



Te encuentras en Inicio / Secciones / Higiene e inocuidad alimentaria /

Desentrañando las alergias a las frutas: tolerancia alimentaria y nivel de IgE

©Depositphotos.

Desentrañando las alergias a las frutas: tolerancia alimentaria y nivel de IgE

Miércoles, 12 de junio 2024

Las alergias a frutas como la manzana y el melocotón son comunes pero todavía hay malentendidos al respecto de su manejo. Se suele decir que pelar estas frutas las hace más seguras ante las alergias, ignorando el papel crucial que juega el nivel de la inmunoglobulina E (IgE) en la reactividad alérgica. Xabier Munioitz, experto en alergias alimentarias, explica cómo el IgE determina la tolerancia a las frutas y recomienda una gestión personalizada para minimizar reacciones adversas.

Las alergias a frutas como la manzana y el melocotón son comunes y pueden provocar confusión en cuanto a su manejo, especialmente en lo que respecta al consumo de estas frutas peladas o enteras. Existe una creencia extendida de que la eliminación de la piel de la fruta podría hacerla segura para aquellos con alergias. Sin embargo, esta suposición no toma en cuenta el papel crucial que juega el nivel de inmunoglobulina E (IgE) en la reactividad alérgica individual. Este artículo explora cómo el nivel de IgE determina la tolerancia a las frutas en personas alérgicas y subraya la necesidad de un enfoque personalizado en la gestión de las alergias alimentarias.

La confusión sobre la piel de la fruta

La piel de las frutas, rica en alérgenos proteicos, es a menudo señalada como el principal culpable de las reacciones alérgicas. Esto ha llevado a la creencia de que pelar las frutas podría, en teoría, hacerlas seguras para el consumo de personas alérgicas. Sin embargo, esta simplificación ignora la complejidad de las reacciones alérgicas y la presencia de alérgenos tanto en la pulpa como en la piel de las frutas.

El papel de la IgE en las alergias a las frutas

La inmunoglobulina E (IgE) juega un papel central en el mecanismo de las alergias alimentarias. Los niveles de IgE específicos para un alérgeno pueden variar significativamente entre individuos, influyendo en la severidad y el tipo de reacción alérgica. En el contexto de las alergias a frutas:

- **IgE bajo:** individuos con niveles bajos de IgE específicos para un alérgeno de fruta pueden ser capaces de tolerar esa fruta, incluso si es un alérgeno conocido para ellos, especialmente si la fruta ha sido pelada, reduciendo la exposición al alérgeno.
- **IgE alto:** aquellos con niveles altos de IgE específicos enfrentan un riesgo significativo de reacciones alérgicas graves, independientemente de si la fruta está pelada o no, debido a la presencia de alérgenos tanto en la pulpa como en la piel.

Gestión personalizada de la alergia a las frutas

La clave para manejar con seguridad las alergias a las frutas reside en un enfoque personalizado, teniendo en cuenta los niveles de IgE específicos del individuo. Esto implica:

1. **Pruebas de alergia específicas:** realizar pruebas de alergia para determinar los niveles de IgE específicos puede ayudar a identificar qué frutas son seguras para un individuo y en qué condiciones.
2. **Consejería dietética profesional:** la orientación de un dietista o un alergólogo puede proporcionar estrategias personalizadas para incluir o evitar ciertas frutas en la dieta, basándose en los resultados de las pruebas de alergia.
3. **Educación sobre el manejo de alergias:** informar a los pacientes y cuidadores sobre cómo la presencia de alérgenos en diferentes partes de la fruta afecta la seguridad del consumo es crucial para evitar reacciones alérgicas.

Conclusión

La gestión de las alergias a las frutas, particularmente en lo que respecta al consumo de frutas peladas versus enteras, es compleja y debe ser personalizada. La determinación de los niveles de IgE juega un papel fundamental en este proceso, ayudando a guiar las decisiones dietéticas y a minimizar el riesgo de reacciones adversas. Adoptar un enfoque informado y medido es esencial para asegurar tanto la seguridad como la calidad de vida de las personas con alergias a las frutas.

Noticias Relacionadas

- [Reactividad cruzada: cuando una alergia al polen puede desencadenar alergias alimentarias](#)
- [Las alergias alimentarias y las intolerancias se incrementan debido al cambio climático](#)
- [Veinte respuestas a algunos aspectos importantes sobre las alergias alimentarias](#)
- [Alergia a la proteína de la leche e intolerancia a la lactosa: no es lo mismo, confundirlo es grave](#)

Xabier Munioitz **Xabier Munioitz** es fundador y CEO de la consultora [Laztan](#), especialistas en alergias, seguridad alimentaria y celiacía; cofundador y presidente de la asociación **ATX Elkartea**, y promotor del sello *Allergy Protection*. Consultor y formador especialista en multialergia y miembro de la comisión de Comedores Escolares del Gobierno Vasco. @: x.munioitz@laztan.com.