

Puztu egin da arazoa

Elikagairen bati alergia diogula uste izaten dugu zenbaitetan, eta uste horrek dieta zorrotz-zorrotzak eginarazten dizkigu, hala den edo ez den ziur jakin gabe ere

ENTSALADA BAI, baina intxaurrik gabe, kafesnea soja esnearekin, bizkotxoan arrautzarik ez eta zopari, berriz, txirlak kendu. Pertsona mizkinak izaten dira bazterretan, eta buruhauste dezente ematen dizkiote horiek sukaldetan ari behar duenari. Mizkinei jaten ematea deserosoa gertatu ohi da, baina janariak bereizten ibiltzen diren guztiak ez dira mizkin edo milika. Zenbaitek alergia izaten diete elikagai batzuei, eta horiek begi zorrotzarekin ibili behar izaten dute jate kontuetan. Gehientsuenok izango dugu hurbilean elikagai jakin bati alergia dion norbait, fruitu lehorrei, behi esnari, arrautzari, itsaskiari... edo alergia duela uste duen norbait. Izan ere, adituek diotenez, askok alergiatzat jotzen dituen erreakzioak ez dira beti hala izaten. Jaki batzuek erreakzio desegokiak sortzen dituzte gorputzean, eta horiek guztiak alergiatzat hartzeko joera hedatu da jendartean. Ondorioz, alergiaren aurkako metodo eta tratamenduak ere ugartu egin dira, nahiz eta komunitate zientifikoak ez duen frogatu eraginkorrak direla alergieiei eta elikadura-intolerantziei aurre egiteko. Guraso askok pentsatzen dute alergieiek sortzen dituztela euren seme-alaben azkurak, beherakoak eta urdaileko minak, baina ezin da uste horretan etsi, eta mediku azterketak egin beharra dago diagnostiko zehatza zein den jakiteko.

Ustez elikadura-alergia bat duenaren bizimodua dezente aldrebestu daiteke, beti elikagai jakin batzuen ihesi ibili beharra ez baita inoren gustuko. Horrek, gainera, kalte egin diezaioke osasunari, dieta jaki batzuetara mugatzeak eta murrizteak –okerreko us-teen eraginez eta egiaz beharrik gabeko elikadura-gabeziak eragin ditzake, eta denetarik jan ezinak eta jakien etiketak goitik behera aztertu beharrik, berriz, nerbio-tentsio etengabeak sor ditzake. Ondorio horietara iritsi dira ikertzaile britainiar eta alemaniarrek azkenaldiko ikerketetan. Egiaztatu ahal izan dutenez, okerreko diagnostikoa egin dieten pertsona askok alergenorik gabeko jakiak erosten dituzte, baina ez diete inolako mesederik egiten haien gaitzari aurre egiteko.

Uste den baino jende gutxiago da alergikoa

Jenderik gehienak ez du izaten arazorik, oro har, era guztietako elikagaiak jateko, baina zenbait pertsonaren organismoak immunitate-erreakzio bortitza eta desegokia izaten du elikagai jakin batzuekin; horietatik dira elikadura-alergiak. Organismoak beste era bateko erreakzioak ere izaten ditu zenbait jakirekin, eta jendeak uste izaten du alergiaren ondorio direla, baina erreakzio horiek ez dira izaten alergikoak; elikagaiekiko hipersenti-

kortasunak eragiten ditu halakoak. Ikertzaileek ez dute ukatzen badela jendea elikadura-alergiak dituenen, baina egungo kopuruak neurritz gainerakoak direla uste dute, eta egiaz ez direla hainbeste. Alergiaren Mundu Erakundearen iritziz ere, helduen % 1 eta 3 artean izango dira egiaz elikadura-alergia bat dutenak. Lau urtetik beherako haurretan, berriz, % 6 eta 8 bitartean izango dira.

