

# Al·lèrgia al marisc

## DIETA ALTERNATIVA

El marisc, com a font de proteïnes, és fàcilment substituïble pel peix, l'ou i la carn.

També és una font important de minerals: iode, seleni i zenc.

El iode es pot obtenir del peix, de les algues i la sal iodada.

El seleni també el trobareu en grans quantitats en el peix, en els cereals i derivats (la farina de blat, sobretot si és integral), en el llevat de la cervesa i en les pipes de gira-sol.

El zenc està present en les fruites seques oleaginoses, llegums, carns vermelles, formatges i llevat de cervesa.



## QUÈ ÉS?

El marisc és l'aliment responsable del 8% de les al·lèrgies en adults a Espanya.

El tipus de marisc que produeix al·lèrgia amb major freqüència són els crustacis, des de les gambetes fins a la llagosta, passant per gambes, escamarlans, nècores, cranc... El segueixen en freqüència els mol·luscs, on hi ha els bivalves o "el marisc de closca", (musclos, cloïsses, ostres), els gasteròpodes (cargols) i els cefalòpodes (calamar, sípia, pop).

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 al marisc



## 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).

La tropomiosina és l'al·lèrgen major dels crustacis. La tropomiosina és la responsable de la reactivitat encreuada entre aliments i pneumoal·lèrgens d'origen animal i és considerat un important i potencial panal·lèrgen entre els invertebrats. És un al·lèrgen termoestable, per tant, el marisc cuit manté tota la seva al·lèrgenicitat i l'aigua de cocció conté els mateixos al·lèrgens.

## 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 marisc 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 mariscs.*
- *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 anàlítiques 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.

En el cas del marisc, a part de la dieta d'exclusió, i en persones molt sensibles s'haurà d'evitar l'exposició inhalada a vapors de cocció.

Normalment si som al·lèrgics a un tipus de marisc, per exemple crustacis, haurem d'evitar aquesta família sencera d'aliments.

Cal recordar que també s'ha d'evitar prendre aliments que hagin estat fregits en oli en el que prèviament s'hagi cuinat marisc, o que hagin estat cuinats en recipients o manipulats amb estris prèviament utilitzats en l'elaboració de plats amb marisc, i que no hagin estat prèviament rentats a consciència.

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