

TEST DE  
INTOLERANCIA  
ALIMENTARIA

A200  
DIETA MEDITERRÁNEA

SYNLAB 

# TEST DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

a más de 200 alimentos



La intolerancia alimentaria es una reacción de rechazo que produce el organismo ante la ingesta de determinados componentes de los alimentos. Esta reacción inmunitaria se debe a alteraciones de la membrana intestinal, a través de la cual se absorben los componentes de los alimentos y puede provocar diversos síntomas tales como dolor abdominal, sarpullidos o dolor de cabeza, entre otros.

Por ello, es recomendable conocer a qué alimentos se es intolerante para limitar su consumo o eliminarlos temporalmente de la dieta y así poder mejorar nuestra salud y por tanto nuestra calidad de vida.

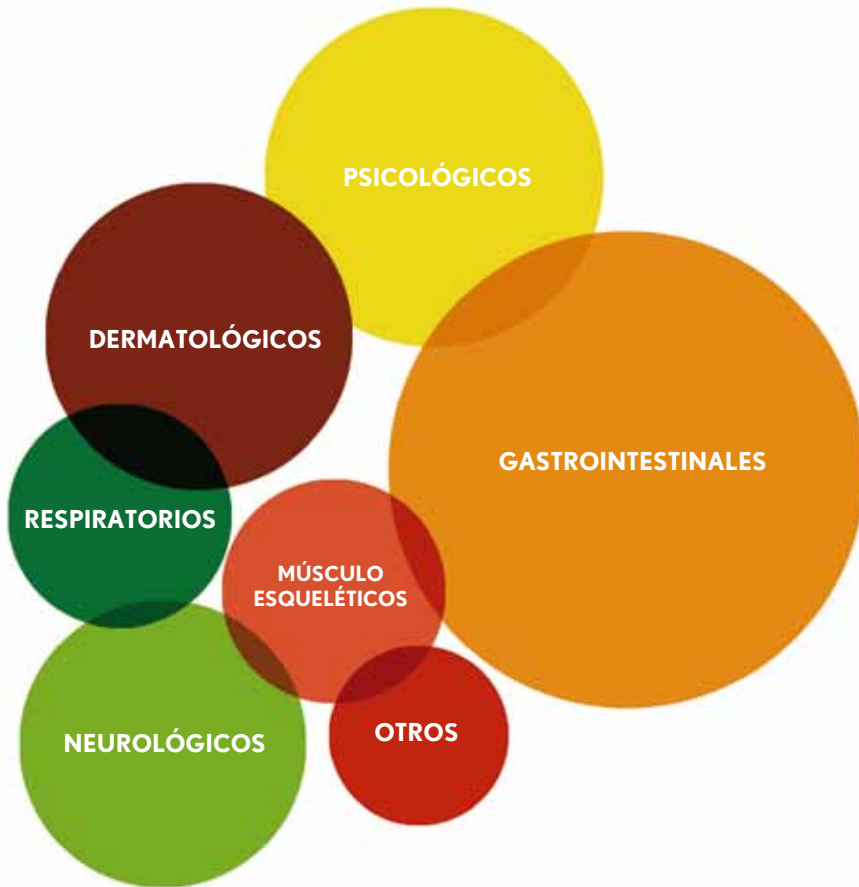


Entre el 20% y el 35% de la población padece intolerancia alimentaria crónica a determinados alimentos.

Este tipo de intolerancia afecta a cada persona de manera distinta, variando también la gravedad de los síntomas. Además, puede desarrollarse en cualquier momento de nuestra vida, con independencia de los antecedentes familiares que tengamos.

El test de intolerancia alimentaria **A200** evalúa la respuesta del sistema inmune frente a más de 200 alimentos habituales en la dieta mediterránea. De este modo, se puede determinar de manera individual, cuáles son los alimentos que se deben consumir y aquellos que es recomendable reducir, evitar o incluso eliminar de nuestra dieta de forma temporal.

