

## MULTI AL·LÈRGIA A FRUITES

- **Què és?**

Tot i que es donen molts casos d'al·lèrgies a una única fruita, és molt significatiu també el nombre de persones que presenten al·lèrgia a més d'una fruita, o fins i tot situacions de multi al·lèrgia a fruites.

Això pot ser degut a la proteïna LTP, la qual es tracta d'una proteïna molt comú en els aliments vegetal i alguns pòl·lens, així com en la pell de moltes fruites.

Els símptomes més freqüents són els bucal, específicament el que es coneix com SAO (Síndrome d'al·lèrgia oral), pel qual, les manifestacions clíniques es presenten únicament a la llengua, llavis i la orofaringe en general. El motiu, és el que el procés de digestió descompon aquesta proteïna, no provocant cap simptomatologia a nivell general.

La multi al·lèrgia a fruites sol estar relacionada amb altes al·lèrgies, com és la al·lèrgia al làtex.

- **Abordament nutricional**

La principal via de tractament és l'evitació de totes aquelles fruites i vegetals diagnosticades mitjançant proves d'al·lèrgologia.

**Proteïnes amb més capacitat al·lèrgica:**

- PR-2: Plàtan, patata, tomàquet.
- PR-3: castanya, alvocat, plàtan
- PR-4: nap, saüc
- PR-5: poma, cireres, pebre, kiwi, raïm
- PR-10: poma, cireres, albercoc, pera, api, pastanaga, avellanes, patata, julivert.
- PR-14: préssec, poma, cireres, albercoc, pruna, soja, espàrrec, enciam, raïm, i pastanaga.
- Porfirines: gran varietat de fruites i hortalisses
- Proteases: papaia, figa, kiwi, pinya, soia i meló.

**Aliments que poden contenir fruita:**

- Aromes (llaminadures, pasta de dents, medicaments)
- Iogurts i altres postres làctics
- Sucs, macedònies, potets i melmelades
- Cereals, xocolates, pastissos, pa, gelats, gelatines.
- Fruites gebrades i fruites dessecades
- Sopes deshidratades, preparats i caldos concentrats.