

Encuesta

"Millennials" reconocen que las alergias alimentarias pueden causar problemas graves de salud

El 95,7 % de las personas encuestadas por el CITA-UCR indicó que, incluso, cantidades muy pequeñas de un alérgeno pueden ser perjudiciales para algunas personas

7 OCT 2020

Ciencia y Tecnología



El 99% de 1058 participantes de encuesta elaborada por el CITA-UCR considera necesario la rotulación clara de alérgenos en las preparaciones del menú en los restaurantes. Anel

Los resultados de un estudio sobre conocimientos, actitudes y prácticas acerca de alergias alimentarias, en el que participaron principalmente personas entre 27 y 39 años, sugiere que hoy existe una mayor consciencia sobre esta problemática en el país entre la población adulta joven, conocida como *Millenals* o Generación Y (nacidos entre 1981 y 1999).

La mitad de los participantes (52%) no padecen de alergias ni tienen familiares que las padecen, pero en su mayoría (96,4%) sabe que las alergias alimentarias pueden causar problemas graves de salud y el 95,7% indicó que incluso cantidades muy pequeñas de un alérgeno pueden ser perjudiciales para algunas personas.

Este estudio se efectuó en el marco del **proyecto de acción social "ED-3434: Gestión de alérgenos de origen alimentario: estrategia de cooperación interdisciplinaria para contribuir en la mejora de la calidad de vida de las personas que padecen alergias a alimentos."** coordinado por la investigadora [M.Sc. Rebeca López Calvo](#), del Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos [CITA-UCR](#).

"Realizamos este estudio con el objetivo de identificar cuáles son las necesidades más importantes de educación en este tema con el fin de abordarlas de una manera muy integral mediante diferentes estrategias y así **contribuir a que las personas alérgicas tengan más opciones seguras de consumir alimentos fuera de su hogar**" acotó la académica.

Sobre la encuesta

La difusión de la encuesta se realizó a través de la cuenta de [Facebook de la Universidad de Costa Rica \(UCR\)](#), entre el 28 de febrero y el 6 de marzo de 2020. Por este medio, se alcanzaron 69.628 personas que vieron la publicación y por medio de un formulario se recibieron 1064 encuestas, de las cuales, 1058 fueron válidas.

Participaron mayoritariamente personas que tienen entre 27 y 39 años (generación Millennials, 40%), seguidos de los que tienen entre 18 y 26 años de edad (generación Z, 29%). El 83% de los participantes tienen estudios universitarios y el 45% residen en la provincia de San José.



Los resultados también permitieron reconocer las consecuencias de las alergias en el ámbito psicosocial. El 81% afirmó preocuparse cuando a un amigo o familiar le da un cuadro alérgico y el 46% considera que las personas que tienen alergias alimentarias son tratadas con hostilidad por compañeros, amigos y familiares. Laura Rodríguez Rodríguez

En cuanto a las personas participantes, destaca que **el 88% que llenaron la encuesta fueron mujeres**, lo cual podría explicarse debido a que ésta se difundió a través de Facebook, medio por el cual llegó mayormente al público femenino (48.678 mujeres vrs. 20.375 hombres).

Se trata de la primera vez en que la plataforma de Facebook de la UCR, administrada por la Oficina de Divulgación e Información ([ODI](#)), es utilizada para la difusión de un estudio exploratorio. De esta forma, la red social se puso al servicio de la investigación y la sensibilización sobre un tema de salud que afecta a una parte de la población y preocupa a los expertos.

Los datos recopilados en la encuesta a través de un formulario en línea son de dominio exclusivo de las personas investigadoras con fines académicos, por lo que ninguna información suministrada por los participantes queda en la plataforma de Facebook.

La información es poder: lectura de etiquetas

Las personas encuestadas, cuyo nivel educativo es en su mayoría es universitario, **demuestran tener un alto nivel de información sobre las alergias**. Por ejemplo, el 76% de las personas saben que las alergias y las intolerancias a alimentos son condiciones de salud diferentes, mientras solo un 19% indicaron que no lo sabían y un 5% piensan que es lo mismo.

