

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA INTOLERANCIA Y LA ALERGIA ALIMENTARIA?

Las reacciones físicas a ciertos alimentos son comunes, pero la mayoría se deben a una intolerancia alimentaria más que a una alergia alimentaria. Una intolerancia alimentaria puede causar algunos de los signos y síntomas de una alergia alimentaria, por lo que a menudo se confunden.

Una verdadera alergia alimentaria afecta al sistema inmunitario. Incluso cantidades pequeñas del alimento que causa alergia pueden desencadenar una variedad de síntomas, que pueden ser graves o poner en riesgo la vida. (anafilaxia)

En contraste, una intolerancia alimentaria a menudo afecta solo al sistema digestivo y causa síntomas menos graves.

Las causas de la intolerancia alimentaria:

- **Ausencia de una enzima necesaria para digerir un alimento por completo.** La intolerancia a la lactosa es un ejemplo común.
- **Síndrome de colon irritable.** Esta afección crónica puede causar calambres, estreñimiento y diarrea.
- **Sensibilidad a aditivos alimentarios.** Por ejemplo, los sulfitos utilizados para preservar las frutas secas, los alimentos enlatados y el vino pueden desencadenar ataques de asma en personas sensibles a los aditivos alimentarios.
- La enfermedad celíaca presenta algunas de las características de una verdadera alergia alimentaria porque involucra al sistema inmunitario. Los síntomas a menudo incluyen problemas gastrointestinales, así como otros que no están relacionados con el sistema digestivo, como el dolor articular y los dolores de cabeza. Sin embargo no tienen riesgo de anafilaxia.
- Saber más:
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538?p=1>bargo no tienen riesgo de anafilaxia.
-