



# Reactividad cruzada: cuando una alergia al polen puede desencadenar alergias alimentarias

Miércoles, 24 de abril 2024

**La reactividad cruzada entre el polen y ciertos alimentos es un fenómeno que puede complicar la vida de las personas con rinitis alérgica, ya que pueden experimentar reacciones adversas a alimentos que normalmente considerarían seguros. Xabier Munioitz, colaborador especialista en alergias, explora en este artículo cómo la reactividad cruzada afecta a estas personas y ofrece estrategias para manejar estos desafíos en la cocina y asegurar la preparación de menús seguros para los afectados.**

La reactividad cruzada entre el polen y ciertos alimentos representa un desafío singular, no solo para aquellos con alergias alimentarias conocidas, sino también para individuos con rinitis, quienes a menudo no se identifican como alérgicos. Este fenómeno puede complicar significativamente la preparación de menús seguros y la experiencia culinaria para estas personas, que podrían enfrentar reacciones adversas a alimentos que de otro modo considerarían seguros. Este artículo profundiza en cómo la reactividad cruzada afecta a personas con rinitis y propone estrategias para abordar estos desafíos en la cocina.

## ¿Qué es la reactividad cruzada?

La reactividad cruzada ocurre cuando los anticuerpos generados por el sistema inmunológico contra un alérgeno (como el polen) reconocen y reaccionan contra estructuras similares en otros alérgenos (como ciertos alimentos). Por ejemplo, una persona alérgica al polen de abedul puede experimentar síntomas alérgicos al consumir manzanas o avellanas debido a la similitud en la estructura proteica entre estos alérgenos.

## Rinitis alérgica y reactividad cruzada: un desafío en la cocina

La rinitis alérgica, comúnmente conocida como fiebre del heno, puede complicarse debido a la reactividad cruzada. Los individuos afectados no solo deben lidiar con los síntomas típicos de la alergia al polen, sino que también pueden enfrentar reacciones alérgicas a alimentos que normalmente tolerarían. Este fenómeno puede convertir ingredientes previamente inofensivos en desencadenantes de reacciones alérgicas, complicando la selección de alimentos y la preparación de menús.

## Problemas potenciales en la cocina

- Identificación de alérgenos ocultos:** la reactividad cruzada puede hacer que ingredientes aparentemente seguros se conviertan en riesgos para individuos con rinitis alérgica específica al polen. Esto plantea un desafío en la identificación de alérgenos ocultos en recetas y menús.
- Variabilidad de reactividad:** la sensibilidad a la reactividad cruzada varía significativamente entre individuos. Algunas personas pueden experimentar síntomas leves, mientras que otras pueden tener reacciones más severas, lo que dificulta la planificación de menús que sean seguros para todos.
- Comunicación y conciencia:** la falta de conciencia sobre la reactividad cruzada y sus efectos puede llevar a errores en la cocina y la selección de alimentos, poniendo en riesgo a las personas susceptibles.

## Estrategias para manejar la reactividad cruzada en la cocina

- Educación y concienciación:** informar al personal de cocina y a los comensales sobre la reactividad cruzada es esencial. Comprender los alérgenos relacionados con el polen común en la región puede ayudar a identificar alimentos potencialmente problemáticos.
- Personalización de menús:** ofrecer opciones de menú personalizables o tener alternativas disponibles puede ayudar a acomodar a individuos con sensibilidades específicas debido a la reactividad cruzada.
- Comunicación clara:** fomentar una comunicación abierta entre los comensales y el personal de cocina sobre alergias y sensibilidades alimentarias puede prevenir exposiciones accidentales a alérgenos.
- Prácticas de cocina seguras:** implementar prácticas de cocina que minimicen el riesgo de contaminación cruzada, como usar utensilios y superficies separadas para la preparación de alimentos, es crucial.

## Conclusión

La reactividad cruzada entre polen y alimentos presenta desafíos únicos en la cocina, especialmente para aquellos con rinitis alérgica. A través de la educación, la personalización de menús, una comunicación efectiva y prácticas de cocina seguras, es posible manejar estos riesgos y asegurar que las comidas sean seguras y disfrutables para todos. Consciencia y precaución son las claves para navegar por el complejo mundo de las alergias y reactividades cruzadas en la alimentación.

## Noticias Relacionadas

- [Frutas, huevos y lácteos, los tres grandes alérgenos entre los jóvenes en edad escolar](#)
- [Las alergias alimentarias y las intolerancias se incrementan debido al cambio climático](#)
- [Navegando por la vida de un alérgico: la importancia del sello 'ATX Allergy Protección'](#)
- [Alergias alimentarias en comedores escolares y hospitales: temores y responsabilidades](#)

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](mailto:x.munioitz@laztan.com).