



ALERGIA A LAS PROTEÍNAS DEL HUEVO

DESCRIPCIÓN

La alergia al huevo es una reacción adversa en relación con la ingestión de huevo. Se presenta cuando el organismo produce un anticuerpo, la IgE (inmunoglobulina E) dirigida contra una sustancia que actúa como alérgeno, en este caso el huevo.

La introducción pautada de este alimento hace que la clínica y frecuencia sea máxima entre los 6 y los 12 meses de vida, aunque hay niños sensibilizados al huevo previamente a su introducción por contactos inadvertidos o por la exposición a las proteínas del huevo a través de la leche materna.

Los síntomas más frecuentes pueden ser reacciones cutáneas seguidos de síntomas gastrointestinales agudos y respiratorios, e incluso en los casos más graves una reacción generalizada de anafilaxia (reacciones anteriores junto con hipotensión, colapso vascular y disrritmias cardíacas). En algunos casos de niños con dermatitis atópica se ha relacionado la alergia con una exacerbación de la dermatitis. Una descripción más detallada de los síntomas se puede ver en

Manifestaciones clínicas.

Tanto las proteínas de la clara como de la yema pueden actuar como aeroalergenos y provocar asma.

En algunos pacientes, el contacto con el huevo puede provocar urticaria, a pesar de tolerar su ingestión. Así mismo, hay pacientes que toleran la yema cocida, y sin embargo reaccionan a la ingesta de la clara debido a los diferentes alergenos existentes en la yema y en la clara, y que se describen más adelante.

Estas reacciones suelen ser inmediatas y aparecer dentro de la primera hora tras la ingestión.

PREVALENCIA

El huevo es la causa más frecuente de alergia alimentaria en niños. Suele aparecer antes de los dos años de vida y desaparece en los primeros 6 años. La prevalencia estimada de la alergia al huevo según las fuentes oscila entre 0.5 % y el 2 % de la población infantil, aunque la sensibilización según pruebas cutáneas y laboratorio puede alcanzar el 5%.

En general la población más afectada son menores de 5 años. El huevo es junto con la leche, el alérgeno que con mayor frecuencia se encuentra implicado en los pacientes con dermatitis atópica, síntomas digestivos y patología respiratoria asociada por inhalantes.

Según estudios publicados se habla de obtención de tolerancia de un 55% con una edad media de 6 años.

Mediante prueba de provocación se ha visto que el huevo cocido es menos alergénico que el crudo, siendo práctica habitual provocaciones por separado de clara cocida y clara cruda. Muchos niños toleran el huevo cocido introduciéndose en su alimentación, permaneciendo su alergia a huevo crudo.



Según diversos estudios la reactividad al huevo es un marcador de riesgo de sensibilización a aeroalergenos y desarrollo de rinitis y asma a partir de los 5 años de edad, siendo mayor la incidencia si se padece dermatitis atópica.

ALÉRGENOS

En general, los alérgicos al huevo reaccionan principalmente a la ingesta de la clara. Aunque la yema de huevo tiene diversas proteínas, la clara contiene los alérgenos mayores. Los alérgenos mayores son:

CLARA:

- Ovomucoide 11%
- Ovoalbúmina 54%
- Ovotransferrina o conalbumina 12%
- Ovomucina 1,5%
- Lisozima 3,5 %

Además se han aislado hasta 24 fracciones, aunque se desconoce la capacidad antigénica de la mayoría.

El Ovomucoide es la proteína más importante como causa de reacción alérgica posiblemente a su mayor resistencia al calor y a la acción enzimática digestiva.

La Ovotransferrina y la Lisozima son menos estables al calor y resultan alérgenos más débiles.

YEMA: Se encuentran tres fracciones proteicas principales:

- Gránulos
- Livetinas
- Lipoproteínas de baja densidad.

La a-livetina o albúmina sérica está presente en plumas, carne y huevo de gallina, lo que explica la aparición del síndrome ave-huevo, en el que el paciente presenta síntomas de alergia al inhalar partículas de plumas o comer huevo y carne de gallina.

Existe reactividad cruzada entre proteínas de la clara y de la yema, y entre huevos de distintos pájaros (gallina, pavo, pato).

DIAGNÓSTICO

La realiza el alergólogo por medio de la historia clínica, pruebas cutáneas con la técnica prick-prick (con alimento fresco), pruebas serológicas (IgE específica en sangre) y pruebas de exposición (ingesta del alimento en cuestión), que deben realizarse siempre en condiciones controladas por posibles reacciones de intensidad no predecible.



La prueba de exposición no debería llevarse a cabo en niños menores de dos años con síntomas inmediatos cutáneos, digestivos y/o respiratorios que hubieran ocurrido en las 2 primeras horas tras la ingestión de huevo y con pruebas cutáneas positivas con la clara de huevo.

Según los estudios actuales, se recomienda el seguimiento de la evolución de las pruebas cutáneas y de laboratorio frente a las proteínas de huevo cada uno u dos años para conocer el grado de sensibilización y programar pruebas de provocación si el alergólogo lo considera para evaluar la posible instauración de tolerancia.

