



“Un sistema digestivo fuerte y una microbiota en equilibrio favorece una correcta respuesta inmunitaria y una buena capacidad de digestión”

Elisa Blázquez

Profesora de la Escuela de Salud Integrativa (ESI)

Diplomada en Nutrición humana y dietética por la Universidad Complutense de Madrid, y especialista en Nutrición Celular Activa, Elisa Blázquez aborda en esta entrevista los puntos claves que hay que tener a la hora de tratar con un paciente que presente alguna intolerancia y/o alergia alimentaria. En su trabajo aboga por la no exclusión en la dieta y por una suplementación capaz de mantener fuerte la microbiota intestinal, evitando así la inflamación intestinal.

¿Ha aumentado la prevalencia de las alergias y las intolerancias a los alimentos en los últimos años?

Sí. Recientes estudios nos hablan de que más de un 30% de la población presenta algún tipo de intolerancia o alergia a algún alimento. Si nos fijamos únicamente en las alergias mediadas por la inmunoglobulina E (IgE), el porcentaje cae hasta un 2-3% de la

población; pero aun así es mucho. Las alergias alimentarias son más frecuentes en niños; las padecen entre un 5 y un 7%. La prevalencia sube hasta un 15% en los niños menores de cinco años.

¿Qué tipo de alimentos son los más implicados en cuanto a alergias?

Algunas frutas como el melocotón, el

» TRABAJAMOS CON DIETA ANTIINFLAMATORIA Y LA MODULACIÓN DE LA MICROBIOTA INTESTINAL CON EL OBJETIVO DE DISMINUIR LA MALA TOLERANCIA DIGESTIVA.

melón, el kiwi o el plátano, el huevo, la leche, los frutos secos, el pescado o el marisco son algunas de las alergias más comunes.

¿Qué medios tiene el profesional de la nutrición si está ante una intolerancia o una alergia?

Lo primero que tenemos que saber es que una alergia y una intolerancia son dos tipos de reacciones adversas distintas. Las alergias están mediadas por el sistema inmunológico, por IgE y son fáciles de detectar puesto que

van a acompañadas de una clínica clara. Las intolerancias las relacionamos comúnmente con una mala capacidad de digestión por un déficit enzimático o un problema de malabsorción como es el caso de la fructosa.

Tanto en la alergia como en la intolerancia, nos interesa tener un sistema digestivo fuerte y una microbiota en equilibrio para favorecer una correcta respuesta inmunitaria y una buena capacidad de digestión.

En la consulta de nutrición trabajamos con dieta antiinflamatoria y la modulación de la microbiota intestinal con el objetivo de disminuir la mala tolerancia digestiva.

¿Son todos los test de intolerancias efectivos?

Podemos estudiar la intolerancia a la lactosa o la sensibilidad al gluten, ambas condicionadas por una cierta predisposición genética para conocer estas reacciones en concreto. La intolerancia a la fructosa nos aporta también datos de cómo somos capaces de absorber este azúcar, pero puede mejorarse mucho con tratamiento intestinal que restablezca el equilibrio. El resto de los estudios como los mediados por IgG los dejé de hacer hace mucho tiempo porque con ellos no se obtiene la causa de la alta reactividad inmunológica y solo nos llevan hacia dietas de exclusión. Actualmente busco las causas de que existan estas intolerancias realizando estudios completos del ecosistema intestinal para abordar el problema desde la causa.

Además de las dietas de exclusión, ¿qué otros métodos funcionan en su tratamiento?

Como he comentado, intento evitar al máximo las dietas de exclusión y me



Estudios como los mediados por IgG o los nos llevan hacia dietas de exclusión

centro en un plan antiinflamatorio. También trabajo con suplementación intestinal que nos ayuda a mejorar la inflamación intestinal, fortalecer la microbiota, mejorar la permeabilidad intestinal y, en definitiva, modular la respuesta inmune.

Cuando se trata a un paciente que es alérgico a un alimento, ¿debe evitar todos los del mismo grupo?

Se estudian detenidamente sus alergias por un equipo de alergología para determinar qué alimentos en concreto debe eliminar.

En la consulta de nutrición tenemos la labor de equilibrar su plan de alimentación para que no haya carencias nutricionales con las restricciones que haya pautado el equipo de alergólogos, hay que trabajar de manera multidisciplinaria siempre.


¿Cuándo se puede caer en deficiencias nutricionales, tanto si hablamos de alergias como de intolerancias?

Habitualmente solo se le indica al paciente aquello que debe evitar pero no se le enseña a reinventar su dieta con las nuevas pautas.

Pasa mucho con la intolerancia al gluten o incluso celiaquía, el paciente evita estas proteínas pero puede caer en el error de consumir un exceso de alimentos ultraprocesados "sin gluten" porque esta es su única prioridad y no le han dado una guía de cómo evitarlo buscando alimentos de calidad.

¿Cómo actúan los suplementos probióticos frente a las alergias alimentarias? ¿y respecto a las intolerancias?

Cada día tenemos más evidencia al respecto, puesto que son capaces de modular la respuesta inmune y un sistema de mucosas sin una microbiota fuerte es un sistema de defensa débil y desprotegido. Ahora bien, es importante analizar el ecosistema intestinal de cada paciente y no solo darle probióticos sino ayudarle a llevar una vida sana a todos los niveles.

La mala alimentación, el sobrepeso, el sedentarismo, la toxicidad ambiental y, por supuesto, el estrés, son los grandes aliados de la inflamación y el debilitamiento de nuestro sistema inmunológico. Hay que trabajar la salud con una visión 360. 

» **LOS PROBIÓTICOS SON CAPACES DE MODULAR LA RESPUESTA INMUNE Y UN SISTEMA DE MUCOSAS SIN UNA MICROBIOTA FUERTE ES UN SISTEMA DE DEFENSA DÉBIL.**