

AL·LÈRGIA AL PEIX I/O MARISC

• Què és?

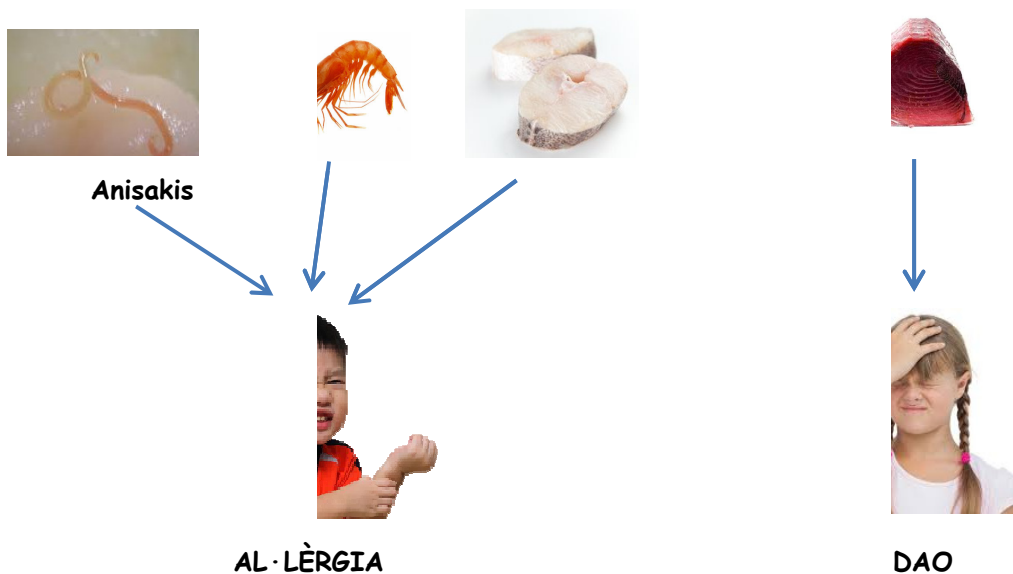
Tant el peix com el marisc, són dels aliments que major numero d'al·lèrgies provoquen. Les proteïnes del peix, la histamina que poden contenir alguns peixos, i el paràsit **anisakis** poden causar reaccions adverses. Els principals al·lèrgens són:

-La tropomiosina és l'al·lèrgen major en els **mariscos**, essent els crustacis els que més al·lèrgies provoquen (gambetes, llagosta, gambes, cigales, nècores, etc.), seguits dels mol·luscos (musclos, cloïsses, ostres, cargols, calamar, sípia, pop, etc.)

-Les parva albúmines són els al·lèrgens majors en el cas dels **peixos**. Aquestes proteïnes són específiques per cada espècie, tot i que poden ser molt similars entre diferents espècies.

- La persona afectada pot experimentar símptomes immediats, però també poden iniciar-se els símptomes a partir de 1-2 h de la seva ingesta. De forma majoritària, els símptomes comporten vòmits repetits, a vegades acompanyats de diarrea i decaïment, dolor abdominal e hipotensió. En alguns casos, fins i tot, la inhalació per cocció del peix o el marisc o el simple olor és suficient per provocar episodis de rinitis i/o asma. El contacte també pot provocar prurit i faves locals.

• Imatges o diagrames



• Abordatge nutricional

La dieta estricta sense peix i marisc i els aliments que el contenen, és l'únic tractament actual. Caldrà valorar una possible suplementació i/o augment de la ingesta d'aliments rics en àcids grassos poliinsaturats, així com la suplementació de Iode o utilització de sal iodada.

• Productes alimentaris

-Aliments a evitar: sopes, pizzas, paella marinera, rotllets congelats de cranc, cuixetes de cranc i barretes de cranc, pollastre alimentats amb farines de peix, gelatines, productes enriquits amb vitamines u omega 3 extrets de peixos, farines de peix, vins i begudes alcohòliques clarificades amb cua de peix.

-Tècniques culinàries a evitar: utilitzar oli en el qual prèviament s'ha cuinat peix. El marisc cuit manté tota la seva capacitat al·lèrgica i el aigua de cocció també.

ATENCIÓ: els nens al·lèrgics a algun dels peixos sol ser-ho també a la majoria dels peixos. Per tant, es recomanada que quan un nen és al·lèrgic al peix eviti la ingesta de qualsevol altre peix (tant blanc, com blau), sempre i quan els informes mèdics no diguin el contrari.

