



# ALERGIAS

La mitad de España sufrirá esta pandemia en diez años

## ELECCIONES EN LA UGR

Entrevista a Indalecio Sánchez y Pilar Aranda, candidatos al Rectorado



# ALERGIAS

## Peajes del progreso

Dentro de diez años la mitad de la población europea padecerá algún tipo de alergia. La falta de exposición a gérmenes y la asepsia están detrás de este problema de salud considerado como una nueva pandemia.

Por Alberto F. Cerdera.

Prueba de alergia realizada a un niño pequeño.

entro de diez años la mitad de la población europea estará afectada por algún tipo de alergia. En España hay unos catorce millones de alérgicos, lo que supone el 30 por ciento de la población. La mayor parte de ellos, unos nueve millones, según el Centro Europeo de la Fundación para la Investigación de las Alergias, sufren las que afectan a las vías respiratorias.

La evolución de esta enfermedad es imparable y por el momento hay pocas herramientas para luchar contra ella. Son patologías que se conocen desde hace poco tiempo, que han llegado a la población humana con el progreso de las sociedades modernas. La ciencia todavía está intentando conocerlas mejor y, desde luego, está lejos de dar una solución a los alérgicos, más allá de evitar la exposición a las sustancias que originan las reacciones.

La alergia no es más que una reacción anómala del sistema inmune, provocada en la mayoría de los casos porque no está entrenado de manera correcta. El sistema de higiene que se ha implantado en el momento actual ha alejado a las personas de gérmenes con los que convivía habitualmente y que, por decirlo de una forma sencilla, mantenían 'entretenido' al conjunto de soldados integrados en el sistema inmunitario de los seres humanos. Como éstos no tienen contra quién luchar se 'aburren', y entablan batallas frente a sustancias beneficiosas para el organismo o inocuas, como las que contienen algunos alimentos, pólenes y otro tipo de elementos que hasta hace poco tiempo no suponían ningún tipo de problema para la salud de las personas.

"La mayor parte de las alergias se dan en países desarrollados", dice el investigador de la Estación Experimental de Zaidín (EEZ-CSIC), **Juan de Dios Alche**. Este científico lleva años enfrentando las alergias desde el punto de vista de la bioquímica y la biología molecular, para llegar a conocer mejor los elementos alérgicos y colaborar con los facultativos en el desarrollo de vacunas para acabar con las reacciones negativas que tiene el organismo ante las sustancias equivocadas.

Las alergias se originan por muchos factores. El genético es uno de ellos y fundamental, pero también hay otros muchos que están relacionados con el desarrollo de las sociedades modernas que, en su afán por adaptar la naturaleza a sus necesidades, ha generado nuevos problemas cuya solución está todavía lejana.

Juan de Dios Alche es un experto en el polen del olivo, uno de los principales agentes causantes de alergias ambientales en el sur de la Península Ibérica. Tras muchos años de investigación ha llegado a la conclusión

de que los granos de polen no han cambiado, si no que ha sido la cantidad de polen que hay dispersa en el ambiente.

En Andalucía Oriental, especialmente en las provincias de Granada y de Jaén, el cultivo del olivo ha crecido de forma exponencial. El mayor número de olivos contribuye a que haya mucho más polen en el ambiente y, por tanto, más casos de alergias. Y todavía hay más, dice Juan de Dios Alche, porque la producción no es ecológica, sino que los olivos son forzados a florecer todos los años y conseguir una mayor producción de aceitunas, con lo que se multiplica la cantidad de polen. A estos factores, dice este experto de la EEZ-CSIC, hay que sumarle los efectos del cambio climático, porque el aumento de la temperatura ha contribuido a una floración más temprana e intensa.

De olivos también saben bastante en la Universidad de Jaén. El investigador **Luis Ruiz Valenzuela** asegura que "la primavera de 2013 ha sido la estación que más altos niveles de polen ha soportado en más de veinte años. Así lo corrobora el dispositivo de seguimiento que la Universidad de Jaén tiene instalado desde 1993 sobre el tejado de uno de sus edificios. Este investigador es el responsable del mismo y dos veces a la



