

## Test de intolerancia a los alimentos

Debemos diferenciar dos conceptos distintos y por tanto dos manifestaciones clínicas diferentes:

- Alergia a los alimentos. Proceso mediado por IgE frente a la proteína del alimento, se manifiesta con una reacción causa-efecto rápida.
- Intolerancia alimentaria. Proceso, menos fácil de detectar, cuyas manifestaciones suelen ser menos claras, más insidiosas y a veces difíciles de intuir.



La intolerancia alimentaria, se debe a la formación de anticuerpos frente a determinados alimentos, pero no del tipo IgE (que desencadenaría un proceso alérgico), sino en una primera etapa del tipo IgA y tras múltiples estímulos a la formación de IgG.

Determinados alimentos, pueden responder de una forma anormal, que en algunos casos pueden desencadenar trastornos digestivos, y en otros, sus manifestaciones pueden ser insidiosas y difíciles de relacionar con el alimento, precisamente por ser patologías moderadas y de tipo crónico. Las condiciones clínicas que se han podido relacionar con intolerancia alimentaria y que tras suprimir el alimento o alimentos, en más de dos tercios de los casos se han producido mejorías evidentes, son las siguientes:

- Procesos dermatológicos (16%): Acné, eczema, psoriasis, rashs, urticaria, psoi
- Trastornos gastro-intestinales (50%): Dolores abdominales, constipación, diarrea, hinchazón, síndrome del colon irritable. Es la patología que más induce a pensar en una intolerancia alimentaria.
- Molestias neurológicas (10%): Dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo.
- Molestias respiratorias (10%): Asma, rinitis, dificultad respiratoria. En estos casos se puede solapar con un proceso alérgico.
- Trastornos psicológicos (11%): Ansiedad, letargia, depresión, fatiga, náuseas, hiperactividad (principalmente en niños).
- Otros: Artritis, fibromialgia, articulaciones inflamadas.
- Intolerancia alimentaria y obesidad: En personas obesas que no responden a los tratamientos habituales de adelgazamiento, se han experimentado pérdidas de peso, al eliminar de la dieta alimentos frente a los que se presentaba una sensibilidad alta. Su explicación está científicamente probada. Por tal motivo el Test de Intolerancia Alimentaria está muy indicado, como prueba a incluir en las exploraciones clínicas habituales, previas a la instauración de una dieta encaminada a tratar la obesidad.

Se han encontrado mejorías entre la mitad y los dos tercios de los casos, que han cumplido la dieta establecida por su médico, suprimiendo los alimentos que a través de los análisis se han mostrado menos recomendados. En general, la mejoría se percibe entre los 20 y 60 días de haber instaurado la dieta adecuada. Se trata por tanto, de una opción importante a tener en cuenta en el grupo de patologías descritas, y que pueden mejorarse simplemente, suprimiendo la causa o alimento que los origina.

Llevar una correcta alimentación es básico para estar sano y sentirse bien. Con el test de compatibilidad alimentaria del Centro lipostars no solo conocerás qué alimentos son más o menos beneficiosos para tu organismo, sino que sabrás cuál es tu perfil nutricional y cuáles son los hábitos más saludables para ti. Además, mantendrás tu línea a raya.

Este sistema está avalado por el Centro Europeo de Control de Sobrepeso y ha sido importado desde EE.UU y desarrollado en España . En Centro lipostars te ofrecen el **único test de compatibilidad alimentaria avalado**: una guía para aprender a comer bien, modificando tus malos hábitos de alimentación y potenciando tu salud.