

Programa educatiu per a nens i nenes al·lèrgics de Sant Pere Claver Fundació Sanitària:

Cada estiu Sant Pere Claver Fundació Sanitària organitza unes colònies per conèixer l'asma i l'al·lèrgia, unes malalties cròniques molt freqüents entre nens i joves.

www.coloniasasmaialergia.com

Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica:

Aquesta Societat ofereix un canal de comunicació per a familiars i pacients, i per a al·lèrgics i altres professionals sanitaris.

www.scaic.cat/scaic

Sociedad Española de Alergología e Immunología Clínica:

Societat professional i científica, constituïda per professionals que treballen en l'estudi de les malalties del mecanisme immunològic, com les al·lèrgies alimentàries.

www.seaic.org



Distintiu de producte al·lèrgic



Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia y Asma Pediátrica:

L'Associació Espanyola de Pediatria va crear aquesta societat per desenvolupar una tasca assistencial de millor qualitat i oferir informació bàsica a familiars de nens al·lèrgics.

www.seicap.es

Canal Salut: Portal de salut de la Generalitat de Catalunya basat en l'evidència científica i avalat pel Departament de Salut.

www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut

MedlinePlus: Portal web dels Instituts Nacionals de Salut dels Estats Units per a pacients i familiars amb informació sobre malalties i salut.

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish

Contacta amb nosaltres

Servei d'Al·lèrgia

Sant Pere Claver - Fundació Sanitària

C. Vilà i Vilà, 16

08004 Barcelona

Tel. 93 324 88 92

www.spcsalut.org/alergia

Per a més informació:

info@santpereclaver.org

www.santpereclaver.org

Segueix-nos



Amb el suport de



Al·lèrgia als aliments vegetals



Les proteïnes de transferència de lípids (*Lipid Transfer Protein*, en les seves sigles en anglès) són un grup de proteïnes que es troben als aliments vegetals, especialment a la pell de les fruites i la part exterior de verdures, hortalisses i fruits secs. Cada cop hi ha més persones al·lèrgiques a les proteïnes LTP, fins i tot nens i nenes.

Servei d'Al·lèrgia



Què és una al·lèrgia?

L'al·lèrgia és la reacció immunològica exagerada de l'organisme quan entra en contacte amb substàncies que no són nocives per definició i que en determinades persones es comporten com un enemic o al·lèrgen.

Quins símptomes poden tenir els al·lèrgics a les proteïnes LTP?

- Picor a la boca, llengua, llavis o paladar
- Urticària (favasses al cos)
- Angiedema (inflor localitzada)
- Dolor abdominal després de menjar
- Anafilaxi (reacció al·lèrgica generalitzada i greu)

De vegades, persones amb mal de panxa habitual, tot i que no hagin tingut reaccions agudes (urticària, inflamació, etc.) poden ser al·lèrgics a les proteïnes LTP i cal estudiar-ho.

Què cal tenir en compte?

