

Alergia al coco: síntomas y tratamientos

Alergia al coco: sus efectos en la piel y el sistema digestivo



El coco proviene de la palmera de coco que se encuentra en los trópicos. La semilla de la palma es una fruta llamada coco. Muchas personas confunden el coco con la nuez de árbol (como es lógico con la inclusión de "nuez" en la palabra y la fuente que proviene de un árbol), sin embargo, el coco es en realidad una fruta.

De hecho, la alergia al coco es muy rara, con sólo unos pocos casos reportados en la literatura médica. El Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI) de los Estados Unidos declara:

"El coco no es una nuez botánica; se clasifica como una fruta, a pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) reconoce el coco como una nuez de árbol. Aunque se han documentado reacciones alérgicas al coco, la mayoría de las personas que son alérgicas a las nueces de árbol pueden comer coco de forma segura. Si eres alérgico a las nueces de árbol, habla con tu alergólogo antes de agregarle coco a tu dieta".

Además, el coco no aparece en la lista de nueces de árbol de Europa que siempre debe

etiquetarse en paquetes de alimentos, pero en los Estados Unidos el coco es clasificado como una nuez de árbol por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) con fines de etiquetado.

Síntomas de la alergia al coco

Aunque la alergia al coco es rara, los síntomas de alergia a los alimentos asociados con una alergia al coco pueden ocurrir después de beber o comer alimentos elaborados con coco en personas alérgicas. Estas reacciones pueden incluir:

- Reacciones cutáneas como sarpullido, urticaria o [eccema](#)
- Síntomas gastrointestinales como náuseas, dolor de estómago, vómitos o diarrea
- Síntomas de las vías respiratorias, incluyendo sibilancias, tos o secreción nasal, y
- Hinchazón, también conocida como angioedema, de los labios, la lengua o la cara

Reacciones severas, llamadas anafilaxis, pueden ocurrir en la alergia al coco y afectar sistemas de múltiples órganos. Sin embargo, la anafilaxis del coco es extremadamente rara.

La dermatitis alérgica por contacto al coco es más común que una reacción alérgica en toda regla.

Lea también: [¿El azúcar de coco es bajo en carbohidratos?](#)

Esto ocurre debido a la presencia de productos de coco-derivado, tales como dietanolamida de coco, sulfato de cocamida, DEA cocamida, CDEA, que se puede encontrar en los cosméticos tales como champús, cremas hidratantes, jabones, productos de limpieza y lavado de manos líquidos. Una erupción con ampollas con comezón puede desarrollarse uno o dos días después del contacto con el alérgeno de coco y demorar varios días en resolverse. Si sospecha de una dermatitis de contacto debido al coco, comuníquese con su médico para que realice las pruebas adecuadas.

Reactividad cruzada

Botánicamente, los cocos están más estrechamente relacionados con otras palmas y nueces de betel. Si bien las relaciones botánicas no son el único factor que determina si dos alimentos tendrán reacción cruzada, los alimentos que son parientes biológicos cercanos a menudo comparten proteínas alergénicas relacionadas. Por ejemplo, los anacardos y los pistachos son dos plantas estrechamente relacionadas que contienen proteínas similares. Las personas que son alérgicas a una de estas nueces a menudo también son alérgicas a la otra. Cuando se trata de coco, hay alguna evidencia de reactividad cruzada entre los cocos y las avellanas, y los cocos y las nueces.

Lea también: [Ácido caprílico: beneficios, usos, efectos secundarios y más](#)

Sin embargo, la distancia botánica entre los cocos y las nueces de árbol sugiere que la mayoría de las personas con alergia a las nueces de árbol pueden tolerar el coco.

Diagnóstico y tratamiento de la alergia al coco

La alergia al coco por lo general es diagnosticada por un médico (alergólogo) después de realizar un historial médico, un examen físico y pruebas de alergia a los alimentos.

El tratamiento para la alergia al coco es la eliminación del coco de la dieta. Deberá evitar completamente los alimentos que contienen coco para evitar una reacción alérgica.

El coco se encuentra en muchos productos alimenticios y se agrega para darle sabor y textura. Los alimentos con mayor probabilidad de contener coco incluyen:

- Barras de granola
- Galletas
- Ciertos postres
- Cereales.

El Acta de alergia a los alimentos y la Ley de protección al consumidor (FALCPA) identifica el coco como una nuez de árbol (aunque es una fruta) a los efectos del etiquetado del producto y la protección del consumidor contra los alérgenos potenciales. Los fabricantes deben incluir el coco como ingrediente alérgico potencial y los alimentos que contienen coco deben ser etiquetados como "contiene nueces de árbol" bajo el FALCPA.

También puede encontrar declaraciones que digan "contiene coco" en la etiqueta.

No sólo encontrará esta información en la lista de ingredientes, sino que también estará en el paquete. Algunos productos no invocarán ingredientes a base de coco en la etiqueta. Hay dos cosas que puede hacer en esta situación: llamar al fabricante e investigar sobre los ingredientes específicos contenidos en el producto y / u omitir el consumo del producto.

Alimentos para evitar una alergia al coco

El coco está presente en muchos alimentos como un derivado como el aceite de coco, el arroz, el azúcar, el agua, la crema, la leche y la leche en polvo. Puede encontrar coco en pasteles, chocolates, ron, dulces y muchos postres. También se puede incluir en fórmula infantil. Y, como se mencionó, muchos ingredientes derivados de coco se encuentran en jabones y champús.

Estos alimentos contienen coco:

- Coco

- Leche de coco
- Agua de coco
- Aceite de coco (los aceites altamente refinados generalmente no son problemáticos)
- Crema de coco
- Leche de coco en polvo
- Azúcar de coco

Alimentos que pueden contener coco

- Barras de dulce
- Galletas (macarrones)
- Pie (tarta de crema de coco)
- Yogur (sabor a coco)
- Helado
- Granola
- Batidos
- Bebidas alcohólicas mezcladas (piña colada)

Puntos a considerar

Dado que no existe una cura para la alergia al coco en este momento, vivir con una alergia al coco significa aprender a evitar los ingredientes de coco y coco en alimentos y artículos no alimentarios mientras se prepara para futuras reacciones. Tendrá que llevar consigo un botiquín de primeros auxilios de emergencia, incluida información de contacto, antihistamínicos y un autoinyector de epinefrina, si así lo ha indicado su médico.

Si le han diagnosticado alergia a las nueces de árbol, debe evitar el coco, dado que existe la posibilidad de una reacción cruzada y las reacciones de la nuez de árbol pueden ser graves.

Si es alérgico a otra nuez de árbol, pero tiene un historial de comer coco sin ningún problema, y está interesado en saber si el coco puede ser parte de su dieta, hable con su alergólogo sobre otras pruebas de alergia al coco.

Si tiene sensibilidad a la piel del coco, también conocida como dermatitis alérgica por contacto, esté atento a los ingredientes y alcoholes de los productos de belleza que pueden derivarse del coco y evítelos.

Referencias:

Investigación y educación sobre alergias alimentarias. Hoja de datos de Tree Nut Allergy

Campaña de anafilaxia. ¿Qué es la anafilaxia? hoja de hechos.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología. Hoja de datos de Tree Nut Allergy