

## AL·LÈRGIA A ALIMENTS

### Què és l'al·lèrgia als aliments?

Es considera al·lèrgia als aliments a la reacció adversa a aquests produïda per un mecanisme immunològic. En la majoria dels casos el mecanisme és immediat i està mediat per una immunoglobulina del tipus E (IgE), anticòs fabricat per l'organisme i que reacciona contra l'aliment. Hi ha altres tipus de reaccions immunològiques als aliments que no són mitjançades per IgE i que és donen de forma retardada, per exemple la malaltia celíaca.

Hi ha també reaccions adverses a aliments, que no són al·lèrgiques, però que poden confondre's amb al·lèrgia: exemple la intolerància a la lactosa (disminució de la quantitat de la lactasa, enzim que ens serveix per pair la llet).

Em centraré únicament en les al·lèrgies mitjançades per IgE, immediates.

### Quins símptomes provoca i quan es produeixen?

Els símptomes poden aparèixer des de segons a unes 2 hores després de menjar l'aliment. Hi ha hagut d'haver un o uns contactes previs sense símptomes amb l'aliment abans d'aparèixer l'al·lèrgia (el cos es sensibiliza a l'aliment i posteriorment apareix la reacció, quan hi ha una nova presa de l'aquest). Els símptomes poden ser molt variables, des d'una lleu picor a la boca, amb o sense vermellor al voltant dels llavis que desapareix espontàniament en minuts, fins a quadres molt greus que poden comprometre la vida. Alguns nens molt sensibles poden presentar símptomes per contacte amb l'aliment o per la seva olor en manipular-lo o per fums o vapors en cuinar-lo, sense arribar a menjar-lo.

Els símptomes més freqüents són els CUTANIS: urticària, picor, fins i tot edema amb inflor i deformitat de llavis i parpelles. Aquests quadres són alarmants i molestos i necessiten en general de tractament, però si no s'acompanyen d'altres símptomes no revesteixen gravetat.

També es poden presentar SÍMPTOMES DIGESTIUS com picor a la boca, vòmits, dolor abdominal i diarrea.

Els SÍMPTOMES A COLL I RINOFARINGE, com picor al coll amb sensació de bola, dificultat per empassar, ronquera, tos, picor brusc i intens d'oïdes, esternuts en salves amb mucositat com aigua, encara que inicialment puguin semblar lleus, s'han de vigilar ja que si no remeten en poc temps poden evolucionar a quadres més greus.

Els SÍMPTOMES RESPIRATORIS, com aparició de tos espasmòdica, repetitiva o d'opressió o dolor al pit són sempre signes d'alarma ja que poden seguir-se d'asma. L'asma o la dificultat respiratòria provocats per aliments impliquen gravetat.

ELS SÍMPTOMES CIRCULATORIS I D'AFECTACIÓ GENERAL, com quadres de mareig, disminució o pèrdua del to muscular, taquicàrdia, pols dèbil, desmai, són molt greus i suposen un risc per a la vida (ANAFILAXIA), necessiten tractament urgent en minuts sense esperar atenció sanitària, encara que posteriorment cal que el nen sigui valorat per un metge.

Cal tenir en compte que aquests símptomes poden presentar-se sols o associats, els més freqüents són els cutanis i digestius, però poden presentar-se juntament amb una anafilàxia o iniciar-se per un cutani o respiratori i acabar amb anafilàxia.

## Com es diagnostica l'al·lèrgia a aliments?

Quan hi ha una sospita per el quadre clínic que presenta la criatura, cal fer un estudi al·lèrgològic que consisteix en una història clínica detallada de com han anat els fets, quins símptomes ha presentat i de quins aliments es sospita; en unes proves cutànies; en una analítica i en casos de dubte administració controlada de l'aliment a l'hospital.

## És tracta d'un problema freqüent?

L'al·lèrgia a aliments afecta entre l'1% i el 7% de la població. La freqüència és més elevada en els primers anys de vida. No és rar que un nen presenti al·lèrgia a diversos aliments de forma simultània o successivament. Amb el temps es pot aconseguir tolerància a l'aliment. Sovint les persones amb al·lèrgies a aliments presenten al llarg de la seva vida altres problemes relacionats amb al·lèrgia, com asma, dermatitis atòpica o rinitis al·lèrgica.

## Quins aliments són els més freqüentment implicats?

Qualsevol aliment pot ser causa d'al·lèrgia, però a la infància els més freqüents són llet, ou (amb el temps solen desaparèixer), llegums, peixos, fruits secs, fruites i marisc. Es pot ser al·lèrgic a tot un grup d'aliments (ex: tots els llegums o tots els peixos) o únicament a alguns en concret i tolerar la resta.

## Quin perill comporta la ingestió d'un aliment al que s'és al·lèrgic? Es pot prevenir la gravetat?

Quan s'és al·lèrgic a un aliment cal no menjar-lo i evitar aquells aliments que en puguin portar de forma oculta (s'ha de mirar molt bé la composició dels productes industrials).

El risc és diferent per a cada pacient i és variable al llarg del temps. Els símptomes depenen del grau de sensibilització i aquesta pot anar augmentant o disminuint amb el temps. Diferents aliments poden provocar diferents símptomes o de diferent gravetat en el mateix nen.

En general tenen més risc de reaccions greus les persones que han patit prèviament un quadre greu i els que reaccionen amb quantitats molt petites de l'aliment, o amb el seu contacte o amb l'olor i els que pateixen asma prèvia.

Fins un 30% dels nens ja diagnosticats d'al·lèrgia a aliments pateixen símptomes per transgressions dietètiques o per administració inadvertida. A l'escola, com en el domicili, poden succeir problemes provocats per l'al·lèrgia a aliments per a) manca de diagnòstic previ o que sigui el primer quadre, b) ingestió incontrolada de l'aliment per intercanvi entre nens, c) per ignorància de la composició d'un aliment o de l'existència de reaccions creuades entre aliments ex: llet i pèsol, d) per ingestió inadvertida per etiquetat incomplet o incorrecte en aliments industrials, e) a través de contactes indirectes o contaminació amb l'aliment (tovallons, utensilis de cuina, petons...), f) per confusió.

## Informació a l'escola

A l'escola han de tenir informació dels nens que són al·lèrgics, han de conèixer quins són els aliments que han d'evitar (tant els que són clars com els que en poden portar de forma oculta). Caldria que sabessin reconèixer els símptomes d'al·lèrgia i valorar-ne la seva gravetat i en els que tenen indicada adrenalina haurien de tenir un informe de la quantitat a administrar i saber administrar-la, ja que la seva administració ha de ser immediata davant un quadre d'anafilàxia. Caldria que els pares facilitessin un contacte telefònic operatiu.

Nens amb quadres greus haurien de portar una identificació permanent de la seva al·lèrgia, mitjançant una xapa o braçalet.