

## “Las alergias alimentarias están aumentando por nuestro estilo de vida”

**Araceli Díaz Perales, de la ETSI Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas, nos ha contado en nuestro podcast cuáles son las diferencias entre alergia e intolerancia alimentaria, cómo se manifiestan y el riesgo que conlleva abandonar el gluten o la lactosa sin prescripción médica.**

**Fuente: Web UPM 12.11.2025**

¿Qué es una alergia alimentaria? ¿Por qué se produce? ¿Es lo mismo que una intolerancia? Estas y otras muchas cuestiones son las que hemos tratado de responder en el nuevo episodio de [SomosUPM](#), el podcast random de la [Universidad Politécnica de Madrid \(UPM\)](#), al que hemos invitado a una de las mayores expertas de la Universidad en alérgenos vegetales. Se trata de **Araceli Díaz Perales**, catedrática de la [Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica, Alimentaria y de Biosistemas \(ETSIAAB\)](#) de la UPM e investigadora en el [Centro de Biotecnología y Genómica de Plantas \(CBGP\)](#).

Las alergias alimentarias afectan a un 3% de la población mundial adulta, un porcentaje que se dobla entre la población infantil, hasta alcanzar el 6% de los niños/as. En cifras, se estima que en España padecen algún tipo de alergia alimentaria unos 2 millones de personas, 17 millones en Europa y hasta unos 500 millones en todo el mundo. Además, esta enfermedad autoinmune, que puede llegar a tener efectos graves se está incrementando en los últimos años por “nuestro estilo de vida”, según la docente. Factores como la contaminación, el cambio climático, el uso excesivo de plásticos, antibióticos o conservantes en los alimentos, podrían ser algunos motivos.

Sin embargo, no está del todo claro por qué una persona genera anticuerpos ante determinados alimentos. Por ello, para Araceli Díaz Perales, “lo que necesitamos es mayor inversión para determinar exactamente cuál es el mecanismo” por el que se desarrollan estas alergias, especialmente en edades tan tempranas. Y es que, cuando se ven los síntomas, “la enfermedad está implementada” pero el origen “ya está muy alejado”, asegura la docente.

Y es importante diferenciar entre alergia e intolerancia: “Las alergias vienen determinadas por la presencia de anticuerpos; sin embargo, una intolerancia surge “cuando no puedes digerir o procesar un alimento”. Según Araceli Díaz Perales, la diferencia está en el origen: “El que es intolerante, nace con eso. Con las alergias, en general, no naces; las desarrollas”. En este sentido, la profesora insiste en que solo se debe abandonar determinados componentes como la lactosa o el gluten, “si hay un diagnóstico o bajo prescripción médica”.

### **El papel de las plantas**

Araceli Díaz Perales es la investigadora principal (IP) del Grupo de Investigación de Alérgenos Vegetales y nos ha contado el importante papel que juegan las plantas ya que “las alergias alimentarias más frecuentes” provienen de proteínas vegetales que son especialmente útiles para las plantas, por ejemplo, frente a la sequía. Y se investiga con

ellas por sus numerosas similitudes con los humanos: “Se parecen mucho a otras proteínas que nosotros tenemos”.

Otro de los grandes problemas de las alergias alimentarias es el infradiagnóstico: “Cuando uno tiene una alergia alimentaria no acude al médico, si tiene síntomas leves”. Por ello, la tecnología juega un papel clave. Junto al grupo de investigación de [Óptica Fónica y Biofónica \(GOFB\)](#) de la UPM están desarrollando una nueva tecnología más sensible, más fácil de manejar y que no requiere de frío, lo que resulta indispensable para ayudar en el diagnóstico.