TRATAMIENTO Y CONSEJOS

- El único tratamiento actual de la alergia al huevo es evitar su ingestión y los alimentos que lo contienen mediante una dieta de exclusión estricta.
- Puede encontrarse huevo o sus proteínas en productos de pastelería o bollería en general, pan, pastas, fiambres, patés, embutidos, sucedáneos de huevo, caramelos, helados, cremas, flanes, quesos, gelatinas, consomés, sopas, algunas margarinas y salsas.
- Algunos cereales de desayuno, cafés cremosos y también algunos vinos y cervezas aclarados con clara de huevo.
- El huevo puede estar oculto en otros alimentos como elemento secundario y en pequeñas cantidades no declaradas ni percibidas de entrada por el paciente, al utilizarse por sus propiedades como emulsionante, abrillantador, clarificador o simplemente como puede aparecer como contaminante en los útiles de cocina o en el aceite en el que se haya cocinado previamente huevo.
- Las proteínas de huevo deben aparecer en las etiquetas de los alimentos como: albúmina, coagulante, emulsificante, globulina, lecitina o E-322, livetina, liozima, ovoalbúmina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina o E-161b (luteína, pigmento amarillo).
- No hay que olvidar que existe reacción cruzada entre las proteínas de la clara y yema, y también entre huevos de diversos pájaros (gallina, pato, pavo, gaviota, codorniz).
- Es necesario prestar atención a productos cosméticos (jabones, geles, cremas, champús).
- Pequeñas cantidades de huevo pueden contaminar los utensilios de cocina y no debe utilizarse para el paciente el mismo aceite en el que se haya cocinado previamente huevo.
- Algunos medicamentos, preparados vitamínicos o gotas nasales contienen liozima y en algunos inductores anestésicos se encuentran otros derivados del huevo.
- Es conocido el riesgo de posible presencia de pequeñas cantidades de proteínas de huevo en las vacunas víricas cultivadas en embriones de pollo. El riesgo de reacción adversa es muy bajo y existen protocolos para garantizar la seguridad en la administración de la vacuna triple vírica con los extractos convencionales.
- Se recomienda siempre limitar al máximo el consumo de productos industriales.
- También es muy recomendable que el alérgico porte, en un brazalete, pulsera o chapa identificativa, con letra clara y bien visible, su condición de alérgico y a qué alimento en concreto lo es.
- Se debe consultar al médico especialista la conveniencia de llevar adrenalina autoinyectable (ADREJECT), y que paciente, familiares y cuidadores tengan el entrenamiento necesario para su administración.
- Se debe advertir siempre al médico y al farmacéutico la condición de alérgico y, aún así, ante cualquier medicamento, se debe leer cuidadosamente el prospecto en el apartado de composición.



MÁS INFORMACIÓN

Fundación de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (Amigos de la Fundación).

Apdo. Correos 947 FD. 08080 BARCELONA

Página web: www.seaic.es

Correo electrónico: seaic@seaic.es

LA RESPUESTA MÉDICA



Los alimentos pueden provocar, en determinados casos, reacciones adversas que afectan a la salud del individuo que las padece. Dichas reacciones pueden ser tóxicas, de intolerancia debidas la mayoría de veces a alteraciones enzimáticas o de causa desconocida (estas reacciones son las mas frecuentes); e inmunológicas (en ella se incluyen las típicas reacciones alérgicas y otros procesos de causa).

Nos referiremos exclusivamente a las reacciones inmunológicas, empezando por las reacciones alérgicas, y en el caso del huevo hay que tener presente que pueden producir alergia tanto la clara como la yema, aunque predomina la primera. Desde un punto de vista clínico dichas reacciones pueden cursar con una serie de características que comprenden:

- Reacciones anafilácticas: reacciones alérgicas generalizadas que revisten una especial gravedad y que deben ser tratadas inmediatamente para evitar situaciones vitales comprometidas.
- Síntomas cutáneos: los más frecuentes y suelen cursar con crisis de urticaria mas o menos generalizada, acompañada a veces por hinchazones (angioedema) que afectan habitualmente a la cara, principalmente párpados, labios y pómulos. También puede provocar la aparición de dermatitis atópica. En el huevo, la ovoalbúmina es la proteína más frecuentemente implicada y en la mayoría de casos produce alergias por reacción cruzada con la leche y el huevo.
- Síntomas respiratorios: crisis de asma y/o rinitis o edema de laringe.



- Síntomas gastrointestinales: dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarreas.
- Síntomas neurológicos: migraña, trastornos del sueño...

Según señala la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, la conducta a seguir frente a un cuadro sospechoso de alergia a alimentos es el siguiente: en primer lugar debe hacerse un diagnóstico de seguridad que se consigue a través de una historia clínica detallada y dirigida y la realización de pruebas diagnósticas que incluyen pruebas cutáneas, pruebas de laboratorio y pruebas de provocación o dietas de exclusión. El conjunto de estas pruebas, realizadas por expertos, permite un diagnóstico de seguridad de la enfermedad alérgica. El tratamiento de base consiste en la evitación del alimento responsable de provocar la respuesta alérgica, teniendo en cuenta además la posibilidad de presentación de reacciones cruzadas con otras sustancias. El tratamiento de los síntomas aparecidos en el curso de una reacción alérgica depende de las características de cada cuadro en particular.

