

¿Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries? Aquesta és la qüestió

És molt freqüent que els pacients confonguin al·lèrgia i intolerància. La diferència entre una patologia i una altra és que l'origen del problema apareix des de sistemes diferents de l'organisme humà, l'immunològic, en el cas de les al·lèrgies, i el digestiu en el de les intoleràncies.

La confusió podria venir a nivell de sistema digestiu si hi ha una coincidència en alguns símptomes com són dolor abdominal, meteorisme, inflor, vòmits, diarrees, alteracions intestinals,... Aquests poden aparèixer en les dues patologies, encara que la gran diferència respecte a símptomes és que les al·lèrgies poden ser molt més perilloses, i poden estendre's a altres òrgans i sistemes del cos com són els d'índole respiratòria -broncospasme- amb la consegüent dificultat de respirar, cutanis (urticària), i els temibles edema de glotis o xoc anafilàctic en els casos més greus. Les al·lèrgies poden portar fins i tot a un final dramàtic del pacient en pocs minuts, fet que mai passarà a la intolerància alimentària.

Una reacció alimentària al·lèrgica requereix un trastorn immunològic en què el pacient genera uns anticossos que, al reaccionar amb l'aliment causant, produeix l'alliberament a la sang d'unes substàncies nocives que generen, en pocs minuts, les reaccions anteriorment descrites.

Per la seva banda, una reacció d'intolerància alimentària, en general, sol estar causada per una deficiència d'una substància que tenim a la sang anomenada enzim, que facilita la digestió. El cas més freqüent d'intolerància és a la lactosa en la què, després de tenir un quadre gastrointestinal, es perden els enzims lactases que tenim en el revestiment intestinal, i sense elles la lactosa no és digerida correctament, causant un quadre de mala digestió per fermentació, i producció de gasos.

Les al·lèrgies alimentàries més freqüents en la població infantil solen ser a la llet de vaca, a l'ou i al peix. Afegint-se més endavant els fruits secs, les fruites i el marisc, tot i que qualsevol aliment, i més concretament les proteïnes de qualsevol d'ells, pot tenir la capacitat de generar aquests anticossos si hi ha la predisposició per part del pacient.

Les intoleràncies són generalment degudes a la fracció d'hidrats de carboni de l'aliment i destaquen per la seva freqüència, la lactosa, (llet i derivats, fonamentalment), la fructosa (fruites, alguns vegetals,...) i la mel, el sorbitol (sucre usat com edulcorant en xiclets i productes dietètics) i la sacarosa (en tots aquells productes que continguin sucre comú).

El diagnòstic, per descartar si és una al·lèrgia o no, consisteix en una bona i rigorosa història clínica, unes proves cutànies amb kits comercials o bé utilitzant aliments sospitosos, ampliable, en algunes ocasions, a una analítica sanguínia i, en determinats casos, requerint per a la confirmació definitiva un test d'exposició oral progressiva controlat, sempre realitzat en un medi hospitalari.

Si el diagnòstic d'al·lèrgia és negatiu, i la història clínica ens orienta, es realitza un estudi d'intolerància als principals sucres descrits, mitjançant una sobrecàrrega del possible causant, i determinació seriada de gasos exhalats (hidrogen / metà). Es tracta d'una prova senzilla, exempta de riscos, amb una durada aproximada d'unes 3 hores d'estada al servei d'al·lèrgies. Si la quantitat de gas és elevada, respecte a la basal, tindrem el diagnòstic sense necessitat de realitzar més proves.

¿Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries? Aquesta és la qüestió

Darrerament, en la literatura científica s'estan aportant comunicacions de l'anomenat Síndrome de Sobrecreixement Bacterià (SIBO) que consisteix en el dipòsit de part de la microbiota intestinal en un lloc no adequat, allunyat d'on hauria d'estar, concretament a l'intestí prim. Allà alliberen gasos els bacteris que produeixen la simptomatologia especificada.

