

Al·lèrgies alimentàries

En Pol és un nen de 3 anys. Coincidint amb la castanyada va menjar un dels panellet de pinyons que havia fet l'àvia per a l'ocasió. De sobte, va començar a posar-se vermell i a gratar-se desesperadament. La seva mare el va despullar i es va adonar que tenia tot el cos ple de faves. Espantats, el pare i la mare d'en Pol, el van agafar i van córrer cap al centre d'atenció primària. Arribats allà, es van adonar que a en Pol també li costava respirar amb normalitat. Els van atendre de seguida. El metge va explorar en Pol, li va prendre la pressió, i la infermera li va administrar una injecció amb adrenalina i una altra amb cortisona. Al cap de pocs minuts, en Pol tornava a respirar amb normalitat, ja no es gratava i les faves de la pell havien disminuït considerablement. El metge els va explicar que en Pol havia presentat una reacció al·lèrgica immediatament després de menjar el panellet, i que segurament era al·lèrgic a l'ametlla o als pinyons.

Aquesta és la història que em van explicar els pares d'en Pol al cap de 24 hores quan van venir a control a la meua consulta. També tenien un grapat de preguntes. La conversa que vam tenir es podria resumir així:

Què és l'al·lèrgia alimentària?

L'al·lèrgia alimentària és una resposta immunològica exagerada davant un aliment que el sistema immunitari, per error, considera perjudicial per l'organisme. El sistema immunitari genera anticossos específics contra aquest aliment, i quan torna a entrar-hi en contacte aquests anticossos desencadenen un alliberament massiu d'histamina i altres substàncies, que són les responsables dels símptomes de l'al·lèrgia. Per tant, cal un contacte previ amb l'aliment perquè es produeixi la sensibilització. De vegades aquest primer contacte, pot passar inadvertit (per exemple, perquè l'aliment en qüestió està camuflat entre altres aliments).

Les al·lèrgies alimentàries es poden presentar a qualsevol edat, però són més freqüents en els nens. A Europa, d'un 3 a un 6% dels nens tenen algun tipus d'al·lèrgia alimentària, i fins a un 10% dels nens amb atòpia (predisposició genètica a patir al·lèrgies)

Cal diferenciar l'al·lèrgia alimentària d'altres reaccions adverses als aliments, com poden ser les intoleràncies (per dèficits enzimàtics) o la celiàquia (per altres mecanismes immunològics)

Com es manifesta?

La simptomatologia generalment comença de forma immediata, entre pocs minuts i dues hores després d'haver ingerit l'aliment en qüestió.

- picor o inflor dels llavis, la llengua o la boca
- inflor de la cara i les parpelles
- faves, envermelliment o granissada de la pell
- picor a la gola i dificultat per empassar
- nàusees, vòmits, dolor abdominal i diarrea
- dificultat per respirar, xiulets
- mareig, hipotensió, pèrdua de coneixement
- anafilàxia: que és una reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme i és de risc vital. La dificultat per respirar, el mareig o la pèrdua de coneixement associats a qualsevol altre símptoma d'al·lèrgia és diagnòstic d'anafilàxia i indica que cal actuar ràpidament.

Quins aliments poden produir al·lèrgia?

Qualsevol aliment pot produir una reacció al·lèrgica, però els més freqüents són la llet, l'ou, els fruits secs, algunes fruites, el peix i el marisc.

L'al·lèrgia a l'ou i a la llet sol tenir bon pronòstic en els nens. Això vol dir que la majoria adquiriran tolerància amb l'edat, i en podran menjar sense problemes al cap d'uns anys. La probabilitat d'adquisició de tolerància per a la resta d'aliments a mesura que el nen creix, és menor.

Com es diagnostica?

En general, el pediatre farà la derivació a l'al·lèrgòleg infantil per tal de confirmar el diagnòstic i de fer-ne el seguiment. Les proves que s'utilitzen per al diagnòstic són el PRICK test, que és la inoculació d'extractes de l'aliment a la pell i veure si produeix reacció local, la detecció d'anticossos IgE específics contra l'aliment mitjançant una anàlisi de sang, i si el diagnòstic no és clar, es fa una prova de provocació (o prova d'exposició oral controlada), que consisteix en fer ingerir al pacient l'aliment sospitós en un entorn controlat (a l'hospital) per comprovar la relació entre la ingesta i els símptomes.

En el cas d'en Pol es va fer un Prick a ametlla, pinyons i altres fruit secs, i va fer reacció local a l'ametlla.

Com es tracta?

L'única manera d'evitar una reacció al·lèrgica és evitar l'aliment o aliments responsables.

