

# Al·lèrgia a les hortalisses i a les verdures

## DIETA ALTERNATIVA

Les verdures aporten principalment vitamines, minerals, fibra i aigua. No tenen pràcticament proteïnes ni lípids però sí certa quantitat d'hidrats de carboni.

En cas de seguir una dieta d'exclusió d'alguna verdura o hortalissa, és important menjar fruites, vegetals d'altres varietats, cereals integrals i llegums per poder obtenir la fibra i les vitamines sense risc de patir cap dèficit nutricional.



## QUÈ ÉS?

Amb el nom d'hortalisses o verdures es designa a les plantes herbàcies que tenen parts comestibles. Les verdures són les hortalisses que tenen les parts comestibles verdes. Inclouen diverses famílies botàniques.

Les que causen al·lèrgia amb més freqüència són l'enciam, el tomàquet, la mongeta tendra (què és en realitat un llegum), la patata, la pastanaga, l'api, la ceba i els espàrrecs. Les verdures i les hortalisses representen, junt amb els llegums, la setena causa d'al·lèrgia a aliments a la població espanyola, per darrera del peix i per davant dels cereals. L'al·lèrgia a hortalisses i verdures és molt poc freqüent a l'edat infantil.

La normativa europea obliga a indicar a l'etiquetatge si l'aliment conté api i productes derivats.

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 a les hortalisses i a les verdures

## 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'associació entre al·lèrgia a pol·lens i al·lèrgia a hortalisses i verdures és molt freqüent i es deguda a l'existència de proteïnes (al·lèrgens) comunes. Les manifestacions clíniques poden variar en funció de la hortalissa. Així, el tomàquet causarà principalment el que es coneix com a síndrome d'al·lèrgia oral: picor i/o inflor a llavis, llengua i boca; en canvi, l'enciam pot causar símptomes més greus, com l'anafilaxi. A més, també poden estar implicats en l'anafilaxi induïda per aliments, exercici o el consum d'antiinflamatoris, com l'aspirina o l'ibuprofè, entre d'altres. També poden produir reaccions cutànies com èczema (pell rasposa) o urticària (faves) amb el contacte, sense necessitat d'haver de menjar-les.

## 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 verdures i hortalisses 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 llegums.*
- *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 alimentària i és per tant molt important prevenir nous brots 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.

La capacitat de produir al·lèrgia de les verdures i hortalisses varia segons es mengin crues o cuites. Això és degut a que la majoria de proteïnes al·lèrgèniques d'aquest grup d'aliments són sensibles al calor, així que amb la cocció perden la capacitat de produir una reacció al·lèrgica.

En cas de presentar un brot, l'al·lèrgòleg us prescriurà el tractament, antihistamínics i adrenalina, per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.

