



DIETAS PARA HIPERSENSIBLES

¿Te sientan mal los cereales? ¿Notas que te hinchas cuando bebes un refresco? Tranquila: hemos diseñado una GUÍA a prueba de estómagos delicados.

POR AMOR SÁEZ. FOTOS: SILVIA PALMA



«HUYO DE LAS LEGUMBRES»

Las lentejas, los garbanzos, los guisantes y la soja son alimentos ricos en fibra difícil de digerir. Causan muchos gases, provocan hinchazón y hacen las digestiones más lentas y pesadas. Pero, además, producen alergia a muchas personas. Si están cocidas es peor todavía, porque aumentan su alergenicidad. De hecho, en España, estos alimentos ocupan el séptimo lugar en los adultos y el quinto en niños en lo que a alergias se refiere. «El sistema inmunológico percibe como una amenaza las proteínas globulina y albúmina que contienen, y se defiende», describe el doctor Barta. Si el problema es leve, «se puede solucionar tomando pequeñas cantidades hasta dar con una porción tolerable y asumible, por ejemplo 3 ó 4 cucharadas». Beber manzanilla, anís e hinojo después

de consumirlas para facilitar su digestión y evitar los gases son otras de las recomendaciones del experto. «Y optar por lentejas y garbanzos sin piel, y por guisantes de lata, que tienen la piel más fina, blanda y digerible», recomienda la dietista Laura Pire. Pero si, en cambio, se trata de una alergia, la única solución posible es eliminarlos de la dieta y evitar incluso la exposición a los vapores de su cocción. Hay que leer siempre las etiquetas y evitar los productos que lleven estos alimentos o la leyenda «puede contener trazas de...». Y puedes sustituir su consumo por el de quinoa, «una semilla muy completa que tiene un perfil nutricional muy parecido a las legumbres, es muy rica en fibra pero de fácil digestión, y posee los ocho aminoácidos esenciales», concluye Pire.

«SOY ALÉRGICA AL MARISCO»

Es el responsable del 8% de las alergias a alimentos en nuestro país. La peor de ellas es la que implica a crustáceos con patas, es decir, camarones, gambas, cigalas, langostas, nécoras y bogavantes, seguida de los moluscos o marisco de concha (mejillones, almejas y ostras) y de los gasterópodos (caracoles y bigaros), cefalópodos (calamares, sepias y pulpos). «La culpa es de una proteína resistente al calor que es muy abundante en el líquido de cocción de crustáceos y moluscos y que también puede ser transportada en los vapores

de cocción», apunta Rodríguez. Además, la carne del marisco puede producir reacciones por estar contaminada por gérmenes —bacterias y virus— o toxinas. Y es que moluscos y crustáceos se alimentan por filtración, lo que les hace acumular cualquier tóxico que se encuentre en el ambiente. La solución pasa por prevenir y evitar su contacto, la ingestión e inhalación de los vapores y de aquellos platos que puedan contenerlo. «Puedes sustituir su consumo por el de clara de huevo, carne de cerdo, ternera o pollo», aconseja Pire.

«NO DIGIERO LA CARNE»

La carne roja (ternera, caballo, buey, toro y cordero) contiene unas sustancias llamadas purinas que se transforman en ácido úrico en el organismo, inflaman la mucosa gástrica y resultan indigestas. Además, «estas carnes son más ricas en grasas saturadas y colesterol y, si las consumes en exceso, no sólo hay opción de que resulten indigestas sino que además pueden llegar a provocar gota, obesidad y proble-

mas cardiovasculares», advierte Pire. También es posible que produzcan alergia. «La carne contiene una proteína, conocida como albúmina, y un azúcar llamado alfa-galactosa, que algunos organismos perciben como una amenaza, lo que les lleva a la formación de anticuerpos para intentar eliminarlas rápidamente», explica Barta. «Algunas personas mejoran tomando raciones pequeñas, no superiores

a 100 gramos, evitando su consumo por la noche, ya que tiene el mismo efecto excitante que una gran dosis de cafeína, y pasándose a la carne blanca (pollo, pavo, pato y conejo)», aconseja Pire. Si existiera alergia, hay que evitar el consumo de carne roja y puede ser necesario incluso dejar de consumir leche de vaca y todos los productos derivados que puedan contener estos alimentos o trazas de ellos.

«En su lugar, para no dejar de consumir proteínas, tan necesarias para la formación de tejidos, se puede consumir pescado y huevo, e incluso optar por proteínas de origen vegetal como las que contiene la soja, los cereales, las legumbres y los frutos secos. También puede ser necesario suplementar la dieta con vitamina B12, únicamente presente en los alimentos de origen animal», concluye Pire.

