

Las intolerancias alimentarias y las intoxicaciones crecen en verano, según tuMédico.es

El cambio de hábitos, la temperatura y la humedad son factores clave en la aparición de problemas alimenticios

La llegada del verano no solo trae alegrías en forma de vacaciones y buen tiempo. En esta estación del año es cuando más crecen las intolerancias, las alergias alimentarias y las intoxicaciones, tal y como apuntan los médicos especialistas de tuMédico.es, una plataforma que permite pagar solo por la asistencia sanitaria que se necesita a un precio accesible.

Los problemas relacionados con alergias e intolerancias se relacionan con el cambio de hábitos que se llevan a cabo en verano. En esta estación del año se tienen al alcance alimentos, especialmente frutas y verduras, que durante el resto del año no se suelen comer. Se trata de alimentos con propensión a generar alergias e intolerancias tanto por consumo como por el contacto con la piel. En total, entre un 20 y un 35% de la población sufre distintos efectos derivados de la sensibilidad a distintos alimentos.

Las alergias alimentarias

Las alergias alimentarias clásicas mediadas por Inmunoglobulinas E (IgE) se han estudiado durante mucho tiempo y tienen unas manifestaciones clínicas bastante inmediatas y evidentes. En cambio, las intolerancias alimentarias, conocidas clínicamente como hipersensibilidad alimentaria mediada por Inmunoglobulinas G (IgG), presentan una reacción retardada y sin una clara relación causa-efecto, llegándose a confundir por otras patologías.

En ambos casos, los síntomas pueden afectar al aparato respiratorio (tos, bronquitis, asma), al aparato digestivo (acidez, úlceras en la boca, gastritis, dolor e hinchazón abdominal, estreñimiento, diarrea, náuseas, vómitos), a las articulaciones (dolor, rigidez), a la piel (acné, eccemas, sarpullidos, urticarias, picores, inflamaciones) o al bienestar general (fatiga, dolores de cabeza, cambios de ánimo, retención de líquidos).

Prevenir con la visita a un alergólogo

Para tenerlos controlados es necesario realizar una visita a un alergólogo o una alergóloga profesional y realizar las pruebas correspondientes, unos servicios que se encontrarán en la sección de test de alergología de tuMédico.es. En el caso de las intolerancias alimentarias ya existen analíticas exactas como con las alergias. Uno de los mejores test de hipersensibilidad es el A200, con el que mediante un análisis de sangre se determina la presencia de niveles de IgG específicas frente a más de 200 proteínas de alimentos presentes en la dieta mediterránea, clasificándolas en permitidas, no recomendadas, a evitar y no permitidas según su peligrosidad para el organismo.

Además, en verano también son comunes las intoxicaciones por alimentos o bebidas con bacterias, virus, toxinas y parásitos que generan problemas gastrointestinales, como diarreas, fiebres, náuseas o vómitos. Durante esta época del año, la temperatura y la humedad favorecen la proliferación de estos

microorganismos, especialmente peligrosos en la carne, el pescado y los alimentos que contengan huevo.

La higiene es fundamental

Para evitar intoxicaciones hay que seguir una buena higiene a la hora de manipular los alimentos, cocinarlos y limpiarlos correctamente y no dejarlos a temperatura ambiente más de dos horas seguidas. Son algunas de las precauciones que se pueden seguir en casa y con las que se debe ir con cuidado a la hora de comer fuera, especialmente en países exóticos.

Datos de contacto:

tuMédico

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad Infantil](#) [E-Commerce](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>