

# Elikadura arloko intolerantzien testak: agindu asko, balio gutxi

Norberari kalte egiten dion elikagai hori zein den antzemateko gaitasuna dutela nabarmentzen dute hainbat testek, baina ez dute zientzialarien oniritzirik



**E**likadura arloko intolerantziak gero eta ohikoagoak dira eta, horregatik, azken urteetan ugartu egin dira intolerantzia horiek diagnostikatzeko balio omen duten testak. Proba horiekin, norberari kalte egiten dioten elikagaiak zein diren aurkitzea lortzen omen da, eta gaixoei sendatzeko esperantza ematen zaie, baina emaitzek ez dute balio zientifikorik.

Elikadura arloko intolerantziak eta alergiak erruz hedatu dira gizarte aurreratuetan. Haurren %8k eta helduen %3-4k daukate alergiaren bat elikagaiekiko, eta herritarren %20k izan dute noizbait erreakzio alergikoren bat elikagai bat jandakoan; dena den, elikadura arloko toxikatzeak ere sartzen dira hor, elikagai jakin bat jateagatik uneren batean sortzen direnak (adibidez, ostrak jateagatik). Horiek ez dira intolerantziak.

## Intolerantzia edo alergia?

Elikadura arloko intolerantzia oso gauza zabala da, eta hainbat kontzeptu biltzen ditu:

┃ **Elikagaiekiko hipersentiberatasun ez-alergikoa edo intolerantzia**, digestioa edo metabolismoari dagozkion faktoreek eragiten dituztenak; esaterako, laktosarekiko edo fruktosarekiko intolerantziak: entzima-gabezia bat izaten da, eta horrek eragotzi egiten du azukre horiek digeritzea.

┃ **Elikagaiekiko hipersentiberatasun alergikoa**, non immunologia-sistemak esku hartzen baitu. Honako hauek izaten dira:

1. **IgE (E immunoglobulina) antigorputzek esku hartzen ez duten alergiak**. Proteinen aurrean sortzen diren erreakzioak dira, baina meka-

nismoak ez dira izaten ohiko alergie-nak. Medikuek intolerantzia esaten diete askotan, baina ez dira. Sail horretakoak dira behi-esnearen proteinekiko enteropatia eta zeliakia.

2. **IgE antigorputzek esku hartzen duten alergiak**. Elikagai jakin bat jan ondoren agertzen dira: esnea eta arrautzak (ohikoa izaten da haurrengan), fruitu lehorrak, itsaskiak eta zenbait fruta eta arrain.

## Diagnostikoa: bada zer hobetu

Elikadura arloko intolerantzien sintomak era askotakoak izaten dira, baina denak digestioari lotuak: beheko kronikoak, goitika egitea, sabelaldeko oinazea, odola eta mukiak gorozkietan, eta haurren hazkundera atzeratzea. Zaila izaten da egiaz hala direla frogatzea, gerta baitaiteke elikagai kaltegarria jan eta hiru egunetara agertzea. Ohiko aler-gietan, aldiz, elikagai jakin bat jan eta organismoak berehala eta modu aski deigarrian erreakzionatzen du: dermatitisa ager daiteke, urtikaria (toki jakinean edo orokortua), edemak (betazuletako eta ezpainetako hantura), doministikua, bronkoespasmoak eta anaxifilaxia (arina izan liteke, moderatua edo larria, eta heriotza ere eragin dezake minutu gutxitan, shock anafilaktikoagatik).

Norberaren historia klinikoa aztertuz egiten dute intolerantzien diagnostikoa: elikagai susmagarria dietatik desagerrarazi eta sintomak ere joan egiten direla baieztatzen dute, eta handik denbora batera elikagaia berriz dietan sartu eta sintomak atzera ere agertzen direla. Alergien diagnostikoa egiteko, berriz, ospitalean elikagaia hartuta egiten da (probaitsu bikoitza da, plazeboz kontrolatua).

