

**¡REGALO!**

Con este número, el libro del orgasmo

# CUERPO

de **MUJER**

MENSUAL  
NUMERO 25

## ACELERA TU METABOLISMO Y ADELGAZA

Pág. 44

### Drenaje linfático

LÍBRATE YA DE LA CELULITIS

Pág. 28

### ANTICONCEPTIVOS

Ultimos datos

Pág. 83

### ELECTROGIMNASIA

Hacer ejercicio sentada

Pág. 72

¿SIEMPRE CANSADA?

Te falta hierro

Pág. 8

DR. GREGORIO MARISCAL BUENO  
*Nutrición y Medicina Estética.*

PÁGINA

56

c/ Alcalá 128, esc. izq., 2º A.  
28009 Madrid

Tf: 91/ 401-13-09.

### BRAZOS SEXY

En 9 movimientos

Pág. 64

### PSICODIETA

\* Pierde 4 kilos

\* Gana buen humor

Pág. 36

*¡El astigmatismo  
puede operarse!*

Pág. 94

OBUS



00025

Su mención en pág.

56

Muchos placeres para el paladar pueden convertirse en una pesadilla para el cuerpo, si somos sensibles a ellos. Desde trastornos intestinales causados por intolerancias al gluten o la lactosa, hasta erupciones, asma, estornudos, mareos, vómitos, hinchazones o dolores, pueden ser ocasionadas por reacciones defensivas ante decenas de alimentos y multitud de ingredientes.

## ALERGIAS ALIMENTARIAS

*Reacciones frecuentes*

### ¿Qué son?

Las denominadas alergias alimentarias o reacciones de hipersensibilidad a los alimentos abarcan una serie de respuestas diferentes y exacerbadas que **aparecen cuando se toman algunas comidas y bebidas o aditivos alimentarios**.

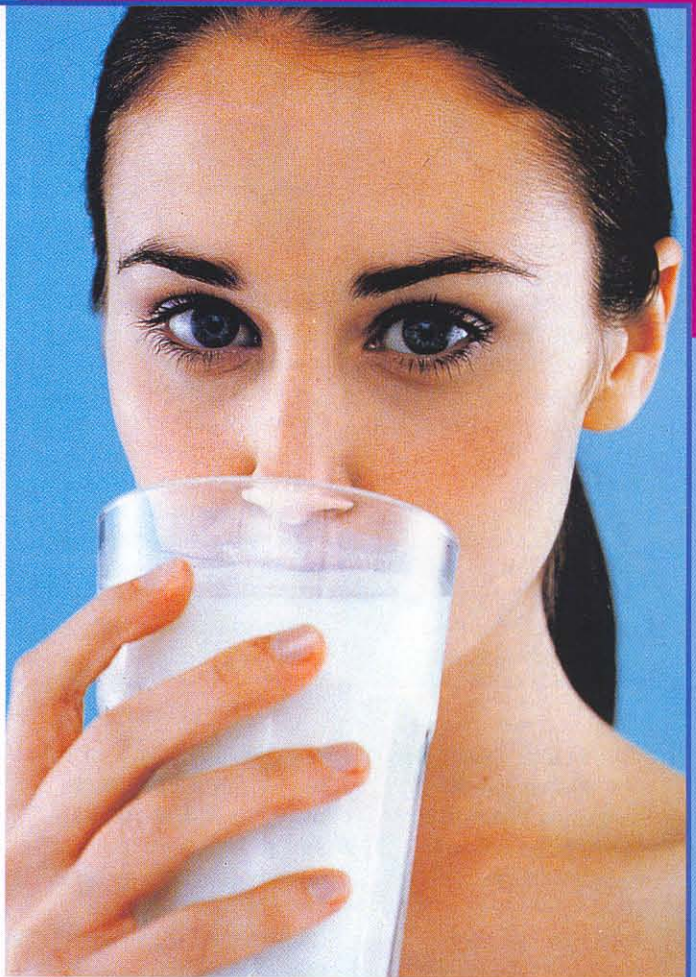
Aunque la noción de alergia es amplia y a veces confusa, estas reacciones pueden dividirse en:

- **alergias propiamente dichas:** respuestas del sistema inmune cuando se ingieren ciertos alimentos;
- **intolerancias:** respuestas vinculadas a

diferentes trastornos metabólicos, sin una clara implicación de las defensas orgánicas. Una de cada diez personas en el mundo puede tener este tipo de reacciones, ya sean benignas (las más frecuentes y ocasionadas por alimentos corrientes) o graves (afortunadamente poco habituales).

### Intolerancia a la lactosa

La incapacidad de digerir el carbohidrato de la leche (lactosa) viene ocasionada por un déficit de la enzima lactasa, que es producida por las célu-



las de la mucosa intestinal y desdobra la lactosa en sustancias más simples que pueden ser absorbidas. **Para evitar las náuseas, cólicos abdominales, diarreas, distensiones y gases que aparecen después de ingerir comidas con lactosa, hay que evitar los alimentos que contengan cantidades apreciables de esta sustancia.** La intolerancia varía según las personas:

- **algunas sufren síntomas con un vaso de leche;**
- **otras toleran solo uno;**
- **hay quienes toleran los helados y quesos, pero no la leche.**

Los yogures aportan muy poca lactosa, pero algunos medicamentos

y comidas preparadas ocultan cantidades considerables, por lo que las personas especialmente sensibles deben tenerlos en cuenta.