«SOY ANTILACTOSA»

La leche contiene más de 40 proteínas y todas ellas son posibles alérgenos. Ahí es nada. De hecho, se puede tener alergia a la proteína de la leche de vaca o intolerancia a la lactosa (el azúcar que contiene la leche). Lo segundo es lo más frecuente en adultos. Los síntomas más habituales son náuseas, dolor abdominal, flatulencia, hinchazón y distensión abdominal justo después de ingerir productos lácteos. La razón es que, según creemos, el intestino delgado

va perdiendo la capacidad de fabricar tanta enzima lactasa como necesitaríamos para digerir y absorber la lactosa. Y entonces, esa sustancia que apenas hemos asimilado pasa al intestino grueso y allí es digerida por sus bacterias, generando las sustancias de desecho que provocan todos los síntomas. «Alrededor de un 10 o 15% de la población en España es intolerante a la lactosa. Y un 15 o 20% es parcialmente intolerante», según Sergio Calsamiglia, catedrático de Produc-

ción Animal de la Universidad Autónoma de Barcelona. Si este es tu caso, se recomienda consumir leche y productos sin lactosa a los que se ha añadido lactasa para que actúe sobre el azúcar de la leche y la transforme en unidades más sencillas y digeribles. Y tomar cantidades más pequeñas. «Se puede beber entre medio y un vaso de leche al día (lo que equivale a unos 200 ml) sin tener síntomas», advierte Calsamiglia. Además, el yogur, la cuajada, los quesos cura-

dos y la leche de cabra se toleran mejor, ya que tienen un contenido de lactosa más bajo que la leche de vaca. «Y siguen siendo una buena fuente alternativa de calcio», asegura el experto. El consumo de probióticos –lactobacillus y bifidobacterias– y comprimidos de lactasa en el desayuno o justo antes de tomar leche o derivados lácteos puede mejorar la digestión de estos, así como evitar el dolor, la hinchazón y los gases. Estos productos se adquieren sin receta en la farmacia.

MÁS NUTRIENTES SI ELIMINAS LOS HUEVOS DE TU DIETA, AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

«LOS REFRESCOS ME HINCHAN»

Las bebidas con burbujas hinchan y producen gases debido al gas carbónico que les añaden en su elaboración. Además, muchas de ellas contienen jarabe de maíz alto en fructosa, fructosa artificial o sorbitol, así como edulcorantes. «Hay personas que carecen de las enzimas necesarias para descomponerlos o que son incapaces de absorberlos correctamente», cuenta el doctor Barta. No se conoce la frecuencia real, pero po-

dría afectar a entre un 40 y un 60% de la población. «Si estos edulcorantes quedan sin absorberse en el tracto gastrointestinal, atraen un montón de agua. ¿Consecuencia? Puede causar diarrea una o dos horas después de consumir la bebida», explica a su vez Cristina Rodríguez. La solución pasa por limitar el consumo de refrescos, sobre todo los de cola. También hay que tener cuidado con los zumos preparados, puesto que también pueden contener edulcorantes.



«NO SOPORTO LOS HUEVOS»

En este caso, el problema es una alergia: a las personas que no toleran los huevos les falta la enzima que metaboliza sus proteínas. Esta alteración tiene una prevalencia de un 0,8% entre los adultos, aunque ocupa el segundo lugar en importancia entre las alergias alimentarias que padecen los niños. «Lo más habitual es tener alergia, por este orden, a las proteínas de la clara, a la clara y la yema, o sólo a la yema. También puede ser debida a la ingestión, contacto con la piel o inhalación de las partículas del huevo», describe la nutricionista Cristina Rodríguez. Además, «la alergia suele ir precedida de problemas respiratorios al contacto con las aves. Es posteriormente cuando se desarrollan trastornos digestivos, cutáneos y respiratorios al ingerir huevo», según el doctor Barta. Esta afección

se conoce con el nombre de síndrome ave-huevo y se da, sobre todo, en mujeres con una edad media de 46 años. La única solución efectiva es hacer una dieta de exclusión estricta, es decir, evitar cualquier tipo de huevo (gallina, pato, pavo, gaviota y codorniz), así como aquellos alimentos que lo contengan o puedan incluir trazas de ellos. En algunos casos es necesario evitar incluso el consumo de carne de pollo y, por supuesto, tener aves en casa, ya sean canarios, loros, periquitos o caca-túas. «Aunque eliminar los huevos de la dieta no tiene por qué producir déficits de vitaminas ni minerales, se puede compensar el aporte de sus nutrientes con la ingesta de proteínas de carne y pescado, así como frutas, frutos secos, cereales y verdura», según la dietista Laura Pire.

ELLE

BEAUTY & FIT

TU GUÍA VIP

PELO Y MAQUILLAJE
DE PASARELA

LAS MEJORES COMPRAS

DIRECCIONES
IMPRESINDIBLES

100%
a punto
EJERCICIOS, COSMÉTICOS Y
TRATAMIENTOS QUE SÍ FUNCIONAN

