



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Hervir los Camarones Puede Reducir las Reacciones Alérgicas

Un nuevo estudio publicado en el Journal of Food Science señala que hervir los camarones por 10 minutos podría reducir el efecto de las propiedades de los camarones que ocasionan alergias, cuando se les compara con los camarones crudos.

En esta investigación se utilizó la especie de camarón llamada *Litopenaeus vannamei*, estos son los camarones más cultivados en el mundo entero.

El agente alergénico principal que se encuentra en la comida del mar se llama tropomyosin. Este agente genera que el sistema inmunológico de las personas alérgicas produzca anticuerpos llamado inmunoglobulina E (IgE por sus siglas en inglés). Estos anticuerpos hacen que ciertas células del cuerpo liberen químicos, entre ellos la histamina y cytokine en el torrente sanguíneo para defender al organismo del invasor.

Estos químicos que ciertas células liberan para proteger al cuerpo son los que causan las reacciones alérgicas que afectan principalmente los ojos, la nariz, la garganta, los pulmones, y el sistema gastrointestinal.

De acuerdo con este estudio hervir por 10 minutos los camarones altera a las moléculas del camarón en tal forma que enmascara aquellas características por las cuales el sistema inmunológico normalmente reacciona. Y, puesto que no puede reconocer al "agresor" no se genera la reacción alérgica.

Esto podría ser cierto no solamente en el caso del camarón, sino también de los alimentos alergénicos en general, ya que al alterarse las características de las moléculas, las proteínas cambian sus características y el sistema inmunológico no puede reconocer a los elementos que normalmente le hacen sobre reaccionar causando la alergia.

De acuerdo con las conclusiones de un estudio reciente 1 de cada 50 Estado Unidenses sufre de alergia a los mariscos. Esta es la causa principal de alergias en los Estados Unidos, y es la causa principal de las visitas a las salas de emergencias como consecuencia de una

reacción alérgica. Por lo general las reacciones alérgicas se presentan después de dos horas de haber comido mariscos, de haberlos manipulado o de haber inhalado sus vapores. Los síntomas más comunes de alergia al camarón son: picazón de la piel, enrojecimiento e hinchazón.

En un caso extremo la alergia al camarón puede causar un choque Anafiláctico. La anafilaxia normalmente comprende uno o más sistemas orgánicos (respiratorio, vascular, cardíaco, etc.). Esta es una reacción alérgica muy severa y cuando se produce un choque anafiláctico se pone en riesgo inmediato la vida de la persona.

Lea las Etiquetas

Leer las etiquetas puede salvar su vida o la vida de alguno de sus familiares. Debido a que la alergia a los mariscos en general y a los camarones en particular es bastante común en los Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicinas exige que todo alimento que contenga mariscos lo mencione en las etiquetas, ya sea resaltado en negrillas o, debajo de la lista de ingredientes, después de la palabra Contiene. En ocasiones la información de la etiqueta menciona que el alimento fue procesado en maquinarias donde se ha procesado con anterioridad mariscos.

Encontrar esta información en las etiquetas es sencillo. Lo que resulta más complicado es que la gente se acostumbre a leerlas. Todavía en nuestra comunidad Hispana leer las etiquetas no es una práctica demasiado común y, cuando las personas no hablan inglés es todavía más complicado. Se sugiere aprender los significados de las palabras claves que aparecen en toda etiqueta o, consultar con alguien antes de comprar un alimento, sobre todo si tenemos algún familiar en casa que sufre de alergias.

Para mayor información comuníquese con el Departamento de Agricultura de Carolina del Norte/División de Alimentos y Medicinas. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366