

Jateko BELDURREZ

Berriki argitaratu diren zenbait ikerketak baieztatu dutenez, azken hamar urteetan bikoiztu egin dira elikadura-alergiak haur eta helduengan



Arrautzak, patata, berdurak, arraina, fruta eta esnea. Elikadura arloko Segurutasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (AESAN) gomendatzen duen elikadura-piramidean ageri dira horiek guztiak, eta oso aintzat hartzekoak dira, beraz. Baina bada beste arrazoi bat ere horretarako: alergiak sortzen dizkiote hainbat herritarri (gero eta gehiagori). Alergologia eta Immunologia Klinikoko Espainiako Elkarteak (SEAIC) egindako Alergológica txostenak ere nabarmentzen zuen goranzko joera hori 2009. urtean. 1992an, alergologotara jotzen zutenen % 3,6k zeukaten elikadura-alergiaren bat, eta 2005. urtean, berriz, % 7,4ra iritsia zen zifra. Egia esan, herritarrek oso gutxitan egiten dituzte alergia-azterketak gisa horretako erreakzioren bat antzematen dutenean, baina EuroPrevall izeneko ikerketaren datuek diote eskola adinean dauden haurren % 5ek daukatela alergiaren bat elikaduraren eraginez, eta helduen % 8k. Elikagaiekiko Aleriaren Nazioarteko Sinposiumean aurkeztu dute ikerketa hori, zeina 100.000 laguni egindako azterketen emaitza baita.

ALERGIA GEHIEN ERAGITEN DUTEN ELIKAGAIK. Elikagai guztiak izan daitezke sentsibilizatzaileak; hau da, guztiek ekar dezakete kontrako eraginaren bat. Alergiarik gehienak, dena den, elikagai jakin batzuek sortzen dituzte. EuroPrevall ikerketaren arabera, fruta freskoak eragiten ditu alergiaren % 35, berdurek % 14 eta kakahueteak

% 8. Herrialdetik herrialdera, ordea, aldatu egiten dira alergia-eragile diren elikagaiak. Espainiako Estatuan, esaterako, honako hauek nabarmentzen dira (eragin handienekotik txikienera ordenatuta): melokotoia, esnea, arrautza, meloia, ganba, arraina, kiwia, platanoa, intxaurra, sandia, kakahuetea, sagarra, tomatea, eta hurra.

Europa erdialdean eta iparraldean, nagusiki sagarrak eta apioak eragiten dituzte alergia-erreakzioak. Ameriketako Estatu Batuetan, berriz, kakahuete-gurina hirugarren lekuan ageri da bularra hartzen ari diren haurren alergia-eragileetan. Horrek azaltzen du zergatik diren gehien kontsumitzen diren elikagaiak alergia-erreakzioekin zerikusia dutenak, eta sentsibilizazioak sarri askotan zergatik agertzen diren haurraren dietari elikagaiak erantsi ahala, hurrenkeran berean alegia (dieta hori asko aldatzen da herrialdetik herrialdera).

Arrazoi horrexegatik, lau urtetik beherako haurrengan, behi-esnea, arraina eta arrautza izaten dira elikagaierik erreaktiboena. Elikagaiekiko alergiak bilakaerak izaten ditu adinean aurrera egin ahala, eta lau urtetatik hamalau urte bitarte, ohikoagoa izaten da sagarra, hurra eta kakahuetea izatea alergia-iturri.

ALERGIA EDO INTOLERANTZIA?

Elikagaiekiko alergia eta intolerantzia dira gauza bera, baina askotan nahasi egiten dira. Alergia bat sortzen denean, pertsonaren immunitate-sistemak erreakzionatu egiten du produktuaren aurka, eta intolerantziarekin ez da hori gertatzen. Elikagaiekiko intolerantziak, gehien-gehienean, nahasmendu metabolikoen ondorioz sortzen dira ■■■



■ Lau urtetik beherako haurrengan, behi-esnea, arrautza eta arraina izaten dira elikagaierik erreaktiboena



■ ■ ■ (entzimak murriztu edo desagertu egin direlako). Nahasmendu horiek jatorri genetikoa izaten dute edo urteak igaro ahala etortzen dira, eta horiek pairatzen duenak ezin izaten ditu digeritu, asimilatu edo aprobetxatu elikagaiek dauzkaten zenbait substantzia. Era askotako sintomak eragiten dituzte: urdaileko eragozpenak (haizeak, beherakoa, hesteetako kolikoa), zefalea, bero-sentipena.