Portsmouth-eko Unibertsitatean (Erresuma Batua) egin duten ikerketa batek ere antzeko datuak eman ditu. Elikadura-alergia bat duten haurren kopurua edo elikagaiekiko hipersentikortasuna dutenena askoz txikiagoa da haien gurasoek uste dutena baino. Wight uhartean jaiotako haur guztiak aztertu dituzte zientzialariek –Ingalaterra hegoaldean dago uharte hori–, eta duela 20 urte egin zuten antzeko ikerketa baten emaitzekin alderatu dituzte egungoak. Honako ondorio hau ateratu ahal izan dute: bi hamarkadatan, alergiak ez dira nabarmen ugartu, eta uste baino alergiko gutxiago daude. Datuak oso adierazgarriak dira, gainera: gurasoen hitzetan, 807 haurrek alergia edo intolerantziaren bat zuten, baina mediku azterketak egin ondoren, % 5ek soilik agertu dute elikadura-alergia. Batik bat, kakahueteak, arrautzak eta behi esneak sortu dizkie alergiak. >



ALERGIEN SINTOMAK

Erreakzio alergikoen sintomarik adierazgarrienak –ez elikadura-alergienak–, aho barrunbearen inguruan sortzen dira: erupzioak agertzen dira ahoaren inguruan eta azkura sentitzen da aho barruan eta faringe inguruan. Bestelako sintomak ere agertu ohi dira, hauek besteak beste:

- **Larruzaleko sintomak:** urtikaria, ezpain eta betazal hanpadurak. Edema hori laringean sortzen bada, egoera larria izan daiteke, eragotzi egin baitezake airea pasatzea. Hori gertatzen denean, ahotsa marrantatu egiten da, eta kosta egiten da arnasa hartzea eta irenstea.
- **Digestio-sintomak:** esaterako, goitika egitea, beherakoa edukitzea.
- **Arnasketa-sintomak:** doministikuka hasten da, sudurrean azkura izaten da, muki jariora eta begiak gorrituta, betazalak hanpatuta eta, noizbehinka, asma ere agertzen da: eztula, nekea eta arnasaren txistu hotsa bularraldean.

Substantzia baten eragina lehenengoz jasan ondoren, sentikor bihurtu daiteke pertsona baten sistema immunea, eta beste noizbait eragina jasango balu, erreakzio alergiko bat-bateko eta bortitza eduki lezake gorputz osoan (**anafilaxia** esaten zaio horri). Alergia duen pertsona zorabiatzen bada edo konortea galtzen badu, erreakzio oso-oso bortitza izan den seinale; **anafilaxi shock-a** esaten zaio horri, eta hori da egoerarik larriena erreakzio alergiko bat gertatzen denean.



NOLA SAIHESTU ARRISKUAK

Elikagai ontziratuak

Elikadura-alergia dutenek –profesionalek aztertu eta egiaztatua, historia klinikoa aintzat hartuta– beti ez dute jakiten nola osatuta dauden jaten dituzten elikagaiak, eta hortik sortzen zaizkie arazo asko. Elikagai ontziratuak derrigorrez adierazi behar dute etiketan zein osagai dituzten, eta horien artean, alergenotzat jotzen diren osagaiak ohikoenak ere agertu ohi dira: esnea eta esnekiak, elikagai lekadunak (kakahueteak eta soja barne), arrautza, itsaski oskoldunak, arraina, barazkiak, garia eta glutena duten laboreak, fruitu oskoldunak, apioa, ziapea eta sesamo aleak, elikagai horiekin egiten diren produktu mota guztiak, eta sulfitoak. Eta etxetik kanpo jaten denean, jabetxe batean edo eskolako jantokian, adibidez, are arrisku handiagoa izaten da elikagai debekatu horiek jateko. Elikagaiak handizka erostea ere, etiketarik gabe, ez da arriskurik gabea.



Jatetxeak

Jatetxeetan, ohikoa izaten da gari irina erabiltzea lodigarri gisa, eta esne-krema botatzea jakie zapore gehiago emateko. Osagai horiek, itxuraz, kaltegabeak dira, baina elikadura-alergia edo intolerantzia dutenentzat, aldiz, toxikoak izaten dira. Ilarrak urdaiazpikoarekin prestatzeko edo haragi erregosia egiteko, baliteke koilaratxo bete gari irin bota izana saltsa loditzeko, edo ogi xigortu xerrak bestela. Hori dela eta, zentzu pixka batekin ibili beharra dago leku horietan, bai behintzat harik eta legeak behartzen dituen arte plater bakoitzak zein osagai daukan adieraztera bezeroei. Zalantzaren bat izanez gero, zerbitzariari edo sukaldariari galdetu behar zaio ea platerak badaraman toxiko gerta daitekeen osagairik. Eta erantzun garbirik ematen ez badigute, osagai guzti-guztien berri ez dutelako edo ziur esaten ez dakitelako, beste zerbait hartzea izaten da onena.



