

## Alergia a los frutos secos

El teletrabajo, el estado de alarma y el confinamiento han provocado un cambio de hábitos alimenticios en nuestros hogares, incrementando el consumo de frutos secos en algunos momentos hasta el 40%. Según un informe del ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) las nueces son el fruto seco preferido por los españoles, siguiéndole de cerca las almendras, el surtido de frutos secos y los cacahuetses. Los frutos secos son fuente de minerales. Aportan al organismo magnesio, fósforo, calcio, potasio, hierro y oligoelementos como el zinc y el selenio, con propiedades antioxidantes. Son ricos en grasas saludables y en fibras, aportan también vitaminas y proteína vegetal. Si bien son muy saludables hay que tener mucho cuidado y estar alerta porque la alergia a los frutos secos es una de las más comunes.

Para saber qué se conoce como frutos secos la SEICAP explica en su página web que bajo el término frutos secos se engloban diversos alimentos vegetales de distintas familias botánicas que se caracterizan por carecer de jugo. Se trata de frutos con una cáscara generalmente dura y un porcentaje de agua inferior al 50%.

Cuando hablamos de alergia a frutos secos nos referimos a frutos con cáscara como almendras, nueces, avellanas, pistachos,... a legumbres como el cacahuete o a semillas de amapola, piñones, pipas de girasol o calabaza o sésamo, entre otras. Aunque pertenecen a diferentes familias de alimentos, las personas alérgicas pueden serlo a diversos frutos secos al tener proteínas similares entre ellos que son capaces de actuar como alérgenos y desencadenar en el organismo una reacción inmunológica de hipersensibilidad.

Los síntomas de alergia a los frutos secos son picor en la boca, inflamación de labios, vómitos, dolor abdominal o diarrea, tos o estornudos, rinitis, hinchazón, picor o lagrimeo en los ojos suelen aparecer en el momento o hasta dos horas después de ingerirlos. En las reacciones alérgicas graves los síntomas acostumbran a ser dificultad para respirar o respiración ruidosa, hinchazón de lengua, sensación de opresión en garganta, voz afónica, tos persistente o sensación intensa de mareo ocurren en reacciones alérgicas graves. Los lactantes suelen quedarse pálidos y muy decaídos.

En el servicio de Alergología del Hospital Quirónsalud del Vallès realizan diversas pruebas para diagnosticar estas alergias alimentarias. Mediante una entrevista al paciente se deciden las pruebas que se van a realizar como son las pruebas en la piel (prick-test), los análisis de sangre específicos o las pruebas de exposición oral controlada. En esta última se ofrecen diversas cantidades del alimento objeto de estudio para valorar la tolerancia, todo ello bajo estrecha vigilancia médica. A cada paciente se le entrega información y se le explican normas terapéuticas específicas de acuerdo a la severidad de los síntomas en caso de ingestión accidental del alimento al que es alérgico.

## Alergia a los frutos secos

En estos momentos se abre un futuro esperanzador para estos pacientes mediante la técnica de desensibilización. Diversos grupos investigadores están haciendo avances, aunque no estén consolidados para utilizarlos rutinariamente, sin garantizar ausencia de efectos adversos como ya ocurre con la leche y el huevo. Con esta técnica se podrá alcanzar el objetivo de tolerar dichos alimentos, obviando los problemas citados

El tratamiento para la alergia a frutos secos es evitar la ingesta directa del producto que se es alérgico.

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD,

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45