

Alergias e intolerancias alimentarias en niños

Mar Díaz
Directora Técnica de Nutri10



Siempre se ha sabido que determinados alimentos son capaces de producir reacciones adversas en las personas y que éstas generalmente se inician en la infancia. Entre ellas nos encontramos con erupciones en la piel, vómitos y diarreas e incluso síntomas más graves, como dificultades respiratorias.

L

as intolerancias alimentarias en niños son frecuentes, algunas de ellas desaparecen al pasar el tiempo debido a que ya existe una madurez de la mucosa intestinal suficiente para tolerar el alimento.

Al nacer, el niño debe ingerir los alimentos por la boca, digerir y absorber los nutrientes y tener riñones que funcionen para excretar los desechos metabólicos y mantener la homeostasis del agua y los electrolitos. Sin embargo, ya que sus sistemas digestivo y excretor no están completamente desarrollados, el margen de tolerancia del agua y la carga renal de solutos es muy estrecho comparado con niños mayores.

La maduración y desarrollo de los sistemas gastrointestinal, neuromuscular, renal e inmunológico establecen una transición gradual desde la alimentación del pecho materno hasta la dieta mixta habitual en niños mayores. Durante los primeros 6 meses de vida la leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todos los requisitos nutricionales y no son necesarios ni el agua ni zumos. Hay muchos niños que en el cambio de alimentación de la leche materna a otro tipo de leche, como la de vaca, comienzan a tener problemas digestivos.

La leche de vaca esta compuesta por dos fracciones: la caseína y el suero lácteo, que está formado por otras proteínas. Existen dos proteínas del suero: la alfa S1-caseína y la beta-lactoglobulina, que no se encuentran en la leche materna y que son los principales causantes de las alergias e intolerancias a la leche de vaca.

En el caso de que esto le suceda al niño hay que administrarle una leche especial consistente en una fórmula hidrolizada de proteínas, que permite regenerar la mucosa intestinal y suele ser bien tolerada.

La intolerancia suele desaparecer de forma natural hacia los 2 o 3 años de edad. La capacidad digestiva durante el primer año de vida del niño dependerá de la eficiencia con que madure su aparato digestivo, tanto en lo motor como en lo enzimático.

Se puede dar el caso de niños que presentan deficiencias enzimáticas, así como carencias de algunas hormonas gastrointestinales (gastrina, PIG, motilina y neurotensina). Estas carencias puede ocasionar un inicio de intolerancia alimentaria en parte debido a una inferior producción de ácidos por el estómago.

Entre los alimentos que presentan más intolerancias o alergias alimentarias en niños nos encontramos el huevo y la leche. En niños a partir de los 3 años aumentan los problemas con los huevos, el pescado y los frutos secos. Según va desarrollándose algunas intolerancias remiten y otras surgen, como por ejemplo a las legumbres, cereales y a otros alimentos considerados muy sanos, como las frutas. Entre las frutas que pueden causarle más rechazo encontramos las manzanas, peras, melocotones, albaricoques, cerezas y fresas.

Según datos recogidos de numerosos informes la alergia a las frutas y verduras suele aparecer a partir de los 3 años, incluso pueden ir aumentando con el paso del tiempo hasta suponer un 11% en niños de 6 años. También se han detectado alergias a las hortalizas que pueden aumentar en la adolescencia.

Un alimento de alto consumo en niños a partir de los 5-6 años es el chocolate. Es habitual ver a niños saliendo del colegio con sus meriendas, en las se incluye el chocolate, ya sea en bocadillo o en bollería. El cacao sin duda tiene propiedades. Es un alimento muy nutritivo por su contenido de grasas, hidratos de carbono y proteínas, pero también contiene una sustancia llamada metilxantina que en grandes dosis puede resultar negativa para la salud. En niños estos riesgos se potencian debido a la inmadurez de su aparato digestivo.

Resumiendo, a la hora de planificar la alimentación de nuestros hijos deberemos tener en cuenta su edad, la madurez de su aparato digestivo y el mayor o menor riesgo de intolerancia o alergia a ciertos alimentos.

Más información: www.nutri10.es