

Alergia a los frutos secos

Definición:

La alergia a los frutos secos es aquella manifestación inmunológica inmediata producida a causa de su ingesta. Los frutos secos son aquellas semillas provenientes de plantas de diferentes grupos botánicos, que se consumen de forma desecada. Los más habituales en nuestro país son la pipa, la avellana, la nuez y la almendra entre otros y cabe destacar que el cacahuete a pesar de no ser un fruto seco (está considerado una leguminosa) produce síntomas muy parecidos, por lo tanto el incluiremos dentro de este grupo.

Recomendaciones generales:

- En general, la persona que presenta alergia a un fruto seco suele adquirir reacciones con el consumo de otros, produciéndose reactividad cruzada. La educación a pacientes y familiares de cómo evitar el alérgeno es primordial. Debe evitar el consumo de frutos secos y todo aquel alimento que lo contenga con mayor o menor cantidad.

Hay que tener cuidado con:

En aquellos productos en que alguno o varios frutos secos forme parte de los ingredientes como el mazapán, el crocante, el turrón, determinados bombones y productos de pastelería/panadería (bollería, cereales de desayuno, barritas de cereales, galletas...), así como ciertas cremas, como la quema de avellana.

Derivados habituales de los frutos secos, son sus aceites y mantequillas destinadas a consumo, especialmente el aceite de girasol y la mantequilla de cacahuete, por lo tanto estos deberán eliminarse de su dieta.

Datos de interés:

- 📖 Existen asociaciones frecuentes entre los frutos secos y el polen de diferentes vegetales especialmente del abedul, de la artemisa y las gramíneas. También suceden asociaciones con el látex.
- 📖 Es importante conocer bien el producto que estamos ingiriendo, por eso es imprescindible leer bien las etiquetas de los productos. Probablemente se puede encontrar trazas de frutos secos en muchos productos que se consumen sin ser conscientes.

Siga un estilo de vida saludable, con la realización de actividad física periódicamente, y abandonar el hábito tabáquico.