Cal fer una dieta basada en l'exclusió d'aquests aliments. Per això cal informar-se de en quins menjars, conserves, o preparats els podem trobar. Cal, doncs, una vigilància contínua de tot el que el nen ingereix, una revisió de l'etiquetatge a l'hora de comprar i un control estricte a l'hora de cuinar per evitar contaminacions. Per exemple, alguns cereals i galetes poden contenir traces de fruits secs, la llet o els seus components, com la caseïna o la lactosa, es poden trobar en molts productes envasats.

Per altra banda és molt important que les persones responsables de la cura del nen al·lèrgic (pares, educadors, monitors de lleure,...) sàpiguen reconèixer els símptomes de les reaccions al·lèrgiques i com actuar, ja que de vegades, l'exposició accidental a l'aliment pot ser inevitable.

Quan la reacció al·lèrgica té lloc, es tracta segons la gravetat. Habitualment els medicaments emprats per a les reaccions al·lèrgiques són els antihistamínics i els corticoides orals. En cas de reaccions al·lèrgiques que es manifesten amb dificultat respiratòria i xiulets es prescriu un broncodilatador inhalat, i en cas d'anafilàxia, que ja hem dit que és una reacció greu de risc vital, s'utilitza l'adrenalina autoinjectable intramuscular, que l'al·lèrgòleg prescriu quan es considera que el pacient és de risc.

I a l'escola: podran evitar que tingui contacte amb l'aliment responsable? Sabran com actuar en cas que faci una reacció al·lèrgica?

Que l'infant pugui tenir una reacció al·lèrgica a l'escola és un motiu de gran preocupació pels pares perquè és un espai on ells no tenen el control sobre el que menja, toca o inhala el seu fill, i sobretot si es queda al menjador escolar.

És per això que cal que l'escola estigui informada del tipus d'al·lèrgia que té l'infant i a quin o a quins aliments és al·lèrgic, així com de quina manera s'ha d'actuar en cas de reacció al·lèrgica per exposició accidental.

En aquest sentit existeix un document que s'anomena **Pla d'acció per a l'escola** que recull les dades de l'alumne, telèfons de contacte, prescripció de medicaments i la descripció dels símptomes d'una reacció al·lèrgica i com actuar-hi. Aquest document es pot descarregar a la web d'"*Immunitas Vera*" (www.immunitasvera.org)

A aquest document s'hi adjunta l'informe mèdic i la prescripció de l'al·lèrgòleg i es fa arribar a l'escola que ha d'informar a totes les persones implicades en la cura de l'infant i l'ha de col·locar en un lloc visible i de fàcil accés per poder actuar correctament i de manera ràpida.

A la mateixa pàgina web trobareu un enllaç per accedir al **Protocol de l'alumnat amb al·lèrgies alimentàries** del Departament d'ensenyament de la Generalitat de Catalunya destinat a les

escoles. També hi ha penjat un manual de bones pràctiques en l'elaboració i manipulació d'aliments per a persones amb al·lèrgies, **“Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva”**, editada per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) adreçada a tots els professionals que treballen en la restauració per a col·lectivitats (menjadors escolars, cases de colònies,...)

On trobar més informació?

www.immunitasvera.org

www.scaic.cat

<http://pacientes.seicap.es/es>

www.aepnaa.org

PLA D'ACCIÓ PERSONALITZAT EN CAS DE REACCIÓ AL·LÈRGICA

Nom i cognoms:

Edat: Curs:

Tutor/a:



Asma: Sí No

Al·lèrgies:

.....
.....
.....
.....

Altres:

.....
.....

Instruccions addicionals:

.....
.....
.....

Telèfons de contacte:

Tel:.....

Tel:.....

Tel:.....

REACCIÓ DE CARÀCTER LLEU O MODERAT

- Envermelliment, faves, picor
- Inflor de parpelles, boca, peus, mans,...
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea

COM ACTUAR

- No deixar l'infant sol
- Donar-li la medicació prescrita
- Localitzar l'autoinjector d'adrenalina
- Trucar als pares o tutors

ESTAR ATENT A SÍMPTOMES D'ANAFILAXI

REACCIÓ DE CARÀCTER GREU



- Dificultat per respirar, tos, xiulets
- Picor o opressió al paladar i a la gola
- Dificultat per empassar, canvis de veu
- Defalliment, mareig
- Desmai, hipotensió, síncope

COM ACTUAR

- No deixar l'infant sol
- Administrar l'autoinjector d'adrenalina
- Trucar al 112
- Avisar a la família



EN CAS DE DUBTE ADMINISTRAR SEMPRE L'AUTOINJECTOR



1. Subjecta fermament i retira el tap de seguretat groc o blau (segons el dispositiu).



2. Col·loca en angle recte l'extrem negre o taronja (segons el dispositiu) a la part externa de la cuixa.



3. Prem enèrgicament fins notar el clic (significa que s'aplica la injecció) i mantén-lo pressionat 10 segons.



4. Retira l'autoinjector i fes un petit massatge.