

Alergia a la canela: Síntomas y tratamientos



La canela es una especia que se cosecha de la corteza interna de varios árboles nativos de China, India y Asia Sur-Oriental.

Es uno de los ingredientes más populares en muchos alimentos, bebidas y productos para el cuidado personal.

Aunque la canela ha sido valorada desde hace siglos por sus **múltiples propiedades medicinales** y una amplia gama de beneficios para el organismo, no todos deberían consumir

esta especia.

Algunas personas experimentan una reacción alérgica a la canela y esto se debe por una alta sensibilidad a las proteínas que contiene esta especia.

Se recomienda que aquellos con alergia a la canela trabajen estrechamente con un alergólogo para controlar su condición.

El Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología, ha determinado que los pacientes que con alergias a las especias pueden tener una baja calidad de vida, dietas restrictivas y en los casos más graves desnutrición debido a que se intenta evitar los alimentos que provoquen las alergias. Por estas razones, se recomienda que aquellos que son alérgicos a la canela y otras especias, que trabajen en conjunto con un alergólogo para controlar su condición. También puede ser útil consultar con un dietista o un nutricionista para satisfacer las dudas y necesidades relacionadas con la nutrición.

Otras estrategias para poder sobrellevar la alergia a la canela incluye poner especial atención en la información nutricional que aparece cuando compramos comida en los supermercados, ya que allí aparecen los compuestos y aditivos que trae cada alimento. También preparar comida cada vez que sea posible y cuando salga a cenar, dar a viso al personal del restaurante que usted es alérgico a la canela.

Alimentos y bebidas que contienen canela

La canela puede encontrarse en una amplia gama de alimentos y bebida tales como:

- Pudines y postres
- Productos de panadería
- Helado de crema
- Cereales para desayunar y barras integrales
- Caramelos y goma de mascar
- Alimentos étnicos como el arroz con sabor a curry
- Sopas y salsas
- Infusiones, cafés y otras bebidas
- Comidas para llevar

Opciones para reemplazar a la canela para cocinar

Si bien es cierto que esta especia viene muy bien en algunos platos, también se puede reemplazar por otras especias:

- Anís
- Pimienta de Jamaica
- Clavo de olor
- Alcaravea
- Jengibre
- Maza
- Nuez moscada

- Vainilla

Síntomas de la alergia a la canela

Según el [Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología](#), aproximadamente el 2% de aquellos con alergia a algunas comidas tiene alergia a alguna especia. La canela es la más común de estas alergias.

Los síntomas pueden desencadenarse al respirar, comer e incluso por el sólo hecho de tocar esta especia. Varían dependiendo de la persona y puede ser de leve a severo. Algunos síntomas incluyen:

- Dolor de estómago
- Nauseas
- Vómitos
- Diarrea
- Hormigueo, picazón o hinchazón en la cara u otras partes del cuerpo
- Mareo
- Dificultad para respirar
- Desmayos
- Inflamaciones, irritación o ampollas en la piel
- Anafilaxia

En los casos más raros, la canela puede producir anafilaxia, la cual es una reacción alérgica grave y potencialmente fatal.

La anafilaxia requiere atención médica urgente y se puede detectar por una caída repentina de la presión arterial, gran dificultad para respirar, pérdida de conciencia y shock. Si no se trata puede conducir a un coma e incluso la muerte

Una reacción anafiláctica puede ocurrir en segundos o minutos después de haber estado expuesto a un alérgeno. En ocasiones, puede hacer su efecto en 30 minutos o más después de la exposición.

Diagnóstico de alergia a la canela

Las personas que tienen reacciones a varios alimentos, o a alimentos que no tienen nada en común, deberían considerar la posibilidad de que son alérgicos a la canela. Es importante recordar que los síntomas de alergia se pueden desarrollar después de tocar o inhalar la canela y otras especias. Las personas deben revisar sus productos de cuidado personal y otros artículos para el hogar para ver si contienen canela.

Mantener un registro de los alimentos, bebidas y otros elementos que desencadenan los síntomas puede ser muy útil para diagnosticar alergias.

El trabajo en conjunto con un especialista médico es importante para diagnosticar una posible alergia a esta especia. Estos profesionales de la salud pueden recomendar los exámenes adecuados de sangre, una prueba del pinchazo de la piel o dietas para encontrar exactamente el alérgeno que provoca el daño.