

Al·lèrgia al préssec

DIETA ALTERNATIVA

Les fruites 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 del préssec és important menjar fruites d'altres varietats i vegetals preferiblement consumits en cru per poder obtenir la fibra i les vitamines hidrosolubles sense risc de tenir cap dèficit nutricional.



QUÈ ÉS?

El préssec és la segona causa d'al·lèrgia (després dels fruits secs) per aliments a Espanya, la seva al·lèrgia és més freqüent en adults.

El préssec pertany a la família de les fruites rosàcies. Altres fruites d'aquesta família són: albercoc, nectarina, poma, cirera, maduixa, paraguaia, pruna, mora i pera.

Són font de vitamines A i C i en menor proporció de vitamina B.

La part de la pell és la que conté les proteïnes que causen més al·lèrgia, motiu pel qual convé pelar bé la fruita.

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 préssec



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·lergen principal del préssec és el Pru p3, una proteïna transportadora de lípids (PTL), que s'associa a gravetat de les reaccions. Les PTL es troben principalment a la pell d'aquestes fruites.

De vegades, el símptoma es produeix al consumir la fruita i després fer exercici o prendre un antiinflamatori. Per exemple anafilaxi després de menjar poma i jugar a futbol.

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 la fruita 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 fruites.*
- *Proves d'exposició controlada: quan el diagnòstic encara no és clar, es realitza la readministració de la fruita 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. Pot existir reactivitat encreuada entre les diferents fruites de la família de les rosàcies i també amb fruits secs i espècies. En cada persona cal valorar les fruites que pot tolerar i aquelles que li poden causar al·lèrgia. Cal anar alerta en consumir suc de fruites, macedònies, iogurts, preparats infantils i vigilar la possibilitat d'una contaminació indirecta per contacte amb altres aliments.

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.