semana extrae las muestras que el artefacto absorbe del aire durante todos los días del año para estudiarlas en el laboratorio. Los datos obtenidos reflejan que este año la naturaleza ha batido su propio récord en cuanto a polinización, y se ha registrado un total de cerca de 120.000 granos acumulados por metro cúbico de aire. Ese año, muy benigno en cuanto a pluviometría, hubo una gran floración, lo que provocó una concentración de polen de más de 16.000 granos por metro cúbico de aire. Este volumen resulta alarmante si tenemos en cuenta que es a partir de los 500 granos cuando puede afectar a las vías respiratorias. A todos estos factores hay que sumarlos lo

que se conoce como la hipótesis de la higiene. "Vivimos en un mundo aséptico", afirma este experto, lo que ha llevado a los seres humanos a dejar de estar en contacto con gérmenes y bacterias contra las que luchaba el organismo humano. La sociedad actual vive rodeada de detergentes, de desinfectantes, de aparatos como los lavavajillas, que someten a los platos y cubiertos a detergentes muy potentes y a temperaturas cercanas a los 80 grados centígrados. Se trata de un mundo cada vez más libre de microorganismos agresivos con el ser humano que, paradójicamente, le resultan beneficiosos. Y esta situación se extrema todavía más en el caso de los niños pequeños que, prácticamente desde que nacen viven aislados en una burbuja de asepsia que si bien los protege en una primera instancia, los hace más vulnerables en etapas posteriores de su desarrollo.

El abuso de los medicamentos, especialmente de los antibióticos, la reducción de la flora intestinal, la falta de contacto con bacterias... son medidas preventivas que "nos predisponen a padecer alergias", dice el alergólogo del Hospital Universitario San Cecilio de Granada, **Fernando Florido**. Este experto reconoce que cada vez hay más alergias, primero porque han aumentado las condiciones para que se produzcan, y además, el avance de la ciencia médica permite diagnosticarlas mejor.

En los primeras etapas de la vida de las personas, el sistema inmunitario es más modulable y de ahí la razón por la que sean los niños de corta edad los que desarrollen más alergias. Del mismo modo, es esa capacidad para variar la que también explica que muchas alergias padecidas en los primeros años de la vida se superen prácticamente sin hacer nada.

En bebés, el haber nacido de forma natural y la lactancia materna se convierten en dos fórmulas de prevención ante las alergias, pero no siempre funcionan. Hay estudios que han contado hasta 900 especies de bacterias diferentes en la leche materna. Su ingesta le valen al recién nacido para ir preparando su sistema inmune para las futuras contingencias a las que tendrá que hacer frente, del mismo modo que funciona como un factor preventivo contra alergias, tal y como se ha demostrado después de comprobar que los bebés que son amamantados tienen menos probabilidad de padecer algún tipo de alergias.

La forma de nacer también influye en la fortaleza de los bebés. El estilo de vida ha contribuido a la desnaturalización del parto. Se calcula que el número de cesáreas practicadas en España ronda el 25 por ciento, según datos del Ministerio de Sanidad, diez pun-

## ¿Qué puedo comer?

La vida de un niño afectado por una alergia a alimentos como la leche y el huevo es realmente complicada. "No te imaginas la cantidad de alimentos que contienen huevo o leche hasta que no te encuentras con una alergia de este tipo", dice Cristina Garrido, madre de Manuel Jesús, un niño almeriense de seis años que padece una alergia a estos dos productos tan comunes en la fabricación de alimentos. Cristina Garrido sabe perfectamente lo que significa ser alérgica. Lo es al cacao y últimamente también al pepino y al melón. Y desde octubre de 2014 realiza un trabajo para hacer llegar al resto de la sociedad lo que significa padecer una alergia alimentaria desde la Asociación Andaluza de Alergia a Alimentos Avanzax, de cuya junta directiva forma parte, y que fue creada con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las personas alérgicas a alimentos y defender sus derechos.

El día a día de Manuel Jesús es diferente al del resto de los niños. Aunque sus padres realizan esfuerzos para normalizar su vida, no siempre es posible. Por ejemplo, ir a un restaurante supone un problema; qué decir de una fiesta de cumpleaños, en la que Manuel Jesús debe abandonar la sala en el momento de cortar la tarta; incluso ir al parque supone una amenaza a su salud, porque basta que cualquier otro niño haya derramado algo de batido en un tobogán para que Manuel Jesús no pueda siquiera acercarse al mismo.

Con el paso del tiempo, este pequeño ha aprendido a convivir con su problema y a ser responsable, para evitar los productos que pueden hacerle daño. Pero aún así, siempre debe llevar encima adrenalina por si tiene contacto accidental con productos que pueden causarle problemas de salud muy agudos.

