



Com estan relacionades les al·lèrgies de la primavera i les al·lèrgies als aliments?

Quan arriba la primavera, algunes persones tenen al·lèrgia.

Per exemple, poden tenir:

- Esternuts
- Picor als ulls
- Nas tapat

Sistema immunitari: fa que el cos es defensi de les malalties i lluita per prevenir-les.

Algunes persones també tenen problemes quan mengen alguns aliments.

Això passa perquè algunes proteïnes del pollen s'assemblen a les proteïnes d'aquests aliments.

El cos es confon i reacciona com si fos una al·lèrgia al pollen.

Aquesta reacció es diu **síndrome d'al·lèrgia oral** o **reacció encreuada**.

Per què passa aquesta reacció?

Les persones amb al·lèrgia al pollen tenen un sistema immunitari molt sensible.

Quan el pollen entra al cos, el **sistema immunitari** pensa que és un perill i provoca una al·lèrgia.

Algunes fruites, verdures i fruits secs tenen proteïnes molt semblants a les del pollen.

Si una persona al·lèrgica menja aquests aliments, pot tenir una reacció al·lèrgica.

Els símptomes poden ser:

- Picor o inflamació a la boca, als llavis i a la gola.
- En alguns casos, poden aparèixer problemes més greus.

Quins aliments poden provocar una reacció?

Depèn del tipus de pollen que provoca l'al·lèrgia.

- Al·lèrgia al pollen de bedoll

Pot afectar-li a una persona i generar-li una reacció, quan menja:
o Poma, pera, préssec, pruna, cirera.
o Pastanaga, api.
o Ametlles, avellanes.

- Al·lèrgia al pollen de gramínies.

Pot afectar-li a una persona i generar-li una reacció, quan menja:
o Tomàquet, meló, síndria.
o Taronja, kiwi.
o Cacauet.



Bedoll: és aquest arbre

- **Allèrgia al pol·len d'artemisa.**

Pot afectar-li a una persona
i generar-li una reacció, quan menja:
o Api, pastanaga, julivert, coriandre.
o Espècies com anís i comí.
o Alguns fruits secs.

- **Allèrgia al pol·len de parietària.**

Pot afectar-li a una persona
i generar-li una reacció, quan menja:
o Festuc, alfàbrega.
o Cirera, meló.

Què pots fer si tens una reacció encreuada?

Si tens problemes després de menjar
algun d'aquests aliments, parla amb un metge
especialista.

També pots fer això:

- Evita aquests aliments
durant la primavera,
ja que és quan surten més allèrgies.
- Cuina o pela les fruites i verdures,
perquè això pot fer que tinguis menys al·lèrgia.
- Menja aliments amb antioxidants,
com la vitamina C,
perquè poden ajudar a que tinguis menys
inflamació.
- Demana ajuda a un professional
per seguir una dieta segura.



Artemisa: és aquesta planta



Parietària: és aquest arbre

Antioxidants:

protegeixen les cèl·lules
del cos i ajuden a prevenir
malalties.

Article de la revista Veritas 175 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