## Testak: "Erne ziria sartu..."

Intolerantziak eta alergiak antzemateko, ez dago proba bakar eta errazik (zeliakiarentzat izan ezik), eta horrek eraginda edo, test berezi batzuk agertu dira, diagnostikoa egiteko ez ezik, beste hainbat arazo sendatzeko ere balio omen dutenak: migrainak, artritis, pisu gehiegia, arnasketa-arazoak, arazo gastrointestinalak, neke kronikoa... Proba egin, eta emaitzen arabera dieta jartzen zaio gaixo bakoitzari. Azterketa horiek, dena den, oraindik ez daukate zientzialarien onespenerik. Honako arrazoi hauengatik, zehazki:

- ┃ Ez da ikerketarik egin balio duten edo ez frogatzeko.
- ┃ Elikagai multzo asko hartzen dituzte kontuan, eta elikagai askorekiko alergiak ematen dituzte.
- ┃ Emaitzak ez dira modu finkoan errepikatzen: pertsona berari ez dio beti emaitza bera ematen.
- ┃ Dieta murriztaileak eta desoretatuak gomendatzen dituzte, oinarriko elikagai multzoak kentzen baitituzte.
- ┃ Dieta horiek kalterako gerta daitezke alergiak izateko joera genetikoa duten pertsonentzat, zeren elikagai arazoak kendu eta gero berriz sartzen denean, nahi den eraginaren kontrako ekar baitezakete: alergia bat.
- ┃ Garestiak dira: 300-600 euro artean.

Alergia eta Immunologia Klinikoko Kataluniako Elkarteak dokumentu bat argitaratu du, non esaten den European Academy of Allergology and Clinical Immunology elkarteak ez diela oniritzirik eman intolerantziak antzemate *in vitro* testei (laborategian egiten direnei), zientziak ez dituelako ontzat jo:

┃ **ALCAT Test**: kanpoko substantziei emandako erantzun zelularren tes-

ta ere esaten zaio. Odol-lagin batetik abiatuta, 100 elikagairen eta 20 gehigarriaren aurrean leukozitoek nola erreakzionatzen duten aztertzen du.

- ┃ **Novo Inmogenics testa**: proba zitotoxikoa; odol-analisi batetik abiatu, eta 115 elikagairen aurrean nolako erreakzioak dauden neurtzen du.
- ┃ **Antigorputz espezifikoaren erreakzioa** neurtzen duten testak, baita IgG4 immunoglobulina ere: test horiek zera soilik adierazten dute, organismoak gehiago ezagutzen duela harreman gehien izan duen elikagaia, jan ere maizago egin duelako, baina horrek ez du esan nahi elikagai horrekiko alergia dagoenik.

Zientziak ez ditu ontzat jotzen, halaber, sinesgarritasun zientifikorik gabe gaixoei egiten zaizkien *in vitro* testak:

- ┃ **Zinesiologia aplikatua**: alergenok dituen kristalezko botila bati eutsi behar izaten zaio, eta lotu egiten ditu elikadura arloko intolerantzia eta giharren indar-galera.
- ┃ **Larruazalpeko eta mihipeko probakzioa eta neutralizazioa, eta DRIaren testa**: bi test horiek alergenoen estraktuak ematen dituzte mihipean jartzeko (lehenbizikoak larruazalpean ere sartzen du), eta ondoren, giharren indar-galera neurtzen dute.
- ┃ **Bioerresonantzia**: proba horren oinarrian honako uste hau dago: organismoak uhin elektromagnetikoak eta txarrak igortzen ditu, eta horien bidez jakin liteke pertsona batek elikadura arloko intolerantzia duen.
- ┃ **Elektroakupuntura**: gorputzeko zenbait gunetako jarduera elektrikoa neurtzen du, eta horrela aztertzen du intolerantziarik baden edo ez.



## ZENBAIT AHOLKU, ELIKADURA ARLOKO INTOLERANTZIA IZAN LITEKEELA SUSMATUZ GERO

- **Intolerantzia edo alergia gisako erreakzio baten susmoa hartuz gero, alergologoarengana joan behar da.**
- **Nutrizionista edo dietista baten-gana joanez gero, ziurtatu titulu-duna dela.**
- **Intolerantzia test bat eginga badugu, alergologiako adituarengana joan behar da emaitzak azter ditzan eta balio duten edo ez esan dezan.**
- **Elikadura arloko alergia edo intolerantzia baten diagnostikoa egiteko, historia kliniko egokia behar izaten da eta zenbait proba osagarri ere bai (bakoitzaren arabera izaten da hori).**
- **Alergien probak fidagarriak, seguruak eta merkeak dira, eta gaur-gaurkoz, ez dago horiek antzemateko balio duen bestelako metodorik.**

Iturriak: Pilar Hernandez, Elikagaiekiko eta Latexarekiko Alergiaren Espainiar Elkarteak (AEPNAA), eta Pilar Cots, GEMA Zentro Medikoko alergologoa (Mataró, Bartzelona) eta AEPNAAren laguntzailea.