



# ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

POR LA **TRAD.<sup>a</sup> PÚBL.<sup>a</sup> MARÍA ALINA GANDINI VIGLINO**, MIEMBRO DE LA COMISIÓN DE ÁREA TEMÁTICA TÉCNICO-CIENTÍFICA

**Fuente:** Entrevista al Dr. Claudio Alberto Salvador Parisi, realizada en abril de 2022

Las alergias son reacciones que se producen a través de nuestro sistema inmunitario. La función de este sistema es cuidarnos de las cosas que nos hacen mal. Cuando identifica algo que puede ser perjudicial y ante eso genera una respuesta para cuidarnos, produce problemas de inflamación. Esto puede pasar con cualquier alimento, pero también pasa con los pólenes, tal es el caso de las personas que sufren rinitis alérgicas. En la alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV), hay una respuesta inmunitaria equivocada y exagerada hacia dichas proteínas. Esos fenómenos producen diferentes tipos de inflamación.

Algunas alergias generan síntomas inmediatos y, a veces, peligrosos. Otros tipos de alergias generan síntomas más bien lentos o que tardan en aparecer. Quizás no son peligrosos en lo agudo, pero pueden causar dificultades, por ejemplo, gastrointestinales cuando los chiquitos, sobre todo, siguen tomando leche. La leche de vaca es uno de los primeros alimentos que ingerimos y eso hace que sea también uno de los que más frecuentemente producen alergia.

## ALERGIA VS. INTOLERANCIA

Hay mucha confusión sobre el concepto de alergias y de intolerancias. Las alergias son problemas inmunitarios, es decir, el sistema inmunitario reacciona y, una vez que comienza a hacerlo, cada vez que haya exposición al alimento va a haber una reacción. En cambio, las intolerancias son problemas que tienen que ver con la digestión y no con el sistema inmunitario. La gran confusión se da entre la APLV y la intolerancia a la lactosa.

Las alergias se producen contra proteínas, por ejemplo, contra las proteínas de la leche de vaca. Los azúcares, como la lactosa, no suelen producir esta respuesta inmunitaria. Entonces, aquellos que no la digieren bien, porque les falta una enzima en el intestino para tal fin, tienen síntomas cuando comen alimentos con lactosa; principalmente, la leche. Esos síntomas son bastante rápidos y producen gases, cólicos y diarrea. Esto se debe a que la lactosa, al no digerirse, queda en el intestino y provoca una acumulación de líquido, y eso hace que las bacterias generen gases. Como vemos, en todo este proceso no está involucrado el sistema inmunitario. La intolerancia no tiene los mismos riesgos que una alergia a la leche de vaca, que puede producir hasta una reacción denominada *anafilaxia*, pero pone en riesgo la calidad de vida, porque produce una sensación de malestar bastante fuerte.

Las intolerancias son poco frecuentes en los niños pequeños. Las alergias a la leche son más frecuentes en los primeros años de vida, hasta los tres o cuatro años. Las intolerancias a la lactosa, si bien se pueden presentar desde muy temprana edad, son mucho más comunes en los adultos.



## CAUSAS

No hay solo una causa, sino una conjunción de causas que pueden desencadenar la APLV. Los desencadenantes tienen que ver, por un lado, con una predisposición genética a tener alergias (algunos genes específicos) y, por otro lado, con la forma en la que el medioambiente interactúa con esos genes para que se activen. Es lo que se llama *epigenética*: los genes están, pero hay que «encenderlos» para que produzcan la enfermedad. En esa cuestión del medioambiente, que va más allá de la genética y que parece ser lo más importante en los últimos años, hay muchísimos factores que terminan generando una serie de problemas: sobre todo, en unos bichitos que viven en nosotros, conocidos como *microbiota* (bacterias, virus, etc.). La microbiota es el conjunto de bacterias que tienen el poder de educar a nuestro sistema inmunitario. Dichos microorganismos resultan buenos para nuestra salud y sin ellos no podríamos vivir. Son muy sensibles en los primeros años de vida.

El nacimiento por cesárea, por ejemplo, es un factor de riesgo para tener alergia, porque necesitamos pasar por el canal de parto, donde hay gérmenes especiales que son muy buenos para evitar estas alergias. Si nacemos por cesárea, no tenemos el contacto con esos gérmenes, sino con los gérmenes de la piel de la mamá. Entonces, nacemos sin esos bichitos o con muy poquitos. Sin embargo, el primer contacto en el momento del nacimiento parece ser muy importante para que esos microorganismos generen tolerancia, porque, si están desbalanceados, van a generar alergias y enfermedades autoinmunes.

Otro factor para tener en cuenta son los antibióticos. Si los usamos de forma indiscriminada, matamos estos bichitos y producimos un desbalance, una alteración en sus características que también produce alergia.

Otra causa son las mascotas. Hay varias discusiones al respecto. Algunos dicen que tener mascotas desde chiquitos es mejor.

Los que nacen en las ciudades o en áreas con mucha polución, con mucha contaminación, tienen más riesgo de sufrir alergias que los que nacen en el campo y tienen contacto con los animales de granja.

Los que se alimentan del pecho materno tienen menos alergia que los que toman leche de vaca desde chiquitos.

Hay muchas más causas: vitamina D, contacto con la luz solar, etcétera, que se están estudiando y que posiblemente tengan que ver también con este fenómeno de por qué nos hacemos alérgicos.

## PREVENCIÓN

No hay algo supercertero, pero sí se trata de incentivar que, sobre todo cuando se puede, los partos sean por vía natural o vaginales. También se alienta mucho la lactancia materna: mantener la lactancia es muy importante durante los primeros seis meses de vida y, posiblemente, durante el primer año. Esto tiene una serie de factores muy buenos que estimulan la tolerancia y ayudan a la microbiota.

Debemos tratar de no usar de forma indiscriminada antibióticos, por ejemplo, para los cuadros virales, sino exclusivamente cuando son realmente necesarios. Asimismo, mantener vida al aire libre. Estamos muy encerrados, vivimos mucho tiempo bajo techo y con poco contacto bajo el sol. Es muy artificial nuestra vida últimamente, lo que ha generado que el sistema inmunitario, que no está preparado para eso, empiece a fallar también. ■