

Alergia a verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos

En **Alergológica'92**, un estudio realizado en todo el territorio español, en el año 1992, por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, se observó que el 3,7% de los pacientes que acudían a las consultas de Alergología estaban sensibilizados a algún alimento, estando implicadas las frutas en un 30% de los casos. En este mismo estudio se vio que el porcentaje de pacientes con alergia a alimentos en la Comunidad Murciana era del 3,3%, una cifra algo menor a la media nacional.

Entre el primer y segundo año de vida suele debutar la alergia a huevo, pescado y legumbres, y algo más tarde la alergia a frutas y otros alimentos como frutos secos, etc. En niños menores de 5 años el huevo y la leche, seguidos por pecados, frutas, frutos secos y legumbres son los alimentos que con mayor frecuencia están implicados en las reacciones alérgicas. A diferencia de lo que ocurre con la alergia a huevo o a leche desarrollada en la infancia, que suele desaparecer unos años después de su inicio, la alergia a pescado, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos una vez desarrollada suele persistir a lo largo de la vida.

En nuestra Comunidad Autónoma la alergia a alimentos de origen vegetal: verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos es la causa más frecuente de alergia a alimentos, y representa el 55% de todas las alergias alimentarias que se ven en la región. Además, el 12,56 % de los murcianos alérgicos a los pólenes (aproximadamente uno de cada 8) tienen también alergia al comer alguno de estos alimentos vegetales, y casi un tercio de ellos tienen problemas con más de un grupo de estos alimentos.

La asociación entre alergia a pólenes y alergia a alimentos de origen vegetal es frecuente y se debe a la existencia de alérgenos comunes en los pólenes y los alimentos.

Alergia a verduras y hortalizas

Aunque cualquier alimento puede producir una reacción alérgica, las verduras y hortalizas son causa poco frecuente de reacciones alérgicas.

Ambas son herbáceas cultivadas en la huerta, con partes comestibles; las verduras, son aquellas cuya parte comestible está formada por sus órganos verdes.

Se clasifican en:

Hojas: repollo, lechuga, espinaca, acelga, berro, escarola, hojas de nabo, perejil..

Tallos: apio, hinojo ...

Brotos: espárragos, brotes de soja.

Flores: coliflor, alcachofa.

Frutos: tomate, berenjena, pepinos, pimientos, calabacín.

Vaina: judías verdes.

Semillas: guisantes.

Raíces: zanahoria, nabo, remolacha.

Tubérculos: patata, batata.

Bulbos: cebolla, ajo.

La alergia a hortalizas se asocia con mucha frecuencia a alergia a pólenes debido a la existencia de alérgenos comunes. Para más información consultar el Área del Paciente de: www.alergomurcia.com

En España el 4% de los pacientes con alergia a alimentos están sensibilizados a algún tipo de verdura u hortaliza (**Alergológica'92**); en Murcia el 19,2% de los pacientes polínicos con alergia a alimentos de origen vegetal está sensibilizado a estos grupos de alimentos, y el 11,5% de este grupo de pacientes refiere síntomas al comer guisantes crudos, tolerando su ingestión una vez que han sido cocinados. Esta observación se debe probablemente a que en otras regiones no es habitual comer esta hortaliza sin cocinar.

Alergia a legumbres

La familia botánica de las Leguminosas (o Fabaceae) es la segunda en importancia para el hombre después de las Gramíneas.

Al igual que el grupo anterior, es causa infrecuente de reacciones alérgicas. Si un paciente ha presentado una reacción alérgica a una legumbre, habrá que valorar su tolerancia clínica a otras legumbres como judía blanca y verde (generalmente bien tolerada), lentejas, garbanzos, etc.

En España el 5% de pacientes con alergia a alimentos están sensibilizados a legumbres, una cifra mayor que la observada en Murcia donde sólo el 3,8% de pacientes alérgicos a pólenes que tienen alergia a alimentos de origen vegetal está sensibilizado a legumbres. Posiblemente esto se debe a que en Murcia el consumo de legumbres secas es menor que la media nacional según un Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación, realizado en 1991 (ENNA91).