"Hacer la cesta de la compra es muy difícil, además de muy caro", dice Cristina Garrido, que a base de consultar etiquetas se ha convertido en una experta en la composición de alimentos. Pero no siempre sabe si un producto tiene huevo o leche es fácil y es habitual que tenga que llamar al fabricante para asegurarse y evitar una ingesta accidental de estos alimentos tan dañinos para su hijo. Internet es de gran ayuda, reconoce, porque ha conseguido localizar algunas tiendas online con productos específicos para alérgicos. Porque el huevo y la leche están en bollería, en embutidos, en algunas carnes preparadas, en productos precocinados... incluso algunos medicamentos contienen leche. "Ni te imaginas el suplicio que es ir a la farmacia a comprar alguna medicina", dice.

Pero lo que más le duele a la madre de Manuel Jesús es la discriminación a la que se ve sometido su hijo, aunque reconoce que sus compañeros y maestros se esfuerzan en hacerle la vida lo más normal posible, pero eso no siempre es posible.

📧 [www.asociacionavanzax.org](http://www.asociacionavanzax.org)  
[info@asociacionavanzax.org](mailto:info@asociacionavanzax.org)



tos por encima de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Además de aumentar los costes sanitarios, esta práctica hace que crezca el número de alergias. Las bacterias a las que se exponen los neonatos al pasar por el canal del parto los hace más fuertes frente a las alergias.

En el campo de las alergias hay que hacer dos distinciones. Por un lado están las ambientales, las reacciones que provocan la exposición a polen, ácaros, pelos de anima-

les... Y por otro las alimentarias, producidas por la ingesta de alimentos y cuya prevalencia va en aumento, según los últimos estudios sobre el tema. "La mayoría de los tratamientos son por alergias de tipo ambiental", dice **Fernando Florido**, que añade que en su zona de actuación, la mayoría de los casos son por alergias al polen del olivo y los problemas ocasionados están relacionados con complicaciones de tipo asmático. Por extraño que parezca, esta alergia se conoce desde



hace tan solo unos veinte años, un tiempo relativamente pequeño para que la ciencia haya podido desarrollar soluciones para los pacientes, y la mayor parte de los tratamientos son de tipo sintomático, es decir, dirigidos a reducir las consecuencias de las alergias. Solamente en los casos más extremos se ponen en marcha protocolos de desensibilización, con una serie de vacunas realizadas con extractos de las sustancias alérgicas. El procedimiento seguido consiste en realizar exposiciones controladas para que el organismo se vaya acostumbrando a estas sustancias y genere tolerancia, que no su curación completa, algo que todavía está lejos de alcanzar.

Para llegar a ese tipo de vacunas es fundamental la colaboración entre los facultativos y los bioquímicos, para conseguir aislar las proteínas, generalmente, causantes de la alergia y diseñar las fórmulas de exposición. Se trata de tratamientos hechos casi a la carta y se prolongan en el tiempo para conseguir una desensibilización que permita desarrollar una vida normal a los pacientes. Las alergias a alimentos es un grupo que está creciendo especialmente en los últimos años. De los 150 millones de alérgicos que hay en Europa, 17 de ellos son a los alimentos y 3,5 millones son niños menores de dos años, según calcula la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica. Luchar contra ellas es realmente complicado, ya que la formulación de los alimentos es cada día más compleja, hasta el punto de que evitar la ingesta de productos alérgicos se convierte en una tarea muy complicada para los afectados, que se ven obligados a estudiarse cada una de las etiquetas de los productos que se encuentran en los supermercados. Un ejemplo de esto son los picos



A la izquierda Juan de Dios Alche (izda.) de la Estación Experimental del Zaidín junto a uno de sus colaboradores. En la imagen siguiente Luis Ruiz Valenzuela en la estación de seguimiento de los niveles de polen que la Universidad de Jaén tiene instalada desde 1993. Según dicha estación la primavera de 2013 es la estación que más altos niveles de polen ha soportado en más de veinte años.

de pan que se pueden encontrar en un lineal de una cadena de supermercados sobradamente conocida y que contienen trazas de cacahuete. A cualquiera se le ocurriría que están hechos con harina de trigo, levadura, agua... ¿pero cacahuete?