La solució a aquest problema, consisteix a subministrar al pacient antibiòtic de baixa absorció, que sol eliminar els bacteris d'aquest lloc. Amb el que hi ha una millora clínica, i també evidenciada, en la prova d'hidrogen / metà exhalat

En l'ABC del tractament esglaonat de les malalties al·lèrgiques, la lletra A l'ocupa el consell d'eliminar el / els aliments causants del problema, es digui al·lèrgia o intolerància. Per a això és més fàcil evitar els aliments que produeixen al·lèrgia, però fent l'observació i comunicant sempre els aliments que ens serveixen en un restaurant o que comprem preparats, ja que ens trobem amb moltes sorpreses al respecte.

En cas de sospita de reacció al·lèrgica alimentària s'ha d'eliminar el consum de l'aliment sospitós i acudir a un Servei d'Al·lèrgia. A la consulta, l'especialista investigarà el perfil de sensibilització a través d'una història clínica detallada i exploracions complementàries, sent diferents per a cada individu al·lèrgic. A més, se li programarà un control periòdic i individualitzat i un tractament farmacològic per controlar els símptomes en cas d'ingestió inadvertida de l'aliment responsable, posant l'accent repetitiu amb l'adrenalina en forma d'autoinjector que en pocs minuts fa efecte en el pacient.

En la dilatada experiència del Dr. Enric Martí, cap de Servei d'Al·lèrgies i responsable de la Unitat Integral d'Intoleràncies Alimentàries de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, de més de 30 anys, són nombrosos els pacients que van al seu servei, fonamentalment, per problemes digestius inespecífics, com distensió i meteorisme abdominal, que un cop estudiats des del punt de vista immunoalergològic presenten estudis negatius.

Davant d'això el servei es va fixar l'objectiu de crear una Unitat Integral d'Intoleràncies Alimentàries que acollís totes les necessitats d'aquests pacients, aportant el coneixement amb un equip multidisciplinari d'Al·lèrgòlegs, Digestòlegs, Nutricionistes, amb l'imprescindible suport d'Infermeria.

La Unitat està formada per un Al·lèrgòleg adjunt, un especialista en Aparell Digestiu, un professional d'Infermeria i una nutricionista. Per al seu funcionament, s'han creat uns circuits que proporcionen al pacient evitar demores i duplicitat d'exploracions. D'una forma àgil i segura, un cop visitat el pacient té tota la seva planificació de visites i exploracions detallada per evitar pèrdues de temps.

Bàsicament les línies d'actuació després de la confecció d'una rigorosa història clínica són:

Descartar problemes orgànics digestius. És bàsic tenir la seguretat que el pacient no presenta trastorns com tumors, infeccions, malformacions, etc. Després d'aquest descart es realitza un ràpid estudi al·lèrgològic estàndard (Proves cutànies amb mètode prick, Ig E específiques i, en cas de dubte, test de provocació oral).

¿Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries? Aquesta és la qüestió

En el cas que els dos estudis siguin negatius es pauta tests d'intolerància a fructosa, lactosa, sorbitol i lactulosa (aquest últim per descartar SIBO, o sobrecreixement bacterià en intestí prim), mitjançant mesurament d'hidrogen exhalat després de sobrecàrrega d'aquests ingredients alimentaris amb aparells incruents.

Amb el protocol utilitzat se'ls solucionen problemes als pacients i, especialment, s'evita aquest llarg pelegrinatge per nombroses consultes mèdiques, paramèdiques, i analítiques cares no estandarditzades que no aporten evidència de qualitat assistencial.

En resum: patologia emergent, conceptes clars, solucions personalitzades, equips integrals amb al·lèrgòlegs, digestòlegs, infermeria especialitzada, nutricionistes, i suport psicològic en determinats casos en els quals s'enalteix la màxima on a l'intestí se li etiqueta com el segon cervell.

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45