Alergia a frutas

La alergia a frutas es la causa más frecuente de alergia a alimentos en nuestra Comunidad Autónoma, representado el 76% de todas las alergias a alimentos vegetales que se observan en nuestra región. En el conjunto del país la alergia a frutas representa el 30% de las alergias a alimentos (**Alergológica'92**).

Dentro de la alergia a frutas, las implicadas con mayor frecuencia son las incluidas en la familia de las Rosáceas (melocotón, ciruela, manzana, cereza, pera, etc.). Estas frutas en Murcia son responsables del 42% de todas las alergias a alimentos vegetales. Tras este grupo, en nuestra región, destaca la alergia al melón (19,2%), posiblemente debido a que en Murcia es un cultivo muy extendido en algunas comarcas. Refiriendo algunos pacientes solamente síntomas al

manipularlos en los almacenes donde se preparan para ser comercializados, pudiendo comerlo sin problemas.

Al igual que ocurre con las hortalizas, la alergia a frutas se asocia con mucha frecuencia a la alergia a los pólenes, debido a la existencia de alérgenos comunes. En 1985, el grupo del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca describió la reactividad entre frutas, verduras y polen de artemisa. Para más información consultar el Área del Paciente: www.alergomurcia.com

Alergia a frutos secos

Los frutos secos son los responsables del 25% de las alergias a alimentos que se diagnostican en España, y son después de las frutas la segunda causa de alergia a alimentos en nuestro país. El porcentaje de pacientes sensibilizados a frutos secos en Murcia es el 23% de los pacientes con alergia a alimentos vegetales en la región. Siendo por tanto en nuestra comunidad una causa frecuente de alergia a alimentos.

En Estados Unidos la alergia al cacahuete es probablemente la causa de muerte más frecuente por alergia a alimentos. No hay que olvidar que los cacahuetes, al igual que otros frutos secos pueden encontrarse ocultos en muchas comidas (repostería, salsas, helados, ensaladas, etc.). Para mayor información sobre fuentes de alimentos ocultos consultar el Área de Pacientes en: www.alergomurcia.com

Consumo de verduras, hortaliza. legumbres, frutas y frutos secos en la Región de Murcia.

En el estudio **ENNA 91** (Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación), realizado en 1991, obtenidos de las encuestas de presupuestos familiares del INE (Instituto Nacional de Estadística) correspondientes a 1991, se puede observar un consumo medio de verduras y hortalizas en la Comunidad de Murcia superior a la media nacional (Tabla I).



Los habitantes de Murcia consumen por término medio una cantidad total de legumbres secas inferior a la media nacional, quedando en un 80 % de este consumo. A pesar de estas diferencias en el consumo absoluto, el perfil relativo no difiere mucho del medio nacional, como puede verse en la Tabla II. No ocurre lo mismo con el grupo de frutos secos (31% más de consumo), pero con las frutas también hay un consumo menor que el nacional. Pero las verdaderas diferencias se ocultan en el perfil de consumo de alimentos pormenorizado (Tablas III y IV).

Tablal. Consumo de verduras y hortalizas (g/persona/día)

Verduras y Hortalizas	Consumo Nacional (g)	Murcia (g)	%
	318.4	406	127
Acelgas	5.65	7.67	136
Ajo	2.54	2.66	105
Alcachofas	4.09	8.98	220
Apio	0.32	1.62	506
Berenjena	1.55	2.71	175
Calabaza y Calabacín	1.85	1.89	102
Cardo	1.04	0.81	78
Cebolla, Cebolleta y Puerro	16.80	17.70	105
Coles y Repollo	7.35	1.07	15
Coliflor	4.25	4.91	116
Champiñón y Setas	1.36	1.41	104
Espárragos	1.48	1.78	120
Espinacas	1.69	0.87	51
Grelos y Nabizas	1.04	0.81	78
Guisantes Verdes	1.78	1.83	103
Guisantes Congelados	4.12	6.25	152
Habas	1.13	3.52	312
Judías Verdes	13.30	11.50	86
Lechuga y Escarola	23.50	22.90	97
Nabos	0.16	0.14	88
Patata	145.00	194.00	134
Pepino	4.64	9.90	213
Pimientos de todas clases	10.90	8.53	78
Puré de Patata	0.43	0.43	100
Rábanos	0.16	0.14	88
Remolacha	1.08	1.04	96
Tomate	40.30	74.20	184
Tomate Frito	5.14	2.57	50
Tomate al natural	5.62	5.99	107
Zanahoria	10.10	7.92	78

