

Al·lèrgia als fruits secs

El teletreball, l'estat d'alarma i el confinament han provocat un canvi d'hàbits alimentaris a les nostres llars, incrementant el consum de fruits secs, en alguns moments fins al 40%. Segons un informe del ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació (MAPA) la nou és el fruit sec preferit pels espanyols, seguint-li de prop les ametlles, l'assortiment combinat de fruits secs i els cacauets. Els fruits secs són font de minerals. Aporten a l'organisme magnesi, fòsfor, calci, potassi, ferro i oligoelements com el zinc i el seleni, amb propietats antioxidants. Són rics en greixos saludables i en fibres, aporten també vitamines i proteïna vegetal. Si bé són molt saludables, cal tenir molta cura i estar alerta perquè l'al·lèrgia als fruits secs és una de les més comunes.

Per saber què es coneix com a fruits secs la SEICAP explica a la seva pàgina web que sota el terme fruits secs s'engloben diversos aliments vegetals, de diferents famílies botàniques, que es caracteritzen per manca de suc. Es tracta de fruits amb una closca generalment dura i un percentatge d'aigua inferior al 50%.

Quan parlem d'al·lèrgia als fruits secs ens referim a fruits amb closca com a ametlles, nous, avellanes, festucs..., a llegums com el cacauet o a llavors de rosella, pinyons, pipes de gira-sol o carabassa o sèsam, entre altres. Encara que pertanyen a diferents famílies d'aliments, les persones al·lèrgiques poden ser-ho a diversos fruits secs, ja que molts tenen proteïnes similars que actuen com a al·lèrgens i desencadenen a l'organisme una reacció immunològica d'hipersensibilitat.

Els símptomes d'al·lèrgia als fruits secs són picor en la boca, inflamació de llavis, vòmits, dolor abdominal o diarrea, tos o esternuts, rinitis, inflor, picor o llagimeig als ulls solen aparèixer en el moment o fins dues hores després d'ingerir-los. En les reaccions al·lèrgiques greus els símptomes acostumen a ser dificultat per a respirar o respiració sorollosa, inflor de llengua, sensació d'opressió en gola, veu afònica, tos persistent o sensació intensa de mareig ocorren en reaccions al·lèrgiques greus. Els lactants solen quedar-se pàl·lids i molt decaiguts.

En el servei d'Al·lèrgologia de l'Hospital Quirónsalud del Vallès realitzen diverses proves per a diagnosticar aquestes al·lèrgies alimentàries. Mitjançant una entrevista al pacient es decideixen les proves que es realitzaran, com són les proves en la pell (prick-test), anàlisi de sang o proves d'exposició oral controlada. En aquesta última s'ofereixen diverses quantitats de l'aliment objecte d'estudi per a valorar la tolerància, tot això sota estreta vigilància mèdica. A cada pacient se li lliura informació i se li expliquen normes terapèutiques específiques d'acord amb la severitat dels símptomes en cas d'ingestió accidental de l'aliment al qual és al·lèrgic.

En aquests moments s'obre un futur esperançador per a aquests pacients mitjançant la tècnica de dessensibilització. Diversos grups investigadors estan fent avanços, encara que no estiguin consolidats per a utilitzar-los rutinàriament, sense garantir absència d'efectes adversos com ja ocorre amb la llet i l'ou. Amb aquesta tècnica es podrà aconseguir l'objectiu de tolerar aquests aliments, obviant els problemes citats.

Fins al moment, el tractament per a l'al·lèrgia als fruits secs és evitar la ingesta directa del producte que s'és al·lèrgic.

Al·lèrgia als fruits secs

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitario Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45