LA RESPUESTA DIETÉTICA

En la alergia alimentaria, lo más frecuente es que con el curso del tiempo se produzca una tolerancia, aunque se dan casos en que la sensibilización puede persistir toda la vida.

El tratamiento dietético consiste por tanto, en excluir de la dieta el huevo, sus derivados y todos los productos que incluyen entre sus ingredientes alguno de los componentes del huevo. Por otra parte, hay que tener en cuenta que muchos fabricantes utilizan en el proceso de elaboración de sus productos, huevo sin que figure en su composición, como por ejemplo pan y otros productos de panadería y pastelería pincelados con huevo para darles el color tostado brillante.

Puesto que la persona puede llegar a tolerar con el tiempo el alimento, es recomendable que cada dos años se trate de introducir el alimento en la dieta. En el caso del huevo, deberá estar siempre bien cocinado para favorecer una mejor digestibilidad de sus proteínas.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, para asegurar que no se produzca ningún déficit de nutrientes.
- Incluir en la dieta alimentos que sean fuente de proteínas completas semejantes a la del huevo y de hierro: carnes, pescados, leche y lácteos.
- Escoger alimentos frescos y de temporada, ya que concentran más nutrientes a la vez que resultan más económicos.



ALIMENTOS ACONSEJADOS, PERMITIDOS Y LIMITADOS

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos: Leche, yogur u otras leches fermentadas, cuajada, petit suisse, quesos.
- Carnes, pescado y derivados: Todos salvo los indicados en "alimentos a excluir". Preferir las carnes magras.
- Cereales, patata y legumbres: Pan normal blanco o integral, arroz, pastas (que no sean al huevo), legumbres secas o frescas, patatas.
- Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en "alimentos a excluir".
- Frutas: Todas.
- Bebidas: Agua, caldos caseros, infusiones, zumos preferiblemente naturales.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla.

ALIMENTOS PERMITIDOS (consumo moderado y ocasional)

- Leche y lácteos: Derivados lácteos más calóricos (arroz con leche).
- Carnes: Semigrasas. Jamón serrano y jamón york.
- Bebidas: Bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, vino y sidra), según costumbre.

ALIMENTOS A EXCLUIR DE LA DIETA(según tolerancia individual)

- Productos lácteos: Leche condensada y lácteos enriquecidos en nata, flan, natillas.
- Huevos y derivados cárnicos: Huevo en polvo, sucedáneos de huevo, huevo y productos que lo contengan (mayonesa, gelatinas, merengues, ciertos helados y turrone, crepes); derivados cárnicos (salchichas comerciales, fiambres, embutidos, foie-gras, patés).
- Cereales y derivados: Productos de pastelería y bollería, galletas, bizcochos, magdalenas, hojaldres, masas para empanadas y empanadillas, bizcochos, sopas, cremas y purés de patata comerciales, pastas al huevo, preparados rebozados (croquetas, calamares...), algún pan rallado (ver etiquetado).
- Verduras: Cremas de verduras comerciales que incluyan huevo como ingrediente, algunos potitos infantiles (ver etiqueta).
- Bebidas: Bebidas alcohólicas.
- Grasas: Margarinas (algunas incluyen albúmina como ingrediente).



- **Otros productos que incluyan entre sus ingredientes:**
- **Algún componente del huevo:** Albúmina, lisocima (proteína que se utiliza para curar quesos), lecitina (cuando no se especifica que es de soja), luteína o E/alimentos-aconsejados-permitidos-y-limitados61b (pigmento presente en la yema).
- **La espuma blanca que adorna algunos cafés capuchinos y cafés crema puede ser obtenida a base de huevo. También se utiliza la cáscara de huevo en el filtro de las cafeteras para obtener un café más claro.**
- **Caramelos y golosinas.**
- **Productos de panadería.**

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

- **Preferir las técnicas culinarias que menos grasa aportan:** al agua -cocido, hervido o al vapor-, rehogado, plancha, horno y papillote.
- **Utilizar moderadamente fritos, empanados con harina o pan rallado, guisos y estofados (desgrasar en frío).**
- **Se pueden emplear diversos condimentos:** albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana, pimienta, pimentón...
- **El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.**
- **En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.**

ADEMÁS... (no todo es comer)

- **Las personas con alergia al huevo han de estar atentos a ciertas vacunas que han sido incubadas en huevo (triple vírica: parotiditis, rubeola, sarampión y gripe). Algunas reacciones se deben más a la gelatina que contienen que al propio huevo, aunque suelen ser bien toleradas.**
- **Conviene llevar una tarjeta en la que se indique que la persona es alérgica al alimento concreto.**