Fuente: ENNA 91 y Ministerio de Sanidad y Consumo

Tabla II. Consumo de legumbres (g/persona/día)

Leguminosas	Consumo Nacional (g) 20.3	Murcia (g) 16.2	% 80
Garbanzos	8.43	7.48	89
Guisantes Secos	0.11	0.11	100
Habas Secas	0.11	0.11	100
Judías Blancas, Pintas, ...	5.16	3.62	70
Lentejas	6.45	4.91	76

Fuente: ENNA 91 y Ministerio de Sanidad y Consumo

Tabla III. Consumos de frutos secos (g/persona/día)

Frutos Secos	Consumo Nacional (g) 5.03	Murcia (g) 6.58	% 131
Almendras	0.33	0.39	118
Avellanas	0.18	0.73	406
Cacahuetes	0.42	0.25	60
Castañas	1.23	1.35	110
Ciruelas Secas	0.42	0.65	155

Fuente: ENNA 91 y Ministerio de Sanidad y Consumo



Tabla IV. Consumos de frutas (g/persona/día)

	Consumo Nacional g	Murcia g	%
Frutas	300	271	90
Frutas Frescas	289.18	261.12	90
Aguacate	0.30	0.10	33
Albaricoque	1.61	1.57	98
Cerezas y Guindas	1.73	1.25	72
Ciruelas	4.16	2.12	51
Chirimoyas	0.90	0.60	67
Frambuesa, Fresa y Fresón	4.46	2.32	52
Higos y Brevas	0.53	0.49	92
Limón	5.25	8.32	158
Mandarina	14.60	8.42	58
Manzana	42.10	36.60	87
Melocotón	17.10	17.40	102
Melón	23.80	27.40	115
Naranja	82.70	62.90	76
Nísperos	0.82	0.70	85
Pera	23.60	29.00	123
Piña	0.56	0.11	20
Plátano	25.80	29.60	115
Sandía	20.10	17.90	89
Uvas	14.80	9.40	64
Aceitunas	4.26	4.92	115
Conservas de Frutas	5.71	3.61	63
Melocotón en Almíbar	2.77	1.63	59
Mermeladas	2.13	1.44	68
Piña en Almíbar	0.81	0.54	67
Dátiles	0.82	0.70	85
Higos Secos	0.42	0.65	155
Nueces	0.79	1.21	153
Pasas	0.42	0.65	155

Fuente: ENNA 91 y Ministerio de Sanidad y Consumo

Manifestaciones clínicas

Los síntomas son muy variables tanto en intensidad como en su presentación.

1) Alergia oral. Es la manifestación más frecuente, consiste en una erupción perioral, con sensación de picor en la boca y orofarínge. Este cuadro generalmente es provocado por frutas frescas y es más frecuente entre la población adulta.

2) Síntomas en la piel. Los síntomas más frecuentes son los de **urticaria** (aparición de habones diseminados, de diferentes formas y tamaños, asentados sobre un área de enrojecimiento más o menos intenso de la piel, que se acompaña de picor generalizado), que en muchos casos de acompaña de **angioedema** (hinchazón en diversos lugares del cuerpo como labios, párpados, etc.). Puede darse una situación de gravedad por un edema de laringe que produce una obstrucción al paso del aire hacia el pulmón y que se manifiesta con voz ronca, dificultad respirar y tragar.

