Tema d'interès:
Al·lèrgia i intolerància a aliments

Al·lèrgia

És una reacció excessiva del sistema immunitari davant d'un estímul que a la majoria de població no li produeix cap tipus d'alteració. Les reaccions al·lèrgiques estan relacionades amb alguna *proteïna*, que actua com a al·lergen. Una persona al·lèrgica està predisposada genèticament a desenvolupar una resposta exagerada després del contacte amb l'al·lergen.

Llet de vaca

En el cas de l'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca, el sistema immunitari identifica una o vàries proteïnes com a nocives, generant la producció d'anticossos IgE per tal de neutralitzar-les. Les 40 proteïnes que conté la llet poden actuar com a antígens, tot i que destaquen la *caseïna* i les *proteïnes del sèrum làctic*. Es pot desenvolupar al·lèrgia a totes les proteïnes de manera conjunta o per separat a cadascuna de les diferents proteïnes.

En cas que hi hagi al·lèrgia, les manifestacions clíniques poden aparèixer al cap de pocs minuts fins a unes hores després d'ingerir la proteïna de llet de vaca, degut a la degranulació dels mastòcits i l'alliberament de serotonina i histamina.

La reacció pot arribar a ser mortal si hi ha anafilaxi, estrenyiment de les vies respiratòries i bloqueig de la respiració. Els símptomes són: envermelliment de la pell, picor de la llengua, reflux, diarrea, esternuts, llagrimeig, dificultat respiratòria, hipotensió, parada cardíaca, arítmia, angoixa, mareig, pèrdua de la consciència.

Els aliments desencadenants de l'al·lèrgia a la proteïna de llet de vaca són la llet de vaca, mantega, iogurts, formatge o gelats. La majoria de gent al·lèrgica a la proteïna de llet de vaca també ho és a la proteïna d'altres llets, com la de cabra o ovella.

El tractament és no consumir productes lactis. En cas que se n'ingereixin, els símptomes lleus es tractaran amb antihistamínics, i els greus amb adrenalina, corticoides i broncodilatadors.

L'al·lèrgia apareix sobretot durant el primer any de vida i cap als 5 anys ja hi ha una tolerància d'un 95%. Per això s'ha d'anar introduint la llet i derivats molt lentament en l'alimentació.

En nens menors de 2 anys, la llet i l'ou són els aliments que provoquen més casos d'anafilaxi.

Ous

La principal proteïna de l'ou que causa al·lèrgia és l'*ovomucoide*, que es troba en la clara. Els símptomes que provoca aquesta al·lèrgia són erupcions a la pell, urticària i problemes digestius.

Fruits secs

Les reaccions al·lèrgiques es donen en els primers anys de vida i generalment persisteixen. Els símptomes són inflamació de les mucoses, cosa que comporta dificultat per respirar, i també pot haver-hi urticària o vòmits.

Blat
Moltes vegades es confon l'al·lèrgia al blat i la celiaquia. En l'al·lèrgia al blat són les proteïnes del blat les que activen el sistema immune, aquestes proteïnes són sobretot l'*amilasa* i la *gliadina*, així com *proteïnes transportadores de lípids*.
Una persona al·lèrgica al blat reaccionarà només estant en contacte amb el blat, no cal que l'arribi a ingerir.

INTOLERÀNCIA
És una alteració en el procés de digestió, metabolització o assimilació d'un aliment, generant efectes adversos en l'organisme.

Lactosa
En el cas d'intolerància a la lactosa, aquesta no es pot digerir ja que en l'intestí prim hi ha una disminució de la producció de lactasa, que transforma la lactosa en glucosa i galactosa. Degut a això la lactosa passa a l'intestí, on es genera una càrrega osmòtica que atrau electròlits i aigua, provocant una diarrea aquosa, flatulència i inflor.

Motius de la intolerància:
· *Dèficit congènit de lactasa intestinal* – hi ha una mutació en el gen de la lactasa, afecta des de la primera vegada que es pren llet i dura tota la vida. La dieta haurà de ser sense lactosa tota la vida.
· *Dèficit de lactasa neonatal* – degut a un part prematur, ja que fins la setmana 34 de gestació no s'arriba a un nivell suficient de lactasa. En aquest cas s'han de fer servir fórmules baixes en lactosa.
· *Hipolactasia primària* – component genètic que fa que es perdi de manera progressiva la capacitat de produir lactasa, afecta el 75% de la població mundial.
· *Hipolactasia secundària* – hi ha una afectació de l'intestí (celiaquia, quimioteràpia, ...) que afecta la producció de lactasa.

Les persones amb un nivell baix de lactasa poden prendre fins a 120 mL diaris de llet sense patir cap símptoma. Per aquestes persones és més fàcil digerir mantega, iogurts o formatge. Hi ha comprimits de lactasa que es poden prendre al mateix temps d'ingerir un aliment amb lactosa, per tal de minimitzar els símptomes que pugui produir.
Els símptomes de la intolerància només es manifesten en l'aparell digestiu, provocant nàusees, dolor abdominal, diarrea i defecació explosiva.

No existeix l'al·lèrgia a la lactosa, ja que la lactosa és un sucre i les al·lèrgies relacionades amb la llet les desencadenen les proteïnes de la llet.

Sensibilitat no celíaca al blat / gluten
Així és com es denomina la intolerància al gluten. En aquest cas es presenta simptomatologia digestiva relacionada amb el consum de gluten/blat. Aquests símptomes desapareixen quan es retira el blat de la dieta i reapareixen al reintroduir-lo.
El diagnòstic d'intolerància es realitza una vegada s'ha descartat la celiaquia i l'al·lèrgia.