



Mitos o verdades...

¿Alergia al chocolate?

Dr. Iván Kriunis.



El árbol del cacao o cacaotero es una especie nativa de México que se extiende desde Centroamérica hasta las selvas del Amazonas.

Crece en Venezuela, Ecuador, Brasil y Perú. Una plantación de cacaoteros es un *cacaotal*.

***Theobroma cacao* L.** es el nombre científico que recibe el árbol del cacao o cacaotero.

Theobroma, en griego, significa 'bebida de los dioses'. Lleva añadida al final una L., que es la inicial del apellido del naturalista sueco que clasificó la planta, Carl von Linné.

El **cacaotero** es un árbol necesitado de humedad y calor, de hoja perenne y siempre floreciente, creciendo entre los 6 y los 10 m de altura. El árbol del cacao normalmente tiene entre 10 y 15 frutos, pero en algunas ocasiones puede llegar a 20. Hay 2 tipos de cacao: uno es rojo y al madurar se transforma de morado, mientras que el otro es verde y deviene en amarillo. Cuando el cacao está maduro, se corta del árbol y se deja a la sombra sobre hojas de plátano por unos 3 a 6 días, para que se fermente. Es importante que tenga humedad, pero no se puede mojar con la lluvia. Luego, es puesto al sol para su secado otros 3 a 6 días. Cuando los granos ya están secos se tuestan en un horno y luego se les quita la cáscara y se trituran. Finalmente, para preparar el chocolate se añade azúcar y leche.



Taxonómicamente, pertenece a la familia de las **esterculiáceas**.

Figura 1: Granos Tostados

El cacao es un alimento muy nutritivo, por su contenido de grasas, hidratos de carbono y proteínas. La grasa que contiene el chocolate proviene de la manteca de cacao que es rica en ácido esteárico, que a diferencia de otros ácidos grasos no aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

El cacao posee en su estructura teobromina, alcaloide perteneciente a la familia de las metilxantinas -junto a la cafeína y la teofilina-. A ella se le atribuye el gusto amargo. Posee efecto levemente euforizante sobre el SNC, diurético y broncodilatador aunque los estudios realizados concluyen que no constituye un peligro para la salud humana. Sí se han observado casos de intoxicación en perros con producción de convulsiones y arritmias. Se ha relacionado a la

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriunis, E Tassiello



teobromina con cierto grado de conducta adictiva hacia la ingesta de chocolate. El cacao posee también pequeñas cantidades de cafeína.

No existen en el mercado chocolates sin teobromina (como si existe el café descafeinado). La cantidad de teobromina es realmente baja, en general del 1,2 % en el chocolate de mesa.

Los productos de cacao además aportan compuestos fenólicos tipo catequina, epicatequina y flavonoles como la quercetina, que contribuyen a evitar la oxidación del colesterol en sangre y han sido relacionados con la prevención de trastornos cardiovasculares y la estimulación de las defensas del organismo. Otros elementos que nos aporta el cacao y sus derivados son las vitaminas (tiamina o B1 y ácido fólico) y minerales como el potasio, fósforo y magnesio. Si el chocolate es con leche, o el cacao se disuelve en la leche, el aporte de calcio se incrementa notablemente.



Figura 2: Planta de Cacao

Alergenicidad

Se han ligado reacciones alérgicas – sobre todo urticaria- con la ingesta de cacao. Los auto-reportes de pacientes con alergia al chocolate son históricamente altos.

Sin embargo, **no se ha detectado a la fecha alérgeno - molécula antigénica que liga IgE específica- alguno**. Se puede consultar la página www.allergome.org para comprobarlo.

Por otro lado, 3 autores han descrito infrecuentes casos de asma ocupacional entre los trabajadores de la harina de cacao, por mecanismo inhalatorio. ([Perfetti L.](#) y cols. Occupational asthma caused by cacao. [Allergy](#). 1997 Jul;52(7):778-80.). Debido a ello se han ensayado pruebas de desafío oral doble ciego controladas con placebo con resultado negativo.

Se ha responsabilizado a las liberación de aminas biógenas como causantes de la intolerancia al chocolate.

Sin embargo, Jansen y cols (2003) no encontraron evidencia de liberación alguna de aminas biógenas –como la histamina- por parte del cacao. Aunque Moller y cols en 1984 observaron test de liberación de histamina de basófilos positivos tras su incubación con extracto de cacao.

www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriunis, E Tassiello



En definitiva las evidencias científicas son escasas y pobres en relación al rol causal del chocolate en alergia alimentaria. Se podría adjudicarle un rol histaminoliberador con la consecuente formación de habones urticarianos. Para comprobar la veracidad causa-efecto debe apelarse a las pruebas de desafío controladas. Aun si fueren positivas puede intentarse repetirlas en el futuro, dada la naturaleza intermitente propia de la intolerancia a las sustancias histaminoliberadoras.

Debemos eliminar en el diagnóstico diferencial la alergia a la leche de vaca, nuez, maní, almendras, avellanas, castañas, entre otros ingredientes acompañantes para el consumo.

Por último, no se ha descrito jamás una reacción anafiláctica por *Teobroma cacao L* y creemos que no existe razón actual que impida la ingesta de este alimento y mucho menos restricciones del tipo "por vida".



www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos