

## **SENSIBILIDAD A LOS ALIMENTOS**

Considere que el 20% al 35% de la población mundial, está sensibilizada a algunos de los alimentos más comunes de la dieta, lo que acarrea una serie de molestias y trastornos que le impiden llevar una vida normal.

Sin saberlo, usted puede ser una de esas personas sensibilizadas, cuya calidad de vida va a mejorar considerablemente, si en primer lugar, conoce qué alimentos le perjudican y, a continuación, los elimina completamente de su dieta. Entre las manifestaciones clínicas más frecuentes que presentan las personas sensibilizadas, destacamos:

**A) UNA MAYOR TENDENCIA A LA OBESIDAD.** Hay personas que no comen tanto como para estar lo gordas que están, otras son muy resistentes a los regímenes adelgazantes. Un porcentaje de estas personas mejoran completamente su obesidad si eliminan de su dieta aquellos alimentos a los que son sensibles, previamente determinados.

**B) TRASTORNOS GASTROINTESTINALES.** Es lógico pensar que el equilibrio y buen estado del tracto intestinal está en gran parte vinculado a los alimentos. Hoy se admite unánimemente que determinados trastornos gastrointestinales van unidos a la sensibilidad a determinados alimentos o a componentes de los mismo. Entre las manifestaciones clínicas más frecuentes que afectan al aparato digestivo, están las digestiones pesadas, exceso de gases en demasía, intolerancias a determinados alimentos, es decir, las manifestaciones típicas del colon irritable, con una gran tendencia a la cronicidad. Estos trastornos, son tan frecuentes que representan aproximadamente el 20% de los enfermos que acuden a la consulta de los endocrinos.

C) Alteraciones gastrointestinales, muy similares a los señalados últimamente, tienen también gran importancia en pediatría, donde son frecuentes la llamada colitis, infantil y ciertas enteropatías crónicas, causadas la mayor parte de las veces por sensibilización a la leche y derivados, en menor proporción a los huevos, frutos secos u soja. En pediatría, también resulta muy interesante en el estudio y tratamiento de los niños hiperactivos.

D) Aún reconociendo los mecanismos patógenos, también resulta interesante en otras parcelas como la otorrinolaringología y la medicina general, en el estudio de rinitis y cefaleas respectivamente.

E) Aumentar el rendimiento físico del deportista, por la liberación de determinadas sustancias nocivas, vinculadas a la reacción antígeno-anticuerpo.

La prueba para detectar aquellos alimentos que puedan serle perjudiciales consiste en un análisis de sangre que detecta los anticuerpos específicos para cada uno de los cien alimentos más comunes de nuestra dietas.

**ARTROS - FISIOTERAPIA.**