

Al·lèrgia als aliments

Quan els més petits són al·lèrgics als aliments

Núria Martínez Marín, infermera Servei
 Sant Pere Claver - Fundació

La majoria dels aliments poden provocar al·lèrgia, però durant la infància els més freqüents són la llet de vaca, l'ou i el peix. Durant l'adolescència aquest aliments varien i els més habituals són els fruits secs, llegums, marisc, fruites i verdures fresques. El tractament, inicialment, consisteix en evitar el contacte amb l'aliment però, en determinats casos, es pot indicar una dessensibilització*.

L' al·lèrgia a aliments afecta, aproximadament, a un 2% de la població. En el cas dels infants s'eleva fins a un 8%. Encara que, qualsevol aliment pot provocar al·lèrgia, en el cas dels més petits els més freqüents són la llet, l'ou i el peix. Durant l'adolescència, a causa de les introduccions, apareix l'al·lèrgia a fruits secs, llegums, marisc, fruites i verdures fresques. Les reaccions per aliments poden ser tòxiques, intoleràncies i, pròpiament dites.

La **reacció tòxica** es produeix quan ingerim un aliment que està en mal estat de conservació o contaminat, aquesta reacció la podria tenir qualsevol persona que ingerís aquest aliment.

Les intoleràncies afecten només a determinades persones però no tenen component immunològic implicat. Una molt freqüent és la intolerància a la lactosa.

Les reaccions al·lèrgiques estan produïdes per un anticòs específic, això vol dir que una persona reconeix un aliment com estrany i el seu cos produeix anticòsos contra aquest aliment. A partir d'aquí sempre que s'ingereixi aquest aliment es produeix una reacció al·lèrgica.

Una característica molt important de les reaccions al·lèrgiques a aliments és que es produeixen poc després de la ingestió de l'aliment, normalment en menys d'un dia.

Les reaccions al·lèrgiques per a aliments poden ser lleus, com una simple llengua o als llavis després de menjar-los o poden ser molt greus (Anafílaxi) amb compromís d'òrgans vitals.

Són reaccions lleus la **Síndrome d'al·lèrgia oral**: picor a la boca o el paladar i petita erupció al voltant de la boca. També poden haver símptomes digestius com ara diarrees, distensió abdominal, vòmits o rebuig de l'aliment.

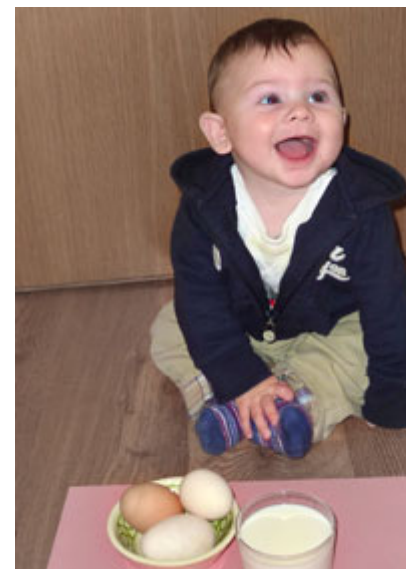
Molt típiques són les reaccions a la pell com urticària (faves i picor a la pell) o angioedema (inflamació de llavis, parpelles,

Si hi ha símptomes respiratoris com tos, ofec o rinitis cal anar més en compte.

Quan hi ha afectació de més d'un òrgan del cos i es produeix una inflamació de les vies respiratòries altes amb edema (inflamació) de glotis. Pot produir tos, veu ronca i dificultat respiratòria per falta de pas d'aire. En aquest cas la reacció pot ser molt greu i tenir conseqüències fatals.

Per diagnosticar una al·lèrgia alimentària és molt important la visita a l'al·lergòleg on es realitzarà una història clínica minuciosa, unes proves diagnòstiques (tant cutànies com de laboratori) i proves de provocació o tolerància amb control hospitalari, si fos necessari.

En els primers mesos de vida les reaccions al·lèrgiques a aliments més freqüents són les que es produeixen per la ingestió de llet de vaca (al·lèrgia a les proteïnes de la llet de vaca), ja que és dels primers aliments que s'introdueixen (fórmules d'inici) o l'ou (especialment la clara, que és on es concentren la major part de les proteïnes responsables de l'al·lèrgia (ovoalbúmina i ovomucoide). També podem trobar al·lèrgia al peix a partir dels 9 mesos de vida, que és quan es recomana la



seva introducció. En nens més grans poden tenir al·lèrgia a fruits secs, llegums, verdures crues i fruita (préssec).



En el cas de l'al·lèrgia a la llet i l'ou la majoria de nens es tornen tolerants amb el temps, en el cas de la llet només u mantenen al·lèrgics a l'adolescència. Pel que fa al peix o fruits secs, l'al·lèrgia es manté durant anys (possiblement per se

El tractament de l'al·lèrgia a aliments és evitar l'aliment al que es troba sensibilitzat i tots els seus derivats o que continguin aquest aliment. Per exemple la llet de vaca la podem trobar en pastissos, galetes, potets, fuet o perni això és molt important mirar bé les etiquetes dels productes que ha de consumir el nen per evitar una ingesta accidental.

La llet de vaca es pot substituir per llets amb fórmules de soja o amb llets hidrolitzades.

En la majoria dels casos l'al·lèrgia a la llet o a l'ou hem dit que es curarà en els primers anys de vida del nen però **per a c no es curen i que tenen reaccions molt greus amb petites quantitats, es pot realitzar un tractament de dessensibi**

Consisteix en l'administració de petites dosis de llet amb control hospitalari, el pacient segueix realitzant la pauta en e setmanalment a l'hospital s'intenta pujar la dosi fins que el pacient toleri la quantitat suficient perquè pugui tenir ur accidental sense que es desencadeni una reacció al·lèrgica.

En el cas de l'ou els tractaments de desensibilització també es realitzen tot i que encara són menys habituals.

A Espanya podem trobar diverses associacions d'al·lèrgics a aliments com ara Inmunitas vera i AEPNAA (Associació Esp Pares i Nens amb Al·lèrgia a Aliments)

La formació en els menjadors escolars sobre al·lèrgia alimentària és molt important a causa de la creixent incidència de alimentària en els nens i de la gravetat de la clínica per una ingesta accidental.

El tractament en cas d'ingesta accidental el marcarà l'al·lèrgòleg segons la gravetat de la reacció que ha presentat o pot nen o nena.

**Procés terapèutic mitjançant el qual s'intenta de reduir o fer desaparèixer la capacitat de reacció al·lèrgica mitjançant a qualitatives o quantitatives en la producció d'anticossos.*

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

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

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spscalut.org | www.spscalut.org