

Els pol·lens a casa nostra

Un 40% de les al·lèrgies respiratòries venen provocades pel pol·len

Núria Martínez Marín, infermera Servei
 Sant Pere Claver - Fundació

A Catalunya hi ha **1,5 milions de persones al·lèrgiques**. D'aquestes el 50% ho són als àcars de la pols i un 40% als pol·lens; i d'aquestes un 10% ho són a un sol pol·len. L'al·lèrgia al pol·len es dona sobretot a la primavera perquè és quan es reproduïxen la majoria d'espècies vegetals, tot i que hi ha espècies que pol·linitzen a l'hivern.

La primavera és una època on es reproduïxen la majoria de plantes de la pol·linització i això pot causar molts problemes d'al·lèrgia a les persones sensibilitzades, encara que algunes espècies també pol·linitzen a l'hivern (gener-març). Per això, els experts recomanem fer un **bon diagnòstic** i saber a **quines espècies som al·lèrgics i quina és l'època de l'any que poden aparèixer els principals símptomes**. Els pol·lens més habituals a Catalunya són: la **parietària, les gramínies i el plàtan de jardí**.

El pol·len és l'estructura reproductora masculina de les plantes amb llavor i el transporta fins a trobar la part femenina de la planta i formar el fruit. Això es fa mitjançant els insectes (plantes entomòfiles) i acostumen a ser plantes amb flors vistoses i amb molta olor per atraure'ls, o a través de l'aire (anemòfiles) són plantes amb poca olor i de colors més apagats. Són pol·lens molt petits (entre 20 i 35 micrometres) i viatgen a grans distàncies i entren fàcilment per les mucoses i el sistema respiratori produint els símptomes propis de l'al·lèrgia: **Rinitis, Conjuntivitis o Asma**.

L'al·lèrgia al pol·len afecta entre un 2 i un 5% de la població és més freqüent entre els nens. **A Catalunya al voltant de 1,5 milions** de persones tenen algun tipus d'al·lèrgia. Les espècies vegetals varien en funció de la zona geogràfica i del clima. A Catalunya, predomina el clima mediterrani amb humitat alta i temperatures suaus. L'estiu és més homogeni i estariem a una temperatura mitjana d'uns 25° i a l'hivern els 10° i els 3° i 7° a les zones de muntanya).

Les espècies al·lèrgèniques que predominen a Catalunya

- **Parietària**: (rocamorella o herba del mur) pertany a la família de les ortigues. Creix a parets, murs i cases velles, la podem trobar a la ciutat i a les zones rurals. És un **al·lèrgen molt potent amb gran incidència al litoral mediterrani**.

Provoca problemes d'al·lèrgia durant tot l'any ja que la pol·linització es produeix de març a octubre tot i que el pic més alt es produeix durant la primavera.

- **Gramínies**: Aquest grup està format per milers d'espècies que com a característica comuna tenen talls buits i fulles llargues i estretes. En podem diferenciar dos grans grups: els **cereals** cultivats (blat, blat de moro, civada, ordi, sègol, arròs) i les **plantes silvestres** (cynodon, lolium, poa, phleum, festuca...). Hi ha moltes espècies diferents de gramínies i entre elles tenen **reactivitat creuada**, això vol dir que si una persona és al·lèrgic a una, el més probable és que ho sigui a totes (cultivades i silvestres). L'època de floració es produeix de l'abril al juliol amb més incidència els mesos de maig i juny.
- **Xiprer**: Arbre típic dels cementiris, també s'utilitza com a tanques a les cases o barreres per a separar cultius. És dels arbres que pol·linitzen a l'hivern en els mesos de gener a març. No tenen reactivitat creuada amb el pi que a diferència puguem creure no dona masses problemes d'al·lèrgia en canvi la processionària (eruga dels pins) sí que ens pot provocar problemes cutanis quan anem a un bosc on hi han pins.



- **Olivera:** La podem trobar tan en el medi rurals per a cultiu d'olives com en el medi urbà com a element ornamental en jardins. La pol·linització es produeix a la primavera en els mesos de maig i juny. Són molt abundants en les zones de l'Espanya.
- **Plàtan de Jardí:** És un arbre molt resistent a les condicions atmosfèriques i de contaminació per això es plantava molt ciutats. Presenta una pol·linització molt intensa durant els mesos de març i abril. No té res a veure amb els plàtans o b. de fruita.
- **Altimira:** La podem trobar a les voreres de camins i carreteres. La seva pol·linització es produeix a finals d'estiu, d'agost a octubre. La Camamilla pertany a aquesta família i els pacients al·lèrgics a la artemísia podrien tenir problemes amb les infusions o els rentats oculars.
- **Blet Blanc:** Són de la família dels quenopodis i deixen anar un polsim blanc similar a la cendra ("cenizas o ceñigos"). Es troba en descampats i vores dels camins i predomina en zones seques d'interior. A Catalunya la trobem sobretot a la zona de Lleida. La pol·linització es realitza en dos períodes: un de primavera (maig) i l'altre a principis de tardor (finals agost, setembre i octubre).
- **Plantatge:** El plantago lanceolata o llanten és una planta de tija llarga i de flors petites agrupades a l'extrem. La podem trobar en zones de matoll, boscos i pastures trepitjades. La pol·linització es d'abril fins l'octubre.

*"Durant el vespre
la matinada augmenta
les concentracions
de pol·len"*

Alguns consells i recomanacions



- Els pol·lens són difícils d'evitar però sempre es pot fer alguna cosa. **Cal saber a quin pol·lèrgic i en quina època de l'any fan la pol·linització.**
- Els dies **assolellats, secs** i amb **vent** és quan hi ha gran quantitat de pol·len a l'ambient, per tant és convenient evitar fer activitats a l'aire lliure.
- Durant la primavera, mantenir les finestres de casa tancades sobretot a la nit, ja que durant la matinada és quan es donen les màximes concentracions de pol·len.
- Mantenir les finestres del cotxe tancades mentre circulem.
- Utilitzar ulleres de sol per anar pel carrer, sobretot si anem en moto o en bicicleta.
- No tallar la gespa, escombrar terrasses o passejar per parcs o jardins on hi hagi les plantes que s'és al·lèrgic durant l'estació pol·línica.
- Rentar bé les verdures i fruites crues ja que poden contenir una gran concentració de pol·lens i es pot acumular el pol·len si estenem la roba a l'exterior.
- Si hem de sortir a la muntanya consultar els nivells de pol·len a través d'internet. Ho podem fer a través de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya amb informació actualitzada cada setmana per diferents zones de Catalunya.
- Consultar sempre a l'al·lèrgòleg els tractaments més adequats per a cada cas.

Referències bibliogràfiques

- Societat Catalana d'**Al·lèrgia i Immunologia Clínica**
- Punto de información **Aerobiològica**
- Salut Pública de la Diputació de Barcelona, **Pol·len i Salut**
- Associació Catalana d'**Al·lèrgologia Diplomats en Infermeria**
- *Convivir con el asma niños y adolescentes*. Alonso, Martín, Lucas. Ed. Panamericana, Madrid, 2005
- *Alergia respiratoria en la infancia y adolescencia*. F. Muñoz López, Ed. Springer, Barcelona 1999
- *Guía de Alergia para residentes y Atención primaria*. R. Pelta, M. Gandolfo, Ed. Díaz de Santos, Madrid 2001

Colònies per a nens i nenes amb asma i al·lèrgia

Llegeix més articles a "**la càpsula**"

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
