

# AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES

Dra. Anna López de Aguilera  
Cap Clínic del Servei de Pediatria del Consorci Hospitalari de Vic  
maig de 2012

## INDEX

---

- Definició
- Preguntes més freqüents
- Cuina per al·lèrgics
- Links d'interès



## DEFINICIÓ

La al·lèrgia a aliments és una resposta exagerada del sistema immunitari davant un aliment, que anomenem al·lergen, i que per si mateix és inofensiu a les persones no al·lèrgiques.

Així com el cos crea defenses contra virus, bacteries, etc., les persones al·lèrgiques creen unes defenses, anomenades anticossos, que van dirigits contra el al·lergen. La unió del al·lergen i el anticòs desencadena una reacció al·lèrgica.

Aquesta reacció al·lèrgica pot ser per inhalació, contacte o ingesta.

## PREGUNTES MÉS FREQUENTS

### Quins aliments provoquen al·lèrgia?

Qualsevol aliment pot provocar al·lèrgia. Alguns són especialment freqüents com la llet de vaca, l'ou, fruits secs, el peix, marisc, llegums, cereals, algunes fruites i algunes espècies.

### Quines persones es fan al·lèrgiques als aliments?

Qualsevol persona es pot fer al·lèrgica. Les persones que anomenem "atòpiques", tenen moltes facilitat per fer-se al·lèrgiques.

### A quina edat apareix l'al·lèrgia als aliments?

Poden aparèixer a qualsevol edat, desde lactants a persones grans. En general és més freqüent en nens i gent jove.

Alguns aliments com la llet i l'ou causen al·lèrgia fonamentalment en lactants i nens petits. Altres aliments com el peix, marisc, fruites, fruits secs, espècies, poden aparèixer en nens més grans i adults.

### Perquè es fa algú al·lèrgic als aliments?

Realment no se sap, si que se sap que per presentar símptomes al·lèrgics a un aliment, es necessita més d'un contacte.

### **Es té al·lèrgia a un aliment o famílies d'aliments?**

És molt variable, poden ser les dues possibilitats.

### **En el nen diagnosticat d'al·lèrgia alimentària, s'ha d'endarrerir la introducció de nous aliments en la seva dieta?**

No, la introducció de nous aliments en la dieta s'ha de realitzar segons les normes habituals pel nen sa de la Associació Espanyola de Pediatria ( [www.aeped.es](http://www.aeped.es) )

### **Tinc un fill al·lèrgic i estic embarassada de nou, serà també al·lèrgic aquest fill? Tinc que donar-li llet materna? Tinc que evitar alguns aliments en la meua alimentació durant l'embaràs?**

No, el fet de tenir un fill al·lèrgic no condiona necessàriament el que siguin els següents, en relació a si s'ha de donar llet materna exclusivament, es l'alimentació ideal pel lactant i s'ha de perllongar a ser possible fins als 4-6 mesos de vida. La mare no té que evitar cap aliment ni durant l'embaràs ni durant la lactància materna.

### **Quins símptomes produeixen l'al·lèrgia als aliments?**

Els més freqüents són urticària, picor, edema, vòmits, mal de panxa o diarrea, o símptomes respiratoris: asma o rinitis. Això succeeix de forma ràpida i sobtada després de prendre l'aliment i altres cops de forma suau o perllongada, hores o dies després de prendre l'aliment. En nous contactes amb l'aliment, el nen pot presentar els mateixos símptomes inicials o diferents, amb igual, major o menor intensitat.

### **Com s'estudia una al·lèrgia als aliments?**

Igual que altres al·lèrgies, amb proves de pell, anàlisis de sang i proves de provocació.

### **L'al·lèrgia alimentària es cura?**

Es pot arribar a curar en molts nens, encara que no en tots els casos. Desapareix en un elevat percentatge de nens al·lèrgics a la llet i l'ou, però és més difícil que es curi amb el peix o fruits secs.

### **Quin és el tractament de l'al·lèrgia alimentària?**

El millor tractament és evitar estrictament l'aliment que pot produir l'al·lèrgia. S'ha de tenir en compte que en ocasions, els aliments es poden trobar de forma oculta. A més, cal llegir amb deteniment les etiquetes amb la composició dels aliments elaborats.

### **Un nen al·lèrgic a aliments, pot quedar-se a menjar al menjador del col·legi? Pot anar d'excursió o de colònies?**

Si, el nen al·lèrgic no ha de rebre un tracte diferent a altres nens, només en lo que refereix a la seva dieta d'eliminació estricta de l'aliment i hauria de participar en activitats extraescolars com els altres nens.

### **Com sabrem si el nen ja tolera l'aliment?**

La prova de tolerància oral controlada és el mètode per demostrar que el nen pot menjar sense problemes l'aliment responsable de l'al·lèrgia. Aquesta prova es fa en un centre mèdic, sota la supervisió d'un especialista.



## CUINA PER AL·LÈRGICS

Receptes de primers plats, postres, reposteria o gelats sense ou ni llet.

[www.seicap.es](http://www.seicap.es)



## LINKS D'INTERÈS

**Existeixen associacions de pares de nens al·lèrgics als aliments?**

Actualment existeixen diverses associacions a Espanya.

- **AEPNAA.** Associació Espanyola de pares de nens al·lèrgics a aliments.  
[www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)  
T 91 560 94 96
- **INMUNITAS VERA.** Associació d'Al·lèrgics Aliments i al Làtex de Catalunya.  
[www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)  
T 977 50 08 42
- **AEDAAL** Associació Espanyola d'Al·lèrgics a aliments i Làtex.  
[www.aedaal.org](http://www.aedaal.org)  
T 645 957 877
- **ACAAL** Associació Catalana d'Al·lèrgics alimentaris i Làtex.  
[www.acaal.info](http://www.acaal.info)  
T 628 28 39 73
- **ELIKALTE.** Associació Vasca d'Al·lèrgies Alimentàries.  
[www.elikalte.org](http://www.elikalte.org)  
T 94 443 46 58