en el desarrollo de alergias en el bebé. Se han encontrado proteínas intactas procedentes de alimentos que ha comido la madre en líquido amniótico, en cordón umbilical y en leche materna; esto podría inducir tolerancia en el hijo⁵.

Los ácidos grasos omega-3 y los patrones de dieta mediterráneos parecen ser protectores⁵.

Ofrecer una amplia variedad de alimentos en los primeros meses de alimentación complementaria al bebé podría proteger frente al asma, la dermatitis atópica y las alergias alimentarias. La suplementación con omega-3 a esta edad también podría ser protectora⁵.

La introducción temprana de potenciales alérgenos junto con su ingesta continuada también sería un factor que promoviera la tolerancia y evitara la alergia⁵.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Del Olmo de la Lama MR, Torres Borrego J, Canals Candela FJ, Garde Garde JM. Pruebas diagnósticas en alergología pediátrica. ¿Cómo valorarlas? *Protoc diagn ter pediatr*. 2019; 2: 17-34. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/O2_pruebas_diagnosticas.pdf.
- (2) Sova C, Feuling MB, Baumler M, Gleason L, Tam JS, Zafra H, Goday PS. Systematic review of nutrient intake and growth in children with multiple IgE-mediated food allergies. *Nutr Clin Pract*. 2013 Dec; 28(6): 669-75.
- (3) Protudjer JLP, Mikkelsen A. Veganism and paediatric food allergy: two increasingly prevalent dietary issues that are challenging when co-occurring. *BMC Pediatr*. 2020; 20(1): 341.
- (4) Lozano Blasco J, Quevedo Teruel SJ, Piquer Gibert M. Alergia a frutos secos. Alergia a legumbres y frutas. Alergia a pescados y mariscos. *Protoc diagn ter pediatr*. 2019; 2: 237-58. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/17_alergia_frutos_secos.pdf.
- (5) Skypala IJ, McKenzie R. Nutritional Issues in Food Allergy. *Clin Rev Allergy Immunol*. 2019 Oct; 57(2): 166-178.

VI CONGRESO AND

Nutrición con el corazón: Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023