



Julia Goddard/Trompeta

Alergias: cuando los alimentos atacan

- Jorg Mardian
- [3/4/2017](#)

Lucrecio escribió: "Lo que para unos es comida, para otros es veneno mortal". No hay un lugar donde la observación de este filósofo romano sea más evidente que en el incremento de las alergias alimentarias en las últimas dos décadas. En años pasados, unos pocos sufrían de alguna alergia a algún tipo de alimentos. Ahora es común ver a personas sufriendo de alergias a tres alimentos o más. La parte que atemoriza es que nadie sabe con certeza cuál es la causa o cómo detener el problema. La condición alérgica llena de ansiedad a la persona, fobia a la comida y miedo constante a las reacciones, a veces incluso hasta la muerte.

¿Por qué las generaciones anteriores a nosotros no sufrieron de esta epidemia? ¿Qué es lo que nos está haciendo tan alérgicos?

¿Qué causa las alergias a los alimentos?

Las alergias alimentarias se han convertido en la quinta enfermedad crónica en Estados Unidos, afectando a más de 15 millones de personas, de acuerdo a la Agencia de Censos de EE UU. Los causantes más comunes son los huevos, la leche de vaca, el maní, las nueces, mariscos, ajonjolí, soya, pescado y trigo.

Una comida aparentemente inofensiva puede ser un arma cargada. Cuando la persona alérgica ingiere un alimento causante, el sistema inmunológico produce anticuerpos inmunoglobulina E para neutralizar lo que determina ser un peligro. El cuerpo expulsa químicos como la histamina a través de la corriente sanguínea, causando una respuesta externa exagerada y a veces una respuesta interna letal de inflamación, conocida como anafilaxia.

El gran misterio es por qué padecemos alergias. Y las teorías abundan al respecto. La hipótesis de la higiene afirma que la creciente tasa de alergias refleja nuestra poca exposición a bacterias durante la infancia, haciéndonos propensos a reaccionar a sustancias que de lo contrario serían inofensivas. Algunos también apuntan al incremento en la tasa de vacunación, el uso de químicos agrícolas carcinogénicos e incluso a la genética.

Sorprendentemente, una de las causas más ignoradas de las alergias alimentarias son los alimentos mismos. En *The Unhealthy Truth* [La Verdad Poco Saludable], el autor Robyn O'Brien escribe que las alergias alimentarias y las intolerancias podrían ser producto de toxinas e ingredientes genéticamente modificados en el sistema de alimento industrial.

Comenzando en 1994 con la introducción del primer tomate alterado genéticamente, hemos llegado ahora a una importante coyuntura con los alimentos modificados genéticamente. Estos han sido impuestos al público sin debate alguno, sin estudios de alimentación animal a largo plazo ni pruebas gubernamentales, y sin etiquetas.

La Asociación de Fabricantes de Comestibles dice que entre el 70 y 80 por ciento de toda la comida procesada podría contener ingredientes de plantas manipuladas genéticamente. Así que la mayoría de los estadounidenses está comiendo organismos genéticamente modificados en casi cada bocado.

La hormona genéticamente modificada rBGH (hormona de crecimiento bovina recombinante), usada para incrementar la producción de leche, causa que las vacas tengan tasas más altas de enfermedades, requiriendo el uso de antibióticos para los efectos de la enfermedad. Consumir productos de estas vacas es un factor precipitante importante de intestino permeable, una condición donde el intestino de la persona ha incrementado su permeabilidad, lo que permite que las toxinas, microbios y partículas de comida sin digerir se filtren en la corriente sanguínea,

causando alergias alimentarias y muchas enfermedades.

Consumiendo pesticidas

Otro ingrediente común en los alimentos procesados es la soya, un alimento alergeno superior manipulado genéticamente para resistir dosis masivas de herbicidas. Las alergias al maíz también están incrementando, con maíz genéticamente modificado diseñado para resistir el herbicida de Monsanto, Roundup. Otras variedades están diseñadas para crear su propio pesticida interno, la toxina Bt (*Bacillus thuringiensis*) la cual rompe el estómago de ciertos insectos y los mata.

Esto marca la primera vez en la historia que toxinas de pesticidas dentro de las paredes celulares son vendidas para el consumo humano. También genera la posibilidad de que comer productos que contengan Bt pueda dañar el tracto digestivo humano de la misma forma que lo hace con los insectos.

Un estudio realizado en 2011 en el Hospital Universitario de Sherbrooke, en Quebec mostró una correlación, encontrando la toxina Bt en la sangre de mujeres embarazadas y en sus bebés no nacidos. Y en 2012, *El Reporte de Toxicología Aplicada* mostró que la toxina Bt causa intestino permeable, algo que el agresivo mecanismo de Bt fue diseñado para hacer a los insectos en una manera despiadada.

O'Brien escribió que desde la introducción de los alimentos genéticamente modificados, las cifras de hospitalización debido a alergias por alimentos han subido un 265 por ciento. Esto ha preocupado a los científicos, incluyendo a algunos en la FDA, Administración de Alimentos y Drogas, quienes han advertido que el alterar genéticamente una planta podría ocasionar alergias de alimentarias. En 2009, la Academia de Medicina Ambiental de EE UU dijo: "[M]uchos estudios en animales indican serios riesgos a la salud asociados con el consumo de alimentos GM (genéticamente modificado), incluyendo infertilidad, desregulación inmune, envejecimiento acelerado, desregulación de genes asociados con (...) regulación de insulina (...) y cambios en (órganos mayores) y el sistema gastrointestinal. Hay más que una casual asociación entre los alimentos GM y los efectos adversos a la salud. Existe causalidad...".

¿Qué puede hacer usted si sufre de alergias por alimentos? Busque un programa nutricional que se enfoque en remover los alimentos dañinos y reemplazarlos con alternativas saludables, dándole a la pared intestinal una oportunidad para sanar y sellarse. Uno de esos programas nutricionales es el GAPS, por la Dra. Natasha Campbell-McBride.

Para prevenir, ingiera una dieta saludable basada en alimentos no procesados, idealmente orgánicos o cosechados localmente y cocinados en casa. Éstos forman el fundamento sobre el cual su sistema inmune puede funcionar y desarrollarse sin permitir que las alergias se conviertan en una discapacidad de toda la vida. ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Por GERALD FLUREY

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.

The image shows a promotional graphic for a newsletter titled 'Trompeta Boletín'. On the left is a thumbnail of the newsletter's content, featuring a photograph of a crowd holding American flags and the headline 'La próxima guerra civil de Estados Unidos' by Gerald Flurey. On the right, the newsletter title is repeated in large red font, followed by a call to action: 'Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.' in bold black text.