Otra lesión cutánea que puede presentarse es la **dermatitis atópica**, que son lesiones de tipo eczematoso con mucho picor. Aunque el mecanismo por el que los alimentos exacerban la dermatitis atópica es poco conocido.

3) Síntomas digestivos. Son raros en presentación aislada y suelen asociarse a síntomas de la piel. Pueden manifestarse con vómitos, diarreas e incluso en los niños como un rechazo marcado a un determinado alimento.

4) Síntomas respiratorios. Se manifiestan como estornudos, picor de la nariz y mucosidad acuosa con enrojecimiento ocular y/o hinchazón de párpados y más raramente un cuadro de asma (tos, fatiga y pitos en el pecho).

5) Anafilaxia. Se habla de anafilaxia cuando están implicados al menos dos órganos de choque y/o con afectación cardiocirculatoria. Constituye un cuadro grave, siendo extremadamente severo si se asocia a mareo o pérdida de conciencia denominando a esta situación shock anafiláctico y es la situación más grave de una reacción alérgica.

Los alimentos más frecuentemente implicados en este tipo de reacciones suelen ser los frutos secos.

En algunas ocasiones, sobre todo en adolescentes, el cuadro de anafilaxia ocurre solamente si el paciente hace ejercicio en las 2 horas siguientes a la ingesta del alimento al que es sensible. Este cuadro se conoce como **anafilaxia por alimentos dependiente de ejercicio físico**.

Diagnóstico de alergia a verduras, hortaliza, legumbres, frutas y frutos secos

Cuando usted o su hijo/a tiene síntomas como consecuencia de una alergia a alimentos, lo único que quiere es que el problema pase lo antes posible. Los

picores, pueden resultar enormemente molestos para el paciente que los padece, y puede limitar en gran medida su calidad de vida y afectar al rendimiento escolar o laboral.

Lo primero que es necesario hacer para conseguir resolver el problema, es poner un tratamiento sintomático y encontrar la causa de los síntomas.

Si usted o su hijo/a tiene síntomas de alergia tras la ingesta de una verduras, hortaliza. legumbres, frutas o fruto seco, debe consultar con su **Médico de Familia**, el cual, realizará una historia clínica detallada y un examen físico, y tras descartar que se trate de un alimento liberador de aminas vasoactivas, determinará si hay razones para establecer una sospecha fundada de una enfermedad alérgica. En ese caso, le remitirá a un **Alergólogo** de su Área de Salud para realizar las pruebas oportunas que permitan confirmar el diagnóstico. Puede consultar las **Unidades Asistenciales de Alergología** de la Región de Murcia en: www.alergomurcia.com

Tratamiento

Se basa en dos pilares:

- a) **Prevención.** Evitar la ingesta del alimento sospechoso, mientras no le indique lo contrario su **Médico de Familia o Alergólogo**.
- b) **Tratamiento de los síntomas.** Al igual que cualquier tratamiento con medicamentos, deberá ser siempre prescrito por su **Medico de Familia o Alergólogo**.
- c) Los pacientes que han sufrido o pueden sufrir reacciones alérgicas graves serán instruidos por su **Alergólogo** para iniciar un tratamiento de emergencia que les permita ganar tiempo mientras acuden al Servicio de Urgencias más cercano.

José M^a Negro Alvarez

Sección de Alergología. H.U. "Virgen de la Arrixaca". Murcia (España).

Profesor Asociado de Alergología. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. Murcia (España).

Julio Huertas Amorós

Servicio de Alergología

Hospital Básico de la Defensa. Cartagena. Murcia (España).

Fecha de la última actualización: Junio 2004

© 2004 AlergoMurcia

Este folleto proporciona una visión general de este problema y puede no ser aplicable a todo el mundo. Para averiguar si los consejos de este folleto pueden aplicarse a usted y para conseguir más información de este tema, hable con su Médico de Familia o su Alergólogo.

Tiene permiso para reproducir este material cuando sea con un objetivo educativo y sin ánimo de lucro. Solicite permiso por escrito si lo requiere para otros usos, incluidos usos electrónicos.