Eskola-jantokiak

Elikadura-alergia hurrei sortzen bazaie, gurasoen ardurak da irakasleak, tutoreak eta jantokiko arduradunak jakinaren gainean jartzea eta zein elikagai jan ezin dituen ohartaraztea. 2005eko urtarilean, Elikadura arloko Seguratasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) hitzarmena egin zuen ostalaritza enpresa nagusiekin –Ostalaritza lan egiten duten Elkartearen Espainiako Federazioko kide dira–, eskola menuen kalitatea hobetzeko. Azken urteetan abian jarri dituzten ekimenen artean, honako hau nabarmendu liteke: Elikadura Protokolo bat idatzi dute, eta atal batean, dieta berezia egin behar dutenentzako menu motak bildu dituzte, eta zenbait gomendio dietetiko ere bai; besteak beste, glutenik jan ezin dutenentzat eta elikadura-alergiak dituztenentzat. Ostalaritza enpresa horretan lan egiten duten langileek, sukaldetan ari direnek eta ikastetxean jarduten dutenek, guztiak jakin behar dute gomendio horien berri, nahitaez.



Alemanian egin duten beste ikerketa batek 419 gaixo aztertu ditu, denak ere osasun etxe batera joanak ustez alergia ziotelako elikagairen bati. Axel Trautmann-ek zuzendu du ikerketa hori, Würzburg-eko Unibertsitateko Dermatologia, Benerologia eta Alergologia Saileko kideak. Protokolo bera ezarri diete guztiei diagnostikoa egiteko, eta erdiei pasatxo antzeman diete alergia (214 gaixori, % 51ri). Gainerako 205ek ere elikadura-alergia zutela uste zuten, baina azterketek erakutsi du ez dela hala. Bi ikerketa horiek argi utzi dute, beraz, herritarrek gehiegitan jotzen dituztela elikadura-alergiatzat beste era bateko gaitzak.

Ikerketa horien egileek ohartarazi dute modu bakarra dagoela dieta-murrizpen alferrekoak saihesteko eta egiaz alergia ez den zerbaitek buruhausterik ez sortzeko: mediku azterketa osatua egitea. Diagnostiko zehatza edukitzea oso lagungarria da egiaz elikadura-alergia bat dugun edo ez jakiteko, eta hala daukagula egiaztatuz gero, alergiaren ondorioz sor litezkeen arazo larriagoak saihesteko modua edukiko dugu, anafilaxia, esaterako (bat-bateko erreakzio alergiko bortitza da, gorputz guztian agertzen dena).

