

Por “**Intolerancia alimentaria**” se entiende la presencia de síntomas digestivos desagradables (gases, distensión abdominal, diarrea, cefalea...) en relación con la ingesta de algún alimento. Es muy importante **distinguir** estas situaciones de intolerancia de las alergias alimentarias, ya que en las alergias se produce una reacción exagerada del sistema inmunológico incluso con muy pequeñas cantidades de algún componente alimentario y que puede llegar a ser muy grave. Por el contrario, **las intolerancias alimentarias no son alergias**, ya que el sistema inmune no está implicado. La mayoría de las intolerancias alimentarias dependen de la cantidad de alimento ingerido, mientras que una reacción alérgica puede ser incluso mortal con la presencia de cantidades mínimas del alérgeno.

Las intolerancias alimentarias son un motivo **cada vez más frecuente** de consulta médica y requieren del pertinente consejo médico nutricional especializado, sobre todo si queremos evitar desequilibrios en la alimentación que pongan en peligro la salud.

Actualmente, su **diagnóstico** se basa en la presencia de síntomas inespecíficos (gases, distensión abdominal, diarrea, cefalea...) en relación con la ingesta de algún alimento (a veces horas o días después). El único método fiable para el diagnóstico de las intolerancias alimentarias es la **recogida minuciosa de información** en un diario por parte del paciente, anotando la ingesta de alimentos y los síntomas que aparecen. Una vez detectado el alimento sospechoso, se puede intentar confirmar la intolerancia con alguna prueba específica si la hay (por ejemplo el test de hidrógeno espirado tras tomar lactosa) aunque **lo mejor para confirmar** es excluir el alimento de la dieta y comprobar la consecuente desaparición de los síntomas.

Un ejemplo típico de intolerancia alimentaria es la intolerancia a la lactosa: la falta (total o parcial) de la enzima encargada de digerir la lactosa, la lactasa, es la responsable de la clínica asociada a la ingesta de leche: dispepsia, gases, diarrea...

La normalidad de la exploración física, y los resultados normales de algunas pruebas (por ejemplo, análisis de sangre y de heces, radiografías o colonoscopia...), permiten excluir otras enfermedades. La presencia de datos clínicos de alarma (pérdida de peso, anemia, presencia de sangre en las heces, fiebre, inicio de los síntomas después de los 50 años de edad o antecedentes familiares de cáncer de colon, de enfermedad inflamatoria intestinal o de enfermedad celiaca, entre otros) y la falta de respuesta al tratamiento o el empeoramiento o cambio de los síntomas, requerirá otras exploraciones complementarias a juicio del médico con el fin de descartar otras enfermedades.

Hace unos años aparecieron unos tests que supuestamente detectaban las intolerancias alimentarias, e incluso pretendiendo ser útiles para encontrar la causa de trastornos crónicos como la migraña, el colon irritable o la obesidad. Todas las sociedades científicas de Alergología e Inmunología, y también las de Nutrición, **rechazan la utilización** de estos llamados test de intolerancias alimentarias. Los informes que proponen, absolutamente carentes de rigor, condicionan que las personas se sometan a dietas estrictas y excluyentes que ponen en riesgo su salud.

En su **tratamiento**, el apoyo del médico y la confianza del paciente son fundamentales; el médico le tranquilizará y señalará la naturaleza completamente benigna del trastorno, explicándole de forma comprensible los motivos por los que aparecen los síntomas y ayudándole a detectar y controlar los alimentos desencadenantes.

Por otra parte, se pueden utilizar **algunos medicamentos** según el síntoma que predomine; así, el dolor y la distensión abdominales mejoran con espasmolíticos, la diarrea y el estreñimiento lo hacen con el uso, respectivamente, de antidiarreicos y laxantes. En ocasiones puede ser necesario el apoyo psicológico.

Entre los **aspectos fundamentales** del manejo de las intolerancias alimentarias caben mencionar:

- En primera lugar, tener la máxima seguridad diagnóstica, que en este caso consiste en hacer un buen diagnóstico diferencial que permita excluir otras patologías específicas. **Su médico especialista le indicará cuándo es necesario realizar otras exploraciones.**
- En segundo lugar, el tratamiento de esta entidad debe **individualizarse**, e incluye el manejo de la dieta, y ocasionalmente el empleo de algunos medicamentos. **Su médico especialista le indicará las medidas más oportunas en su caso.**
- En tercer lugar, señalar que al hacer alguna exclusión de alimentos de la dieta para identificar o manejar la intolerancia, ésto siempre debe realizarse **bajo la supervisión de un experto en Nutrición y Dietética**, que asegure el adecuado equilibrio nutricional acorde con sus requerimientos nutricionales y necesidades específicas de cada persona.
- Por último hay que tener en cuenta que a veces las intolerancias a alimentos pueden ser transitorias, de modo que bajo la **supervisión especializada** se darán indicaciones sobre cómo, cuándo y cuánto puede ser pertinente probar la reintroducción del alimento implicado.

Si bien en ocasiones es difícil obtener la curación de una intolerancia alimentaria, el manejo por un médico especialista en Endocrinología y Nutrición puede darle muchas opciones para **mejorar su calidad de vida.**

RECUERDE:

Las intolerancias alimentarias no son alergias: el sistema inmunitario no está implicado

Es fundamental la recogida minuciosa de información por el paciente y su valoración por un especialista

Las sociedades científicas rechazan la utilización de los llamados “test de intolerancias” por no ser fiables

Las indicaciones sobre retirar o reintroducir alimentos implicados deben hacerse bajo supervisión especializada