Las condiciones clínicas que más frecuentemente se han relacionado con intolerancia alimentaria son:



**1º GASTROINTESTINALES**

Dolores abdominales, estreñimiento, diarrea, hinchazón abdominal, síndrome del colon irritable, etc.

**2º PSICOLÓGICOS**

Ansiedad, letargia, depresión, fatiga, hiperactividad (principalmente en niños), etc.

**3º DERMATOLÓGICOS**

Acné, eccema, psoriasis, sarpullidos, urticaria, picor, etc.

**4º NEUROLÓGICOS**

Dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo, etc.

**5º RESPIRATORIOS**

Tos, bronquitis, asma, rinitis, dificultad respiratoria, etc.

**6º MÚSCULO- ESQUELÉTICOS**

Dolor muscular, rigidez, artritis, fibromialgia, etc.

**7º OTROS**

Retención de líquidos, etc.

El test de intolerancia alimentaria **A200** puede dar respuesta a aquellas personas que presenten cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente, sin diagnóstico previo de la causa de los mismos y/o sin mejoría con los tratamientos médicos habituales.

La eliminación en la dieta de aquellos alimentos a los que se presenta intolerancia elevada proporciona una notable mejoría en un alto porcentaje de pacientes (aproximadamente en el 75%).

# ¿INTOLERANCIA ALIMENTARIA O ALERGIA?



Con frecuencia se confunden los conceptos de intolerancia alimentaria y alergia debido a que ambas son reacciones del sistema inmune ante determinados alimentos; pero es importante saber diferenciar de qué afección se trata para poder combatirla del modo más efectivo y así mejorar nuestra salud.



## INTOLERANCIA ALIMENTARIA

La intolerancia alimentaria es la reacción de rechazo que produce el sistema inmune al entrar en contacto con ciertos componentes de los alimentos a los que no debería estar expuesto. La absorción de dichos componentes da lugar a la producción de anticuerpos IgG por parte del sistema inmune. Los anticuerpos IgG son los responsables de la reacción inmune y la sintomatología asociada a la hipersensibilidad.

Esta reacción no tiene lugar inmediatamente después de ingerir el alimento, sino que se trata de una reacción retardada, lo que implica que no existe relación clara entre el consumo del alimento y los síntomas que provoca. Además, la sintomatología es generalmente moderada y persistente.



## ALERGIA

Por su parte, la alergia es una reacción de defensa producida por el sistema inmunológico cuando éste identifica un determinado elemento como extraño. Al identificar este elemento como dañino, el sistema inmunológico reacciona generando anticuerpos IgE de forma rápida y haciendo visibles diversos síntomas, tales como erupciones cutáneas o problemas respiratorios, entre otros, de forma prácticamente inmediata.

Los síntomas producidos por este tipo de alergias pueden llegar a ser muy graves y a diferencia de la intolerancia alimentaria, sí existe una clara relación entre el consumo del alimento y la sintomatología que provoca.

## PUNTOS CLAVE

- Permite determinar el nivel de intolerancia alimentaria frente a más de 200 alimentos diferentes.
- El análisis de cada alimento se realiza por duplicado, lo que proporciona una mayor exactitud en los resultados.
- **A200** analiza de forma directa la cantidad de anticuerpos IgG frente a los alimentos. Se trata de un análisis objetivo a diferencia de otras pruebas disponibles que realizan un análisis indirecto y subjetivo.
- Requiere una sencilla muestra de sangre.
- Resultados disponibles en aproximadamente 17 días.

El estrés, infecciones, antibióticos, abuso de antiinflamatorios, etc. pueden causar alteración de la permeabilidad intestinal o del sistema inmune, aumentando la probabilidad de sufrir intolerancia alimentaria.

## RESULTADOS

Los alimentos se clasifican en:

PERMITIDOS

NO RECOMENDADOS

A EVITAR

NO PERMITIDOS

Con los datos del análisis su médico le aconsejará el procedimiento más adecuado.





SOLICITE INFORMACIÓN  
900 400 442  
atencion.cliente@synlab.com

[www.synlab.es](http://www.synlab.es)



