

# Al·lèrgia als cereals

## DIETA ALTERNATIVA

Quan l'al·lèrgia és causada només per un dels cereals aquest serà fàcilment substituïble per qualsevol altre cereal. Per exemple, substituir la pasta de blat per la pasta d'arròs o blat de moro.

Els cereals són una font d'hidrats de carboni i per tant d'energia. Aquests nutrients també els podem obtenir de la patata, del moniato, la iuca, les fruites seques oleaginoses i els llegums.

Els cereals també són rics en minerals i vitamines del grup B que també trobareu en altres cereals no implicats en la vostra al·lèrgia, fruites seques oleaginoses i llegums.



## QUÈ ÉS?

Els cereals són una font important d'hidrats de carboni i de proteïnes de la dieta.

El cereal més freqüentment implicat en les reaccions al·lèrgiques és el blat. Globalment, no suposen més d'un 5% de tots els aliments que causen al·lèrgia a Espanya.

La normativa europea actual obliga a l'etiquetatge de tots els aliments que continguin cereals amb gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta i kamut).

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS  
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica  
[www.scaic.cat](http://www.scaic.cat)  
Amb la col·laboració de: Glòria Creus. Dietista.



# Al·lèrgia als cereals

## COM ES MANIFESTA?

La simptomatologia generalment comença de forma immediata, pocs minuts després d'haver ingerit l'aliment i rarament un cop passades dues hores. Poden aparèixer alguns dels símptomes següents:

- Picor i/o inflor dels llavis, la llengua, la boca.
- Inflor de la cara i les parpelles.
- Faves.
- Picor o opressió a la gola, dificultat per empassar.
- Dificultat per respirar: xiulets.
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea.
- Mareig, desmai.
- Pressió sanguínia baixa (hipotensió).
- Anafilaxi: reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme.

L'al·lèrgia a cereals és més freqüent en nens amb dermatitis atòpica, i té tendència a desaparèixer amb l'edat tal com passa amb la llet i l'ou.

En adults és freqüent la implicació de la farina de blat en l'anafilaxi induïda per exercici, en la que el pacient pot tolerar la ingesta de blat de manera habitual però fa reaccions al·lèrgiques greus si realitza exercici físic en les hores prèvies o següents a la ingesta. L'estrès, el consum d'alcohol o els antiinflamatoris no esteroïdals també poden afavorir l'aparició de la reacció al·lèrgica en aquests casos.

La farina de cereals és una causa molt important d'asma ocupacional, coneguda com asma del forner.

## COM ES DIAGNOSTICA?

L'al·lèrgòleg farà el diagnòstic basant-se en:

- La història clínica.
- Proves cutànies: consistents a aplicar a la pell extractes de cereals i veure si produeixen reaccions locals. No sempre una prova cutània positiva implica símptomes al·lèrgics.

*De vegades també caldrà:*

- *Anàlisi: determinació d'anticossos IgE específics enfront de cereals.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració del cereal de forma controlada en un servei hospitalari.*

*Algunes analítiques no validades científicament poden causar falsos diagnòstics i crear més confusió.*

## COM ES TRACTA?

Actualment no existeix un tractament específic per curar l'al·lèrgia a aliments i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lèrgòleg. És molt important llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los.

Encara que els cereals tenen reactivitat encreuada entre ells, és poc freqüent la sensibilització a més d'un cereal. De cara a la seva evitació, s'ha de tenir en compte que s'utilitzen com agents espessants o de farcit i es poden trobar en productes càrnics elaborats, begudes i d'altres aliments processats.

Si teniu un brot al·lèrgic per un consum inadvertit, l'al·lèrgòleg us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.