

ALERGIA AL PESCADO

La alergia es una reacción o respuesta inapropiada del organismo ante una sustancia (alérgeno). En la alergia alimentaria, el alérgeno es principalmente una proteína de un alimento con el que entramos en contacto por ingestión, contacto o inhalación.

El pescado es, junto al marisco, el alimento que mayor número de alergias provoca. Sus propias proteínas, la histamina que se forma al descomponerse (proteína de alto poder antigénico) y el parásito anisakis pueden causar reacciones alérgicas. El Anisakis simplex es un parásito de unos 2 centímetros de largo, cuyas larvas viven en el conducto digestivo de muchas especies como la merluza, atún, bacalao, cefalópodos (pulpo, sepia y calamar) y crustáceos (langostas, cangrejos). Este parásito se introduce en el ser humano al ingerir pescado crudo, en salazón, ahumado, en escabeche, marinado o poco cocinado, y puede producir una reacción alérgica en personas sensibles, en ocasiones grave.

Además, hay que tener en cuenta que las personas con alergia al pescado pueden tener reacciones tras la ingesta de otros alimentos como carnes de animales (cerdo, gallina, etc.) alimentados con harinas de pescado. Los síntomas más frecuentes son: erupción, picor cutáneo y dificultad respiratoria. Los niños que padecen dermatitis atópica y asma suelen empeorar cuando consumen pescado.

LA RESPUESTA DIETÉTICA

La alergia causada por pescados o mariscos es más duradera en su sensibilización y puede perdurar durante décadas o para toda la vida. En estos casos, el único tratamiento probado y eficaz consiste en llevar una dieta exenta de pescado y derivados, sin olvidar que hay otros productos en el mercado que incluyen entre sus ingredientes diversos componentes de los pescados. Los más implicados son: bacalao, abadejo, salmón, trucha, atún, anchoa y caballa. Suele existir alergia cruzada entre estos pescados, esto significa que la persona alérgica a uno de los pescados citados lo suele ser también a los restantes.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, para asegurar que no se produzca ningún déficit de nutrientes.
- Incluir en la alimentación alimentos fuente de proteínas completas semejantes al pescado: carnes, huevos, leche y derivados lácteos indicados.
- Tratar de escoger alimentos frescos y de temporada, ya que concentran más nutrientes y son más económicos.
- Incluir en la dieta habitual aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y frutos secos, en cantidades moderadas, por su contribución en el aporte en ácidos grasos insaturados, de características comparables a la grasa saludable propia de los pescados.

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

- Preferir aquellas técnicas culinarias que menos grasa aportan: al agua -cocido o hervido, vapor y escalfado-, rehogado, plancha, horno y papillote.
- Utilizar moderadamente fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional).
- Se pueden emplear diversos condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana, pimienta, azafrán...
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.