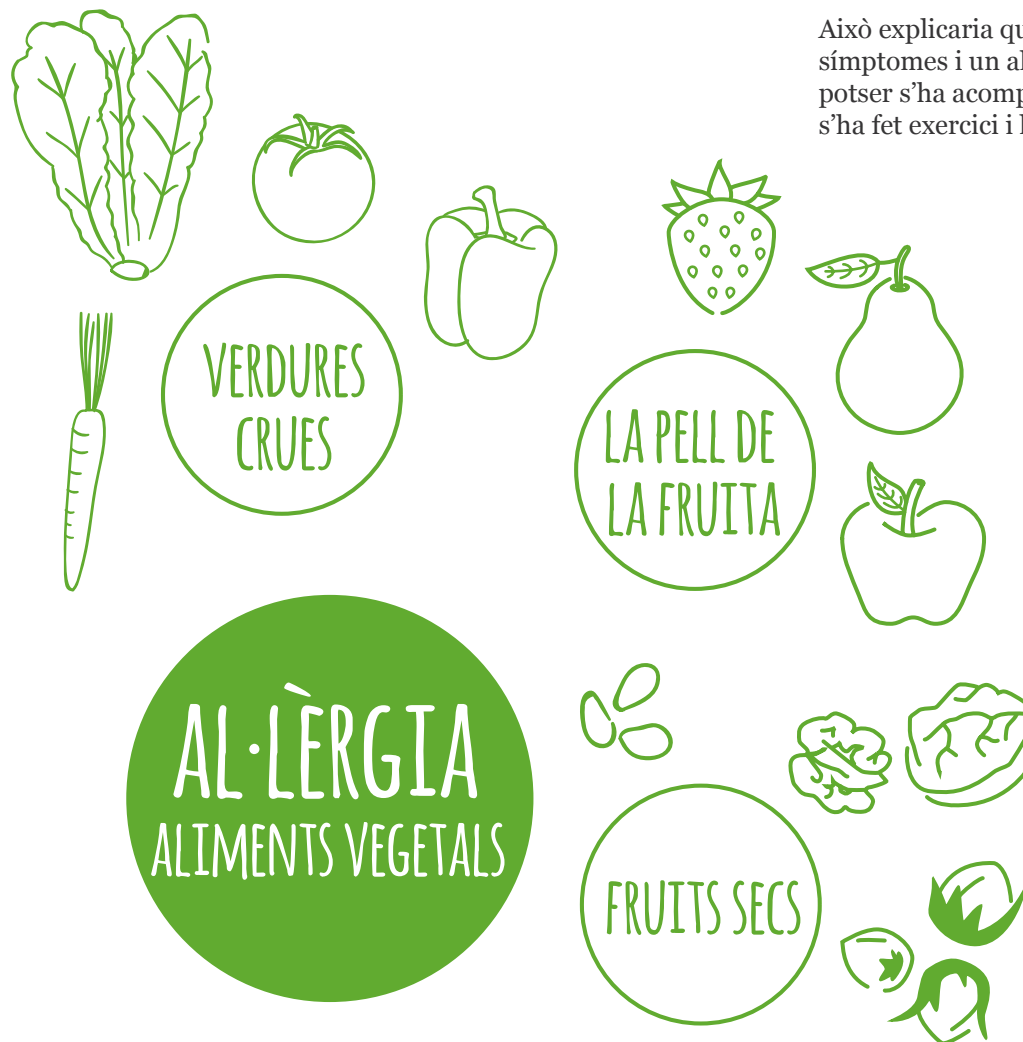
Cada cas és diferent i no cal evitar els aliments que mai han provocat problemes. Amb el temps això pot variar i un aliment que ara es tolera pot arribar a donar símptomes més endavant.

Cal menjar les **fruites sempre pelades**. Les que no es pelen, com ara les cireres o els maduixots, només s'evitaran si han donat problemes.

Els **fruits secs** poden donar símptomes en persones al·lèrgiques a les proteïnes LTP, especialment les nous o les avellanes, però no seria lògic evitar-los si la persona els tolera perfectament.

Les **verdures que es mengen crues** (enciam, escarola, pastanaga, ceba, endívies, tomàquet, etc.) poden donar més problemes que les cuites, però tampoc s'hauran d'evitar si no han donat símptomes.

És important conèixer que les proteïnes LTP poden estar presents a molts aliments vegetals per relacionar-ho amb possibles símptomes. Però no cal evitar-los prèviament ja que els trastorns alimentaris podrien ser més importants que una futura reacció que potser no es produirà mai.



Els co-factors en l'al·lèrgia a les proteïnes LTP

Els co-factors en l'al·lèrgia a les proteïnes LTP són una sèrie de situacions que poden donar símptomes si es donen conjuntament amb els aliments vegetals. Els principals són: l'exercici físic després de menjar, l'alcohol i els medicaments antiinflamatoris. De vegades la menstruació o l'estrès també poden actuar com a co-factors.

Això explicaria que el mateix menjar un dia provoca símptomes i un altre no. I és que un dia l'aliment potser s'ha acompanyat de vi i l'altre no, o bé un dia s'ha fet exercici i l'altre no.

IMPORTANT: Cal dur sempre la medicació necessària per tractar una reacció al·lèrgica potencialment greu (adrenalina autoinjectable, corticoides orals, antihistamínics) i si cal, anar a urgències. Posteriorment caldria apuntar el menjar d'aquell moment i si va existir alguna mena d'activitat física 2-3 hores després de menjar, si va prendre antiinflamatoris, alcohol o el moment del cicle menstrual.