

Al·lèrgia al pol·len



▪ Què és el pol·len?

Si agafem una flor i l'espolem sobre la mà veurem que cau un polsim molt fi de color groc. Aquest polsim està constituït per nombrosos granets, no visibles a simple vista, que són els grans de pol·len.

Aquests grans són els vehicles que utilitzen algunes plantes per fecundar la part femenina de les plantes i originar una llavor.

En algunes espècies el pol·len és transportat per insectes, però d'altres és l'aire el que s'encarrega de transportar-lo des de la part masculina de la planta fins a la part femenina. És en aquest casos quan poden aparèixer manifestacions al·lèrgiques.

▪ Què és la al·lèrgia al pol·len?

Les substàncies químiques que constitueixen el gra de pol·len poden desencadenar, en persones susceptibles, símptomes de "rebuig" manifestats com a esternuts freqüents, llagimeig, pruija nasal, moquera... Tot això no és res més que una reacció del propi cos davant unes substàncies estranyes que han entrat a les vies respiratòries.

Cada individu reacciona de manera diferent a aquesta "agressió" exterior; és per això que hi ha tanta varietat de símptomes, des de la rinitis o la conjuntivitis fins a l'asma.

▪ Per què a la primavera?

És a la primavera quan la major part de les plantes desenvolupen els seus òrgans sexuals, és a dir, les flors, per tal de reproduir-se.

No obstant això, no totes les plantes pol·linitzen a la primavera. Algunes ho fan pràcticament tot l'any (ex: parietària), d'altres ho fan bàsicament a l'hivern (ex: mercurialis) i d'altres a l'estiu i a la tardor (ex: altimira).

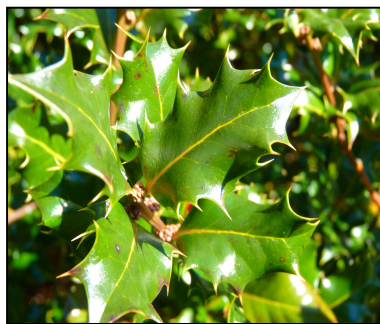
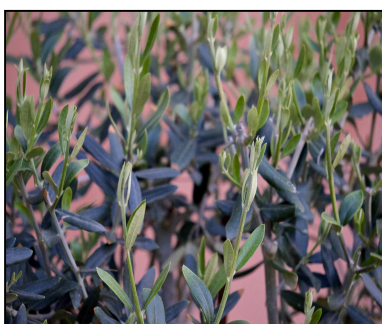
▪ Hi ha diferències segons l'àrea geogràfica?

Efectivament, segons el clima més o menys fred i segons el règim de pluges d'una zona determinada en dependrà el tipus de pol·len predominant, la seva concentració atmosfèrica i fins i tot el període de pol·linització. És per això que algunes persones milloren o estan lliures de símptomes quan passen la temporada pol·línica en una àrea geogràfica on aquell pol·len és minoritari. I també és per això que algunes persones experimenten "estranyes recaigudes" quan traslladen a una altra zona on el calendari pol·línic va més endarrerit.

▪ Què es pot fer per millorar els símptomes de l'al·lèrgia al pol·len?

- ✓ Durant el període de pol·linització **cal evitar el contacte directe amb els pol·lens**: per exemple, sortir al camp, tallar la gespa, escombrar jardins o voreres, etc. Si no es pot evitar, cal protegir-se amb una mascareta.

- ✓ Si es viatja en automòbil durant l'època pol·línica, **s'han de mantenir tancades les finestretes del cotxe**, encara que sigui de nit (algunes plantes tenen el pic de pol·linització màxim a última hora de la tarda o a la nit).
- ✓ **Cal evitar les sortides a l'aire lliure els dies ventosos**, perquè sol haver-hi un augment de la concentració atmosfèrica de pol·len. En canvi, les concentracions de pol·len disminueixen els dies plujosos.
- ✓ **Les ulleres de sol** poden alleujar la irritació conjuntival i el llagimeig.
- ✓ Alguns diaris o **pàgines web** publiquen periòdicament els nivells atmosfèrics de pol·len; quan aquest nivell sigui alt caldrà extremar les precaucions.
- ✓ És molt important conèixer les plantes a les que s'és al·lèrgic per intentar d'evitar-les sempre que sigui possible: segona vivenda, jardins públics, parcs infantils, descampats vacances..



Calendari pol·línic de Catalunya

	gener	febrer	març	abril	maig	juny	juliol	agost	Setembre	octubre	Novembre	Desembre
Xiprer			█									
Plàtan de jardí				█								
Plantatge					█							
Parietària			█									
Olivera					█							
Gramínies	█											
Blets				█								
Alzina/roure							█					