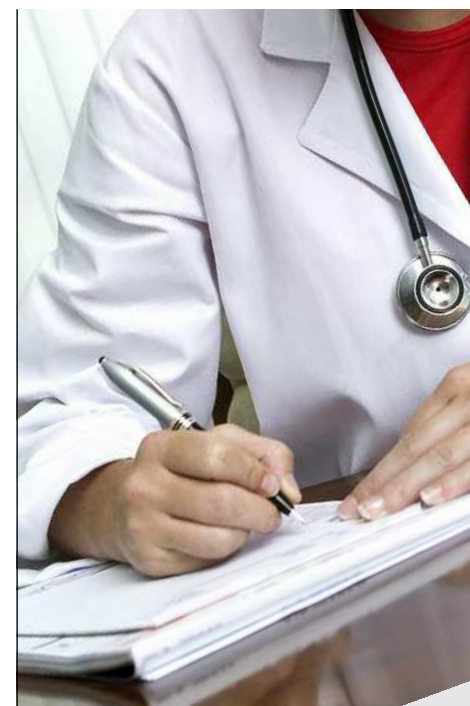
Baztertze-dieta eta eragite-dieta

Elikadura-alergien eta intolerantzien diagnostikoa egiteko tresna nagusiak honako hauek dira: historia klinikoa, larruazal-testak, odol analisiak (immunoglobulina espezifikoaren edo IgE direlako kopurua zenbatekoa den jakiteko egiten dira, pertsona alergikoek besteak baino askoz gehiago edukitzen baitituzte), eta baztertze-dieta eta eragite-dieta. Lehenik eta behin, anamnesi bat egin beharra dago (gaixoaren datu kliniko adierazgarri guztiak bilduko dituen historia), eta horrela jakin ahal izango da pertsona horren familian beste inork eduki duen aurrez alergiarik edo per-

tsona horrek berak izan duen nola-baiteko loturarik alergiekin. Historia horretan adierazi beharra dago zein adinetan hasi zen elikagai bakoitza jaten, zer jaten ari den diagnostikoa egin dioten garaian, zein adinetan agertu zaizkion sintomak, zenbat denbora pasatu den elikagai bat jan eta sintomak agertu bitartean, eta zer eratako sintomak izan diren.

Informazio hori guztia osatzeko, azterketa fisiko zorrotza egin behar izaten da, eta, besteak beste, larruazaleko probak egiten dituzte (*prick test*), jakiteko nola erantzuten dion gaixoak alergia sortzeko gai izan litezkeen substantziei. Alergenoen tantak isurtzen dituzte besurrearen barneko aldera, eta, jarraian, ziztada txiki bat egiten dute tanta bakoitzaren gainetik. Minutu gutxiren buruan, azkura sor daiteke, besoa gorritu edo koskorak agertu. Proba horrek, hala ere, ez du ematen erabateko emaitzarik, eta horregatik, diagnostikoa egiteko probarik fidagarrienak aho-eragileena da, plazeboen laguntzaz kontrolatua eta itsu-itsuan egina: alergenoko dosi gero eta handiagoak ematen dizkiote gaixoari, plazeboekin konbinatuta, baina ez medikuak ez gaixoak ez dute jakiten zein dosi den alergenarena eta zein plazeboarena.

Proba mota hori egin aurretik, ustez alergia sortzen duten jaki guztiak baztertzen dira gaixoaren dietatik. Bi astez baztertze-dieta zorrotza bete ostean hobekuntzarik sumatzen ez badu, nekez sortu izango ditu alergiak gaixoaren sintomak. Baztertze-dieta horren ondotik nabarmen hobetu bada, eragite-proba egingo diote, betiere ospitale batean, anafilaxiarik sortuko balitzaio ere, suspertu ahal izateko. Proba egin bitartean, zorrotz zainduko dute zenbat ematen dioten alergenoko bakoitzetik, zein ordutan eta zein gorabehera sortu diren. //



DIAGNOSI-TEST GUZTIAK EZ DIRA FIDATZEKOAK

Merkatuan badira zenbait tratamendu dietetiko alergie edo intolerantziei erantzuteko, eta horietako batzuek ez daukate komunitate zientifikoaren oniritzik. Metodo ezagun horiek, Alcat edo NOVO Immogenics, adibidez, okerreko hurbilpen diagnostikoak dira eta, beraz, atzeratu egiten dute tratamendu egoki bat jartzeko aukera.

Tratamendu mota horiekin, azterketa egiten zaio gaixoari eta elikagai zerrenda batean jartzen diote zer jan dezakeen eta zer ez. Hortik ateratzen den dietak ez du izaten inolako oinarririk, ez behintzat medikuntzaren eta elikaduraren ikuspegitik, eta gerta daiteke aski desorekatua eta monotonia izatea. Alergien azterketa klinikoan zeresana duten osasun erakundeek, Alergien Mundu Erakundea buru dela, ez dute onzat jotzen test horiek erabiltzea elikadura-alergie edo intolerantziei aurre egiteko (batere eraginkorrak ez direla ohartarazten dute). Beste gaixotasun batzuei aurre egiteko testak ere saltzen dituzte (gizentasunari, migrainei edo kolon minberari), eta horiek ere desegokitzen daude.