Las alergias alimentarias en España afectan al cinco por ciento de la población infantil en edad escolar y al ocho por ciento de los adultos, según la última edición del estudio EuroPrevall, publicado en 2011 y que analizó las alergias a alimentos en 25 países europeos, y que vale como referencia mientras sale la nueva edición, que se espera para los próximos meses. En este estudio se pone de manifiesto que la alergia a alimentos se ha duplicado en los diez años previos a su publicación, una tendencia que sigue en aumento a día de hoy, según han expuesto los expertos consultados por esta revista. Frutas como el melón y el melocotón y el pescado, en adultos; y la leche de vaca y el huevo, en menores de cinco años; son los alimentos que más casos de alergias provocan. ¿Por qué? Pues esta pregunta no tiene respuesta todavía, ya que se trata de patologías relativamente recientes y sobre las que no hay estudios científicos concluyentes, dice Fernando Florido.

Los datos de EuroPrevall ponen de manifiesto un cambio en el perfil de los pacientes alérgicos a alimentos, ya que se ha registrado un aumento de los casos de reacciones en la población adulta, que incluso llegan a superar a los ya habituales casos de alergia a leche y huevo en niños.

Según los expertos, la alergia a alimentos en la población evoluciona con la edad. Así, mientras que en los niños menores de cuatro años la leche, el huevo y el pescado son los alimentos más reactivos, a partir de esa edad

y hasta los 14 años, estos alimentos son sustituidos por la alergia a vegetales, a frutos secos como la avellana y el cacahuete, y a frutas como la manzana, pero ya no desaparece esta sensibilidad y las reacciones alérgicas perduran en la edad adulta.

El tratamiento de estas alergias, al igual que ocurre con las de tipo ambiental, está todavía por desarrollar, si bien hay algunas experiencias basadas en la exposición controlada a bajas dosis del alérgeno para conseguir cierto nivel de tolerancia, porque todavía no se ha encontrado una solución definitiva que permita la exposición de estos enfermos a los alimentos que les provocan la alergia.

Un ejemplo se encuentra en el Complejo Hospitalario de Torrecárdenas en Almería, donde actualmente se están realizando tratamientos de desensibilización a 27 niños mayores de cinco años, que no han superado la alergia de forma espontánea. Los resultados hasta el momento están siendo muy buenos. El 92,2% de los niños alérgicos a la proteína de leche de vaca que han recibido el tratamiento de desensibilización mediante inducción de tolerancia oral específica han conseguido tolerar este alimento.

José María Batlles es un facultativo de la UGC de Pediatría del hospital encargado de llevar a cabo estos tratamientos. Explica que con la desensibilización se persigue conseguir tolerancia del sistema inmunológico al alérgeno, con una reducción de los mecanismos inmunológicos para lograr una tolerancia al alimento que causa las reacciones. Para ello se dan de manera controlada, primero en hospital y después en el domicilio, cantidades mínimas del alérgeno que se van aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la dosis máxima tolerada, que es de

200 ml. El proceso puede durar entre 16 y 30 semanas, aunque depende de la evolución de cada paciente, y éste, una vez que culmine el proceso de desensibilización, debe tomar la cantidad máxima que tolera (que es personalizada) toda la vida para no perder esa tolerancia y no volver a tener reacciones.

Rafael Galera, también doctor de la unidad Pediátrica de Torrecárdenas, ofreció datos estadísticos sobre curación de las alergias y dijo que el 85% de los niños con alergia a la leche se curan antes de los tres años y el 50% antes de los cinco años. En niños que presentan a edades más tardías alergias pescado, marisco, frutos secos y frutas el pronóstico de curación es peor.

Asimismo, indicó que no se debe retrasar la introducción de alimentos en niños alérgicos (con la excepción de la ternera en algunos niños alérgicos a la proteína de leche de vaca) y que no está demostrado que evitar alimentos durante el embarazo o la lactancia pueda prevenir la alergia alimentaria en los siguientes hijos si uno ya es alérgico.

Las alergias pueden ser consideradas una de las pandemias a las que se debe enfrentar en los próximos años las sociedades occidentales. Son consecuencia de su estilo de vida, igual que otras muchas enfermedades, y se trata de patologías para las que todavía no hay una solución clara. Faltan años de investigación y de experimentación para llegar a un tratamiento más efectivo y aplicado a más casos. Del mismo modo, la reducción de la contaminación, en el caso de las alergias ambientales, así como la colaboración de los fabricantes de alimentos tanto en el etiquetado como en la formulación de los productos, pueden ayudar a que las personas que padecen alguna alergia puedan aumentar su calidad de vida. ■