### Sensibilidad a las levaduras

Las infecciones crónicas por hongos pueden ser un signo de alergia a las levaduras (hongos que producen enzimas que a su vez descomponen los azúcares). **Un tratamiento para combatir este desorden consiste en evitar durante unos 6 meses los alimentos y bebidas con levaduras y mohos:** pan, pizzas, cruasanes, donuts, cerveza, vino, licores, sidra, queso

## RANKING DE RIESGOS

### CULPABLES

■ Los alimentos o ingredientes que producen más reacciones de hipersensibilidad son los cereales, huevos, pescados, legumbres, leche, nueces, almendras, moluscos y crustáceos, chocolate, soja, miel y algunas especias y aditivos.

### INOCENTES

■ Algunas comidas que rara vez producen reacciones adversas: frutas como las peras, melocotones y manzanas; carnes como la de cordero; verduras como la alcachofa, lechuga y zanahorias; cereales como el arroz integral, salvaje o blanco.

## CASOS LEVES

Los alimentos pueden **desatar reacciones tales como un eczema en la piel o una crisis de asma, o incluso un choque anafiláctico que puede ser fatal.** Las manifestaciones de hipersensibilidad no severa son variadas: problemas respiratorios (estornudos, rinitis, asma), en la piel (erupciones, urticarias, eczemas, dermatitis), en las mucosas (hinchazón de labios y lengua), digestivos (cólicos, vómitos, diarreas, gases, náuseas) o generales (pérdida de peso). La hiperactividad se atribuyen al consumo de comidas envasadas.

## CASOS GRAVES

Aunque con poca frecuencia, algunas alergias alimentarias pueden causar problemas muy graves que pueden llevar a la muerte a un número muy reducido de personas que son muy sensibles. En el mercado **existen productos especiales para personas con ciertos tipos de alergias e intolerancias** (alimentos sin gluten, sin lactosa), y medicamentos que **alivian los síntomas o salvan la vida**, en aquellos casos de alergia más o menos grave (se recomienda que las personas sensibles las tengan siempre a mano).

(cabrales, brie, roquefort), melón, zumo de fruta, vinagre, carnes ahumadas, champiñones, ¡y, por supuesto, la levadura de cerveza!

### Atención a los aditivos

Aunque con menor frecuencia que los alimentos, algunos aditivos producen reacciones de hipersensibilidad. **La tartracina** (colorante) y **el ácido benzoico** (conservante) **pueden producir intolerancia alimentaria, especialmente a los alérgicos**

**a la aspirina**, mientras que los nitritos y nitratos pueden ocasionar migraña. También causan reacciones: conservantes (sulfitos y benzoatos), antioxidantes (galatos y BHTs), potenciadores del sabor (glutamatos) y edulcorantes (sorbitol y manitol).

### Desencadenantes de migraña

Existen varios alimentos que inducen ataques de migraña. Los más comunes son **el café, el chocolate, ciertos quesos**

(por su contenido en tiramina), **el alcohol** (sobre todo el vino tinto) **y los extractos de carne.** También causan dolor de cabeza los cítricos, los nitratos (comidas procesadas), la leche y las leguminosas.

### Nutrientes con inconvenientes

**Algunas personas pueden ser alérgicas a ciertas vitaminas (en especial la B) o algunos minerales,** por lo que tienen que vigilar aquellos productos alimenticios fortificados con dichas sustancias, como pueden ser los cereales del desayuno o las leches enriquecidas.

### Enfermedad celíaca

La celiaquía, una dolencia producida por una reacción a la gliadina (una proteína del gluten, que se halla en los cereales, excepto en el arroz y en el maíz), **afecta sobre todo a los niños**, aunque cada vez se diagnostican más casos en adultos. Este trastorno, que lesiona la



### Síntomas rápidos, síntomas lentos

Algunas reacciones aparecen rápidamente después de ingerir el alimento en cuestión, pero en otros casos la persona puede consumir diariamente un alimento sin darse cuenta de que le está produciendo una alergia leve (como una congestión nasal). Estos "síntomas lentos" desaparecen después de evitar el alimento durante dos o tres semanas, y retornan si se incluye en la dieta, al cabo de algunas horas o varios días.

mucosa intestinal y le impide absorber los nutrientes, **causa mala absorción, desnutrición, retraso en el crecimiento, anemia, diarreas y alteraciones de las heces.** Los síntomas y alteraciones intestinales de la intolerancia al gluten revierten con una dieta sin gluten de por vida, que excluya alimentos con harina de trigo, cebada y centeno, y ciertas comidas con gliadina "oculta", como los fiambres, latas de conserva, algunos purés y alimentos prefabricados.

## TODO SOBRE LAS REACCIONES ALÉRGICAS

CÓMO DETECTARLAS	CÓMO SE COMPORTAN	CÓMO PREVENIRLAS	CÓMO COMBATIRLAS
<p>■ Los análisis de sangre y las pruebas cutáneas permiten detectar qué alimento es responsable de una alergia. Si estos estudios niegan la presencia de una alergia se habla de "intolerancia alimentaria", cuyos mecanismos de activación aún no se conocen bien.</p>	<p>■ Se produce una reacción alérgica cuando las defensas del cuerpo detectan un alérgeno sospechoso (sustancia que el sistema inmune considera extraña y peligrosa) y reaccionan produciendo nuevos anticuerpos que se liberan a la sangre y los tejidos.</p>	<p>■ En muchas ocasiones, la simple retirada de un alimento que causa la respuesta alérgica es suficiente para evitar que se reproduzcan los síntomas, si bien en los casos severos es más recomendable consultar a un alergólogo de confianza.</p>	<p>■ Los casos agudos, que causan una reacción extrema a un agente (un solo cacahuete puede llegar a ser fatal), se pueden contrarrestar con una inyección de adrenalina. Pero la solución definitiva consiste en erradicar el alérgeno de la dieta.</p>