Intolerantzia beharrea alergia denean, immunitate-sistemak erreakzionatzen du, substantzia jakin batek (alergenoak) eraginda. Alergeno hori elikagai baten proteina bat izaten da, nagusiki, eta jan, ukitu edo arnastu ondoren erasaten dio kaltetuari. Erreakziorik ohikoena IgE antigorputzak (E immunoglobina) sortzea izaten da. Honako prozesu hau egiten dute era horretako alergiek: alergia sortzen duen elikagai bat lehenengoz jaten denean, organismoak IgE espezifikoak sortzen ditu, produktu horren proteinaren bati aurka egin diezaioten. Hurrengo aldian, antigorputzek erreakzionatu egiten dute jaki horren aurka, eta histamina sorrazten dute (gure gorputzak ekoizten duen substantzia da, pozoil edo toxina batek larruazalean edo muki-mintzetan egin duen kalte bati erantzuteko, eta hanpadura bat eragiten du), eta beste substantzia kimiko batzuk ere bai (bitartekariak esaten zaie), zeinak alergiaren sintomak sortzen baitituzte.



■ Ez dago tratamendurik alergiaren gaitzarentzat; alergenoa saihestea beste biderik ez dago

Arrautzarekiko alergia: zaila da dietatik desagerraraztea

Orain arte, arazoak sortzen dituen elikagaia dietatik desagerraraztea izan da tratamendurik erabiliena, horixe delako seguruena. Baina beti ez da erraza izaten. Arrautzarekiko alergia duen pertsona batek, adibidez, elikagaiei dagokienez, ezin du bizimodu normalik egin, osagai hori gutxien uste den lekuan egon baitaiteke: zizka-mizketan, saltsetan eta baita ardo batzuetan ere bai (zuringoa erabiltzen dute kolorea argitzeko).

Immunologia Klinikoko eta Alergia Pediatrikoko Espainiako Elkarteak (SEICAP) nabarmentzen duenez, osagai kaltegarria erabat saihesteko, ezinbestekoa da arau zorrotz batzuei jarraitzea, eta elikagai batzuk dietatik erabat desagerraraztea. Honako hauek, besteak beste:

Gozogintzako produktuak eta opilak: bizkotxoak, magdalenak, galletak, pastelak...

Gozoak: merengeak, izozkiak, irabiakiak, turroiak, flanak, kremak, gozokiak eta litxarrerriak.

Zopak: kontsomeak, saltsa batzuk (maionesa, adibidez), zenbait margarina, gelatinak

Hostoreak, enpanadak eta enpanadillak, gainazal distiratsua dutenak.

Arrautzarekin egindako pasta eta jaki arrautzeztatuak.

Hestebeteak: fianbreak edo hotz-egosiak, hestebeteak, saltxitxak eta pateak.

Gainean krema izaten duten kafeak (capuccino) eta zuringoz argituta dauden zenbait ardo.

Oso sentiberak diren pertsona batzuek aski izaten dituzte arrautza-proteina kantitate txikiak alergia-erreakzioak pairatzeko. Proteina horiek elikagai elaboratuetan egon ohi dira, eta honako izen hauekin ager daitezke etiketan: albumina, koagulatzailea, emultsifikatzailea, globulina, lezitina (salbu eta sojarena bada), libetina, lisoizima, oboalbumina, obomuzina, obomukoidea, obobitelina, bitelina, luteina (pigmentu horia), E-161b (luteina), E-322 (lezitina) eta E-1105 (lisoizima).

