

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

TEST DE INTOLERANCIA A ALIMENTOS

El diagnóstico de alergias e intolerancias alimentarias y su detección es complejo. Hay que entender que alergia e intolerancia alimentaria son dos entidades diferentes.

La intolerancia alimentaria es una alteración NO mediada por el sistema inmunológico.

Los test con evidencia científica deben ser los utilizados para el diagnóstico de cualquier intolerancia. Hay que evitar el uso de aquellos carentes de respaldo científico y, sin embargo, cada vez más divulgados y accesibles.

El resultado de los test de intolerancia no probados pueden dar lugar a consejos erróneos que lleven a los pacientes a realizar dietas innecesarias y perjudiciales para ellos mismos.

Podemos detectar intolerancias alimentarias mediante los tests de tolerancia en aire espirado.

Detectan malabsorción de carbohidratos (lactosa y fructosa-sorbitol).

Son un método útil, no invasivo y de fácil aceptación por parte de los pacientes.

Los test de aliento disponen de evidencia científica suficiente para ser recomendados para el diagnóstico de las intolerancias de carbohidratos.

Test NO validados

Test de inmunoglobulina G (IgG) frente a alimentos

Este test se basa en la presencia en suero de anticuerpos tipo IgG e IgG4 específicos frente a alimentos y requiere únicamente una extracción de sangre.

Existen estudios que no permiten avalar su uso en el diagnóstico de intolerancias alimentarias.

La producción de IgG e IgG4 específica a alimentos comunes de la dieta es fisiológica.

Test de histaminosis

Hay que tener mucho cuidado en lo referente a la histamina dado el riesgo de provocar confusión por la complejidad de la función metabólica de la misma en el organismo que sigue sin estar completamente aclarado.

Existen varios test postulados (cutáneo, sangre, heces, orina) para valorar la intolerancia a la histamina. Ninguno de ellos ha alcanzado suficiente evidencia científica para recomendar su uso habitual.

La medición de la actividad intestinal de la enzima DAO (diamina-oxidasa) no ha llegado a ser validado y refrendado con estudios que sugieran su utilidad para diagnosticar la intolerancia a la histamina.

CONCLUSIÓN

Actualmente NO se recomienda el uso diagnóstico de dichos test no validados por la poca evidencia científica a su favor. Así como la inexistencia de datos que avalen su beneficio a base de dietas tan restrictivas que incluso pueden ir en detrimento de la salud de las personas.

