vinetur

La verdad detrás de las reacciones alérgicas al vino y otras bebidas

Identificando los verdaderos culpables detrás de los síntomas

viernes 12 de enero de 2024

ESCRITO POR ÚRSULA MARCOS



La relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la aparición de síntomas similares a los de una alergia es un tema que ha generado curiosidad y preocupación a partes iguales. Aunque la alergia al alcohol en sí misma es un fenómeno poco común, caracterizado principalmente por erupciones cutáneas, es habitual que las personas

experimenten reacciones que imitan a las alergias, tales como sibilancias, dolores de cabeza y enrojecimiento de la piel, tras su ingesta.

Estos síntomas, frecuentemente confundidos con alergias, suelen ser en realidad manifestaciones de enfermedades subyacentes como el asma, la urticaria y la rinitis, exacerbadas por el efecto vasodilatador del alcohol. Ello conduce a una amplia gama de respuestas corporales, cuya comprensión requiere profundizar en las diferencias entre la intolerancia y la alergia al alcohol.

La intolerancia al alcohol, distinta de las alergias, ocurre cuando el cuerpo carece de enzimas esenciales para metabolizar y eliminar el alcohol, desencadenando síntomas atípicos. Este fenómeno plantea la pregunta de si realmente se disfruta de la bebida o si, por el contrario, se sufre por ella.

Dentro del abanico de bebidas alcohólicas, el vino tinto suele ser el principal desencadenante de estas reacciones físicas, seguido del whisky, la cerveza y otros tipos de vino. No obstante, el alcohol per se no es el agente provocador, sino las sustancias químicas conocidas como congéneres, presentes en estas bebidas y responsables de su cuerpo, aroma y sabor. Estos compuestos desempeñan un papel significativo en las reacciones provocadas por el alcohol.

Entre los congéneres, la histamina, especialmente abundante en los vinos tintos, es conocida por inducir dolores de cabeza, sofocos, síntomas nasales, alteraciones intestinales y asma. Las personas con intolerancia a la histamina pueden experimentar estos síntomas debido a la incapacidad de su cuerpo para descomponer este compuesto.

Por otro lado, las alergias a la levadura, aunque no son inusuales, son menos comunes de lo que se piensa en relación con las bebidas alcohólicas. Los estudios sugieren que los niveles de alérgenos de levadura en estas bebidas son bajos, lo que minimiza la probabilidad de que la levadura sea un alérgeno principal en ellas.

Otro agente potencialmente problemático es el dióxido de azufre, comúnmente utilizado en cervezas y vinos caseros, especialmente bajo la forma de metabisulfito de sodio. Este compuesto puede provocar sibilancias en aproximadamente uno de cada

diez asmáticos, aunque las erupciones cutáneas y las reacciones anafilácticas son menos habituales. Cabe destacar que los sulfitos están regulados por la normativa europea y deben figurar en negrita en el etiquetado de alimentos y bebidas.

Entre los aditivos, la tartrazina y el benzoato sódico emergen como posibles desencadenantes de urticaria y asma, lo cual enfatiza la importancia de que las personas sensibles estén atentas a estos componentes en sus bebidas.

Además, los alérgenos de origen vegetal, derivados de las plantas utilizadas en la elaboración de bebidas alcohólicas, como uvas, manzanas, bayas de enebro, entre otros, pueden teóricamente desencadenar alergias. Sin embargo, la mayoría de estos alérgenos se destruyen durante el procesado de las bebidas.

Una excepción notable es la sensibilidad a las esporas fúngicas de los corchos de las botellas de vino, un problema poco frecuente, pero relevante para aquellos que la padecen.

Para las personas que experimentan estas enigmáticas reacciones, la mejor estrategia es evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Llevar un registro detallado del tipo de bebida, los alimentos acompañantes y las actividades físicas realizadas durante la aparición de síntomas puede ser clave para identificar los desencadenantes. Si todas las bebidas alcohólicas causan reacciones, podría indicarse una respuesta exagerada al alcohol o la exacerbación de una condición preexistente.

El análisis minucioso de las reacciones causadas por los congéneres, histaminas, levaduras, sulfitos, aditivos y alérgenos de origen vegetal en las bebidas alcohólicas es esencial para desvelar los enigmas detrás de la compleja interacción entre nuestro cuerpo y estas bebidas.