GOMENDIO PRAKTIKOAK. Ez dago tratamendurik alergiaren gaitzarentzat; alergenoa saihestea eta sintomak tratatzea beste biderik ez dago. Hori dela eta, garrantzitsua da jakitea nola gauzatzen diren elikagaiek eragiten dituzten erreakzio alergikoak. Eta gauzatu, gehienez, larruazalean egiten dira (urtikaria eta angioedema edo hanpadura agertzen dira), elikagai hori jan eta berehala. Sintoma digestiboak ere izaten dira (goragalea, goitika egitea, beherakoa, sabelaldeko mina), eta bakanago bada ere, baita errinitisa eta asma ere.

Alergiaren diagnostikoa egitea nekeza gerta daiteke, beti ez delako jakiten alergia den edo intolerantzia (elikadura-hipersentiberatasun ez-alergikoa ere esaten zaio, eta maiz alergiatzat hartzen da). Diagnostiko zuzena egiteko eragozpen izan daitezke elikadura-sentiberatasunaren testak direlakoak; odol-analysietan oinarritzen dira, eta elikagaiekiko alergiak eta intolerantziak diagnostikatzeko erabiltzen dira, bai eta gizontasuna eta beste nahasmendu asko tratatzeko ere. Dena den, komunitate zientifikoak ez die erabateko baliorik ematen proba horiei, ezta horien emaitzetan oinarrituz jartzen diren tratamendu dietetikoei ere.

Alergia-arriskuak ahalik eta gehien txikitzeko helburuz, bularra hartzen

ari diren hurrei zenbait elikagai ez emateko eta dietan aurrerago sartzeko gomendioa egiten dute (arraina, marrubiak eta arrautzak, besteak beste). Baina egungo datu zientifikoek diotenez, elikagai potentzialki alergenikoak dietatik kendu beharrik ez dago behin haurrak sei hilabete eginez gero (arau horrek balio du alergia izateko arriskua duten haurrentzat ere), eta haurdunaldian eta edoskitze-aldian ere ez da zertan egin dieta murriztailerik.

Elikagai batekiko alergia aipatzen denean, kontuan hartu behar da elikagai alergizanteak edo alergia-sortzaileak familiak biltzen direla, eta pertsona sentiberek batekin edo bestearekin eduki ditzaketela alergia-erreakzioak. Hau da, behi-esnearekiko alergia duenak sentibilizazio gehiago edukiko du behi-haragiarekiko (txahalkia, idikia). Txokolatearentzat alergia duenak, berdin eduki dezake kakaarentzat edo kolarentzat. Ilarren familian, lekale horiez gain, beste elikagai hauek ere sartzen dira: kakahueteak, babarrun lehorrak, erregaliza eta tragakanto goma (E-413). Eta arrosaren familian, berriz, marrubiak, mugurdiak, masustak eta beste mugurdi mota batzuk ere badaude. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

ETIKETA SEGURUAGOAK ALERGENOENTZAT

Alergia motaren bat daukan jendea babestu nahian, zuzentarau berezi bat onartua dago legez, non zerrenda batean agertzen baitira erreakziorik gehienak eragiten dituzten 14 alergenok. Araudi horrek dioenez, etiketan derrigor jarri behar da zein diren herritarrengan alergia gehien sortzen dituzten elikagai multzoak. Segurtasun-arrazoiengatik, alergenok horietakoren bat edukiz gero, nahitaez adierazi behar da etiketan edo produktua identifikatzen duen atalean. Honako hauek dira elikagai multzo horiek: eskuhoriak, glutena duten zerealak (garia, zekalea, garagarra, espelta, oloa, kamuta edo horien aldaera hibridoak) eta baita horietatik guztietatik eratorritako produktuak ere, moluskuak, itsaskia, arrautza eta harekin egindako produktuak, arraina eta arrainarekin egindako produktuak, kakahueteak eta kakahuetearekin egindako produktuak, soja eta soja daukaten produktuak, esnea eta haren eratorriak (laktosa barne), fruitu oskoldunak, apioa eta haren eratorriak, ziapera eta haren eratorriak, sesamohaziak eta anhidrido sulfurosoa eta sulfitoak, 10 mg/kg-ko edo 10 mg/l-ko kontzentrazioa gaintuz gero (SO₂ gisa ageri da).