

1.2 LES AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES

Què és l'al·lèrgia alimentària?

És una resposta immunològica exagerada de l'organisme en ingerir determinats tipus d'aliments. Es produeix per un error del sistema immunitari (de defensa) quan detecta l'aliment com una substància perjudicial per a l'organisme i respon, amb més o menys intensitat, davant la seva ingesta.

Com es produeix?

1

El sistema immunològic considera, per error, que l'aliment ingerit és nociu i genera anticossos específics contra aquest. És llavors quan es produeix una sensibilització a l'aliment.

2

Si es repeteix la ingesta del mateix aliment, es desencadena una reacció immunològica en què els anticossos específics o IgE provoquen l'alliberació de grans quantitats de substàncies, com la histamina, causants de la simptomatologia al·lèrgica.

Quins són els símptomes de l'al·lèrgia?

La simptomatologia generalment comença de forma immediata, pocs minuts després d'haver ingerit l'aliment i rarament un cop passades dues hores.

Poden aparèixer alguns dels símptomes següents:

- Picor o inflor dels llavis, la llengua o la boca
- Inflor de la cara i les parpelles
- Urticària, borradura o granissada
- Picor o opressió a la gola, dificultat per empassar
- Dificultat per respirar, xiulets
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea
- Mareig, desmai
- Pressió sanguínia baixa (hipotensió)
- Anafilaxi: reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme

Cal diferenciar entre al·lèrgia i intolerància alimentària, ja que tot i produir en alguns casos una simptomatologia similar, la intolerància no està relacionada amb el sistema immunitari o de defensa.

Quins aliments poden produir al·lèrgia?

Qualsevol aliment, ja sigui fruita, verdura o carn, pot produir una reacció al·lèrgica, però en el 90% dels casos els responsables de les al·lèrgies alimentàries són els productes següents:

1. Llet
2. Ous
3. Fruites seques (nous, cacauets, avellanes, ametlles...)
4. Fruita
5. Peix
6. Marisc

Les al·lèrgies alimentàries poden presentar-se a qualsevol edat, però són més freqüents en els nens. L'al·lèrgia a la llet i a l'ou es sol superar amb l'edat.

Com es diagnostica?

Davant la sospita de patir una al·lèrgia alimentària s'ha d'anar al metge d'atenció primària. Si el metge ho considera oportú derivarà el cas a l'especialista en al·lèrgologia, qui farà el diagnòstic basant-se en la història clínica i en proves complementàries com:

- Proves cutànies: consistents a inocular a la pell extractes d'aliments i veure si produeixen reaccions locals.
- Anàlisi: determinació d'anticossos IgE específics enfront de determinats aliments.
- Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es demana al pacient que ingereixi l'aliment sospitós, a l'hospital, per comprovar la relació entre la ingesta i els símptomes.

Té tractament l'al·lèrgia?

El tractament de l'al·lèrgia alimentària és la prevenció. L'al·lèrgòleg, un cop fet el diagnòstic, indicarà quins aliments s'han d'evitar i prescriurà una dieta basada en l'exclusió d'aquests aliments. Cal tenir la màxima informació sobre l'aliment o grup d'aliments que provoquen al·lèrgia, conèixer en quins menjars, conserves o preparats es poden trobar, i així evitar-ne el consum. Passat un temps i segons el resultat de les proves de control, l'al·lèrgòleg pot indicar en alguns casos la reintroducció progressiva de l'aliment causant.

Cal:

- Recordar que l'única forma d'evitar la reacció al·lèrgica és ser molt estricte i no consumir els aliments que la causen.
- Tenir en compte que les mares que estan alletant un fill al·lèrgic han d'evitar també la ingesta dels aliments que la provoquen, perquè poden arribar al nadó a través de la llet.
- Llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los i assegurar-se que no hi ha cap ingredient que us provoqui al·lèrgia. En cas de dubte o manca d'informació no s'han de consumir.

Trobareu més informació a:

Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica

<http://www.scaic.cat>

Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex (AEPNAA)

Tel. 915 609 496

aepnaa@terra.es

latexno@terra.es

<http://www.aepnaa.org>

Associació Catalana d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex (ACAAL)

Tel. 628 283 973 o 934 203 950

Immunitas Vera.

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya

Tel. 977 446 299

immunitas.vera@telefonica.net

<http://www.immunitasvera.org>