

# Al·lèrgia als fruits secs i les llavors ■

## DIETA ALTERNATIVA

Les fruites oleaginoses i les llavors són principalment riques en greixos insaturats (saludables) i en menor proporció en proteïnes d'origen vegetal.

L'avellana, l'ametlla i sobretot les nous són valorades per la composició dels seus greixos, aquests són rics en àcids grassos essencials com l'omega 3. Aquest tret diferencial també el trobem en el peix blau aliment que podríem utilitzar per evitar la mancaça nutricional.



## QUÈ ÉS?

En aquest grup inclouem fruites oleaginoses provinents d'arbres, com les nous, avellanes, ametlles, pinyons, anacards, festucs i castanyes; i llavors de plantes no cereals com el sèsam i les pipes. També inclouem una lleguminosa: el cacauet, causa freqüent de reaccions al·lèrgiques greus, afectant entre 0.5-1.5% de la població.

Segons la normativa europea és obligatori indicar en l'etiquetatge dels aliments si contenen: cacauets, ametlles, avellanes, castanyes, anacards, nous del Brasil, pecana, nous de macadàmia, mostassa o sèsam.

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 fruits secs



## 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.

Els al·lèrgens d'aquest grup són fonamentalment proteïnes d'emagatzematge, presents en gran quantitat com a font d'energia pel creixement de la llavor. En general aquests al·lèrgens són resistent a la calor i la cocció. Les reaccions al·lèrgiques d'aquest grup poden ser reaccions greus.

Existeix també una forma més lleu d'al·lèrgia a fruita seca associada a al·lèrgia pol·línica, que provoca símptomes exclusivament locals a la boca, causant la síndrome al·lèrgica oral. Aquesta reacció es desencadena per proteïnes similars trobades en la fruita seca i en el pol·len, que són sensibles a l'àcid de la digestió i a la calor, i per tant es destrueixen amb la cocció disminuint la seva al·lèrgicitat.

També es poden presentar símptomes respiratoris: esternuts, congestió i dificultat per respirar, per la manipulació de llavors de sèsam.

## 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 fruits secs 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 fruits secs.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració de l'aliment 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.

Les persones al·lèrgiques a una fruita seca oleaginosa acostumen a reaccionar a diferents fruites encara que siguin de diferents espècies. Aquesta reacció creuada és molt variable, per tant és molt important que els pacients que han presentat una reacció al·lèrgica greu amb una evitin d'altres segons li indiqui el seu al·lèrgòleg. També és freqüent la reacció creuada entre diferents fruites seques oleaginoses i el cacauet (lleguminosa), tant en proves cutànies com sèriques, en canvi les reaccions clíniques són variables.

La fruita seca també pot provocar reaccions per ingesta inadvertida, comportant-se com un al·lèrgen ocult, per incorporar-se als aliments en petites quantitats durant la seva fabricació o manipulació.

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.