



# TEST DE SENSIBILIDAD ALIMENTARIA



## 1. INTRODUCCIÓN

Una alergia alimentaria se desarrolla cuando nuestro sistema inmunológico reacciona anormalmente frente a un alimento de la dieta. De manera esquemática, se diferencian dos grandes grupos de reacciones alérgicas: la alergia inmediata o de tipo 1, mediada por anticuerpos del tipo inmunoglobulina E (IgE), que es la forma más conocida de reacción alérgica, y la alergia retardada o de tipo 3, mediada por anticuerpos del tipo de la inmunoglobulina G (IgG)

En el caso de la alergia inmediata hay una reacción causa- efecto muy rápida, de forma que la reacción se manifiesta muy poco tiempo después de haber ingerido el alimento implicado, y las manifestaciones suelen ser clínicamente evidentes.

En el caso de la alergia retardada, la sensibilidad frente a determinados alimentos producen cuadros menos claros (que también pueden producirse por otras causas) tales como:

- Trastornos digestivos, que es un 50% de los casos: dolores abdominales, hinchazón, síndrome del colon irritable.
- Procesos dermatológicos: acné, eczema, urticaria.
- Molestias neurológicas: dolores de cabeza, migraña, mareo.
- Molestias respiratorias: asma, rinitis.
- Trastornos psicológicos: ansiedad, fatiga, náuseas o hiperactividad, sobre todo en niños.

- **Obesidad:** Algunas personas manifiestan un sobrepeso, no acorde con su dieta alimenticia.
- **Artritis reumatoide:** Hay trabajos que apuntan una reacción adversa a algunos alimentos en un grupo de estos pacientes y mejora en la progresión de la enfermedad al eliminar estos alimentos de la dieta.



## **2. TEST DE SENSIBILIDAD ALIMENTARIA**

El **Test de Sensibilidad Alimentaria** es una prueba dirigida a detectar las reacciones alérgicas retardadas, y por tanto adversas, que pueden provocar los alimentos en algunas personas.

En el **Test de Sensibilidad Alimentaria** se realiza la identificación de estas alteraciones, mediante la detección de anticuerpos IgG contra alimentos en el suero del paciente. En la actualidad, si bien no se conocen completamente los mecanismos por los que algunos individuos desarrollan estos anticuerpos IgG, la evidencia nos demuestra que su determinación mediante una técnica fiable y reproducible puede reducir o eliminar síntomas en individuos afectados de sensibilidad alimentaria.

En la prueba se estudian un total de 100 alimentos habituales en nuestra dieta: lácteos, féculas, proteínas, frutas, verduras, frutos secos, especias, etc. El panel ha sido confeccionados consultando a expertos en nutrición y seleccionando los alimentos que con mayor probabilidad pueden ocasionar, en nuestro ámbito, problemas de sensibilidad.



## **3. RESULTADOS**

Los resultados se presentan en varios grados de positividad respecto a la intolerancia. Estos distintos grados de reactividad permiten establecer una serie de pautas alimentarias que eviten o reduzcan la presencia de éstos alimentos en nuestra dieta. Los resultados se expresan como:

<b>POSITIVO ALTO (+++): ELIMINAR</b>
<b>POSITIVO MEDIO (++): ROTAR</b>
<b>POSITIVO DEBIL: LIMITAR (+)</b>
<b>NEGATIVO O AUSENCIA REACCIÓN</b>

El **Test de Sensibilidad Alimentaria** es una prueba analítica más, y como tal debe ser interpretado por un especialista. Éste, una vez estudiado el paciente en su conjunto, con su historia clínica y las pruebas complementarias necesarias, instaurará un tratamiento, que en el caso de la sensibilidad a los alimentos incluirá una dieta personalizada. Como ejemplo, el **Test de Sensibilidad Alimentaria** se utiliza como prueba a incluir en las exploraciones clínicas habituales de las personas obesas, previas a la instauración de una dieta.

En general, la mejoría se percibe entre los 20 y 60 días después de haber instaurado la dieta adecuada. En más de dos tercios de los pacientes correctamente diagnosticados se producen mejorías evidentes.



### **3. LIMITACIONES**

Puede haber personas, con problemas de salud, como los ya mencionados que no presenten ninguna intolerancia a los alimentos testados, o sea muy baja, e igualmente que presenten intolerancia a alimentos que no forman parte de su dieta habitual. Ello es posible debido, o bien a que simplemente no existe implicación ninguna de los alimentos en el trastorno que sufre, cuya causa es por tanto otra, o bien a que en un momento dado de su vida en un contacto aislado desarrolló la alergia retardada, y que ha quedado en la memoria inmunológica. También la sensibilidad puede variar en el transcurso de los años.

## LOS ALIMENTOS TESTADOS EN EL TSA 100

### FRUTAS

Albaricoque  
Cereza  
Ciruela  
Fresa  
Higo  
Kivi  
Lima/Limón  
Mandarina  
Manzana  
Melocotón  
Melón  
Naranja  
Oliva  
Pera  
Piña  
Plátano  
Sandia  
Uva

### VARIOS

Café  
Cola  
Nuez de cola  
Levadura cerveza  
Levadura pan

### VERDURAS

Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Champiñón  
Col  
Coliflor  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga  
Patata  
Pimiento  
Tomate  
Zanahoria

### PESCADOS

Almeja  
Anchoa  
Atún  
Bacalao  
Calamar  
Carpa  
Gamba  
Langosta  
Lenguado  
Lubina  
Mejillón  
Merluza  
Ostra  
Pulpo  
Salmón  
Sardina  
Sepia  
Trucha

### OVO-LÁCTEOS

Clara de huevo  
Leche de cabra  
Leche de oveja  
Leche de vaca  
Yema de huevo

### FRUTOS SECOS

Almendra  
Avellana  
Cacahuete  
Castaña  
Pistacho  
Nuez  
Piñón

### HIERBAS

Ajo  
Albahaca  
Alcaparra  
Comino  
Guindilla  
Hinojo  
Mostaza  
Perejil  
Pimentón  
Pimienta blanca  
Té negro

### CARNE

Cerdo  
Conejo  
Cordero  
Ternera  
Pavo  
Pollo

### LEGUMBRES

Alubia blanca  
Alubia roja  
Garbanzos  
Guisante  
Judías verdes  
Lentejas  
Soja

### CEREALES

Arroz  
Avena  
Cacao  
Cebada  
Gliadina  
Maíz  
Semilla girasol  
Semilla sésamo  
Transglutaminasa  
Trigo común  
Trigo duro  
Trigo sarraceno

[ESTE LISTADO ES ORIENTATIVO Y PUEDE ESTAR SOMETIDO A VARIACIONES PUNTUALES]