

Al·lèrgia al peix

DIETA ALTERNATIVA

El peix és considerat un aliment principalment proteic. La font de proteïna es fàcilment substituïble per aliments càrnics, làctics i/o productes de l'ou.

Els seus greixos són molt valorats pel seu alt contingut en àcids grassos essencials com l'omega 3, que es poden trobar a les fruites oleaginoses, principalment en les nous i també en l'oli de llavors de lli, sempre que s'utilitzi en cru i com a suplement nutricional.

En la seva composició nutricional trobem minerals i vitamines. El mineral amb més rellevància nutricional en el peix és el iode i aquest es podria obtenir utilitzant sal iodada afegida a les receptes habituals.



QUÈ ÉS?

El peix és l'aliment responsable del 12-14% de les al·lèrgies en adults a Espanya.

Els al·lèrgics al peix solen estar sensibilitzats a diverses famílies però hi ha persones amb al·lèrgia a una única família.

Els peixos que causen més al·lèrgia són els gadòfers (bacallà i lluç) i els plans (llenguado i gall) i els que menys en produeixen són els peixos blaus.

A vegades els peixos poden estar parasitats per un nematode (Anisakis) que també pot produir reaccions al·lèrgiques. Aquestes persones tot i no ser al·lèrgiques al peix han d'evitar la ingesta de peix fresc, però el poden tolerar ultracongelat.

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

Al·lèrgia al peix



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.

En alguns casos la inhalació de les seves olors (en obrir la nevera, entrar a la peixateria...) o vapors (en cuinar-los) pot desencadenar episodis de rinitis i/o asma. El contacte amb el peix també pot produir pruija i faves locals (pescadors, peixaters o cuiners).

Els al·lèrgens majors del peix són unes proteïnes anomenades parvalbúmines. Aquestes proteïnes són específiques per a cada espècie, encara que són similars entre les diferents espècies de peixos.

COM ES DIAGNOSTICA?

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

- La història clínica.
- Proves cutànies: consistents a aplicar a la pell extractes d'aliments 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 peix.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració del peix 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·lèrgic. És molt important llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los.

Els pacients al·lèrgics a algun peix ho solen ser també a la majoria d'espècies, per tant, es recomana que un pacient al·lèrgic eviti la ingestió de qualsevol altre peix, tant blanc com blau, excepte quan l'especialista li indiqui el contrari. Recordi que el peix també es pot trobar formant part de molts aliments (sopes, pizzes, paella, congelats de cranc o surimi). També s'ha d'evitar prendre aliments que hagin estat fregits en oli en el que prèviament s'hagi cuinat peix, o que hagin estat cuinats en recipients o manipulats amb estris prèviament utilitzats en l'elaboració de plats amb peix, i que no hagin estat prèviament rentats.

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

