



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID



## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

### ALERGIA A PROFILINAS

Las profilinas son unas proteínas presentes en vegetales, polen, látex y veneno de himenópteros (como las abejas, avispas y abejorros)

Existen dos síndromes clínicos principales relacionados con profilinas:

- Síndrome Pólen-frutas: con sensibilización a frutas como **sandía, melón, tomate, plátano, cacahuete, piña y naranja** asociada a sensibilización a pólenes de gramíneas.

En el sur de Europa también se observa sensibilización a frutas rosáceas (**melocotón, albaricoque, cereza, ciruela, níspero, nectarina, manzana, fresa, pera**, etc).

Las reacciones más frecuentes producidas por alimentos en personas alérgicas al polen son:

- ✓ **Alergia a las Gramíneas**: tomate, cacahuete, toda la familia de las rosáceas, melón y sandía.
  - ✓ **Alergia a la Artemisa**: familia de la rosáceas, semillas de girasol, miel.
  - ✓ **Alergia al Plantago**: melón.
  - ✓ **Alergia al Plátano de sombra**: avellana, cacahuete, plátano, manzana, apio, maíz, garbanzos, lechuga
- Síndrome Látex-frutas: Se detecta sensibilización a la profilina del látex en pacientes con sensibilización a frutas tropicales como **aguacate, plátano, kiwi y castaña**.

Algunos alimentos tienen componentes parecidos a los del látex, y se pueden tener reacciones cruzadas. Esto quiere decir que una persona con alergia conocida a látex puede empezar a tener síntomas cuando coma esos alimentos, y viceversa, que una persona alérgica a esos alimentos puede empezar después con reacciones frente al látex.

Otras familias comunes que pueden causar reacción:

- La familia de las cucurbitáceas: **pepino, melón, sandía, calabacín, calabaza**
- Fabáceas: **judía verde, alubias, cacahuetes, soja**.

Por lo tanto, el objetivo de estas recomendaciones es evitar la exposición a profilinas, realizando una dieta exenta de los alimentos que las contienen.

En el caso de alergia pura a profilinas, los alimentos que las contienen podrían consumirse cocinados o tratados, dado que son termolábiles (el calentamiento del alimento las destruye y favorece su tolerancia; por ejemplo, la manzana asada)

Existen asociaciones que ofrecen información, intercambio de experiencias, situaciones y conocimientos, como por ejemplo: Asociación española de personas con alergia a alimentos y látex (AEPNAA.org).