Por otra parte, se observó que la mayoría de las personas están atentas a la lectura de etiquetas. Un 64% manifestó que sabe a dónde encontrar la información de los alérgenos

en una etiqueta de un alimentos y solo un 23% indicó conocer la [legislación que existe en Costa Rica de etiqueta de alérgenos en alimentos preempacados](#).



El 80% de las personas encuestadas dicen que leen las etiquetas de los alimentos preempacados. Si la información en la etiqueta no les parece clara, toman diferentes decisiones; en su mayoría (60%) prefieren no comprar el producto o bien consultar en Internet (40%). Karla Richmond

En el país está vigente el Reglamento Técnico Centroamericano de Etiquetado General de Alimentos Previamente Envasados 280-2012, cuya aplicación está en manos del Ministerio de Economía Industria y Comercio, el cual como autoridad competente, se encarga de gestionar los riesgos para los consumidores y proporciona asesoría a la industria alimentaria.

“Debemos garantizar que la información que se le brinda al consumidor sea clara, veraz y eficaz, que la información que se pone en una etiqueta no induzca al consumidor a errores”, detalló Amanda Lasso Cruz, asesora del CODEX Alimentarius de la Dirección de Calidad del Ministerio de Economía. Para ello, se realizan estudios de verificación para determinar si la información que está en la etiqueta de los productos alimenticios cumple con lo establecido en el Reglamento.

La funcionaria recomienda de que las personas aprendan **leer la información en las etiquetas ya son un punto estratégico para guiarse en su decisión de compra**. Si la información no es clara o es engañosa, [pueden denunciar](#) ante la Dirección de Defensa del Consumidor, de ahí la importancia de conocer la legislación.

Costumbres y hábitos de alimentación

En los últimos años, los expertos han observado un incremento en las personas que reportan problemas relacionados con alergias alimentarias u otras sensibilidades a los

alimentos como las intolerancias y la enfermedad celiaca. Sin embargo, **no existen datos consolidados sobre la prevalencia de estos padecimientos en la población costarricense.**

Los resultados de este estudio, ofrecen indicios de que las alergias son una condición frecuente en la población que tiene efectos sobre las costumbres y hábitos de alimentación de la personas que la padecen y sus familiares. Por ejemplo, el 74% de las personas que indican tener alergias a alimentos o convivir con alguien que tiene esta condición, prefiere consumir alimentos en su casa para evitar un incidente. Y el 68% indicó que almacenan en forma separada los alimentos con y sin alérgenos.

Al consultar si al salir a comer, es responsabilidad propia el informar a las personas que preparan los alimentos sobre las alergias que padecen o padecen amigos y familiares, el 85% señaló que sí. De igual forma el 99% de participantes, están de acuerdo en que los manipuladores de alimentos deben tomar un curso sobre alergias alimentaria

¿Qué medidas toman las personas alérgicas cuando salen a comer?

De una lista dada de opciones, al consultar las medidas tomadas al salir a comer y padecer una alergia o al ir con una persona alérgica a un alimento, se obtuvo el siguiente resultado de 864 participantes:

- 1. Verifica con la persona que le está atendiendo que la información es real (67%).
- 2. Revisa los ingredientes en el menú (66%).
- 3. Verifica con el chef que la información es real (31%).
- 4. No revisa (6%).

El estudio contó con el apoyo de la Comisión de Alergias Alimentarias que involucra a miembros de la academia (UCR e INA), gobierno (Ministerio de Salud, MEIC), industria alimentaria (CACIA y varias industrias), médico alergólogo que coordina la Asociación Costarricense de Alergología, proveedores de kits analíticos de alérgenos y representantes de los consumidores.

Además, con el propósito de brindar información a las personas consumidoras sobre este padecimiento, la academia y la empresa privada se unieron para lanzar una campaña educativa en redes sociales a partir de octubre. En la elaboración de los mensajes colaboran Mondelez, Conutra, Escuela de Nutrición UCR, Facultad de Microbiología UCR, Oficina de Servicios Generales UCR, MEIC, Ministerio de Salud, Alergias con Amor, Lala's Kitchen, NDS Intal, 3M, Alimentos Kamuk, CACIA y Productos Ujarrás.



[Katzy O'neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente

katzy.oneal@ucr.ac.cr



Etiquetas: [alergias](#), [alimentos](#), [cita](#), [redes sociales](#), [salud](#), [educacion](#).