

Què cal saber sobre el peix:

- ✓ Les espècies més al·lèrgèniques de peixos són el lluç, el bacallà, el llenguado i el gall; i les menys al·lèrgèniques són la sardina, el seitó, la truita, el salmó, la tonyina, el verat i el bonítol.
- ✓ Els al·lèrgens principals del peix són unes proteïnes denominades parvalbúmines que són similars en tots els peixos. Per exemple, persones al·lèrgiques al bacallà solen ser també al·lèrgiques a altres peixos com lluç, carpa, llucet, etc.
- ✓ La reactivitat creuada entre peixos és d'un 50%. Malgrat això hi ha estudis que demostren que persones al·lèrgiques a una espècie de peix poden menjar altres espècies sense tenir necessàriament símptomes, en tot cas, cal fer l'estudi d'alèrgia adient per tal de determinar-ho.
- ✓ L'únic tractament és l'estricta eliminació de peix, derivats i productes que el continguin.
- ✓ Els al·lèrgics al peix, en principi, no han d'evitar altres productes del mar, com crustacis (gambes, llagostins) o mol·luscos (calamars, musclos...).
- ✓ S'ha de fer la diferenciació entre al·lèrgia al peix i al·lèrgia a l'anisakis simplex (cuc paràsit en el peix).

Què cal saber sobre el marisc:

- ✓ L'al·lèrgen majoritari en el marisc són les tropomiosines.
- ✓ La reactivitat creuada en el marisc és del 75%, degut a la semblança entre tropomiosines.
- ✓ També hi ha reactivitat creuada entre crustacis, àcars, insectes (escarabat de cuina) i anisakis.

Recordeu!! Els llistats s'ofereixen a títol orientatiu i poden no ser exhaustius. Aquesta informació no ha de substituir mai els consells i recomanacions del vostre al·lèrgòleg, que és qui determinarà el règim d'exclusió. La lectura de l'etiquetatge sempre és necessària, encara que considerem un producte "segur".

- ✓ A Espanya, l'al·lèrgia al peix constitueix el 18% de tots els casos d'al·lèrgia alimentària en nens, i les reaccions provocades per crustacis i mol·luscos són del 3'8 % i 1'6% respectivament.
- ✓ L'inici de l'al·lèrgia al peix sol coincidir amb la seva introducció a la dieta, iniciant-se en el 75% de casos abans de l'any d'edat.
- ✓ Encara que algunes persones al·lèrgiques al peix reaccionen també al marisc, no s'ha pogut demostrar reactivitat creuada entre peix i marisc.
- ✓ Adolescents i adults poden sensibilitzar-se per inhalació i contacte, constituint una malaltia professional en treballadors de la indústria pesquera i conservera.
- ✓ En un decenni la prevalença de l'al·lèrgia al marisc ha passat d'un 8% al 22% (i d'aquest un 85'2% és per crustacis).
- ✓ La prevalença d'al·lèrgia al marisc és major entre la població adulta que en la infància. Quan apareix sol ser persistent.



Al·lèrgia: l'exclusió de peix i marisc

El peix i el marisc són potents al·lèrgens que poden provocar reaccions tant per ingestió, com per contacte o per inhalació.

Productes i denominacions que contenen peix:

- ☞ Barretes de cranc o "barretes" de marisc: estan elaborades amb farina de peix. Denominacions:
 - Surimi o kamaboko
 - Kanikama o palets de cranc
- ☞ Brous de peix.
- ☞ Caviar.
- ☞ Cola de peix. Classe de gelatina que s'obté generalment de peixos d'aigua dolça i s'utilitza com a clarificant en l'elaboració de vi i cervesa. També s'utilitza en rebosteria i cuina.
- ☞ Cola de peix líquida. Adhesiu preparat amb la cocció de les espines i la pell de diferents peixos. S'utilitza per enganxar objectes delicats com instruments musicals, paper, fusta, etc.
- ☞ Extracte concentrat de peix.
- ☞ Farina de peix (utilitzada per fer pinsos destinats a la alimentació animal).
- ☞ Olis: oli de sardina, oli de fetge de bacallà, oli de fetge d'halibut, oli de fetge de mustela. Els olis s'utilitzen com a cicatritzants, regeneradors de teixits (cremes i pomades) suplementes en nutrició, medicaments i també en alguns sabons i pintures.
- ☞ Roe o roque (ous de peix no fertilitzats).
- ☞ Salsa worcestershire (salta feta amb anxoves).
- ☞ Sashimi (peix o marisc cru tallat fi).
- ☞ Sopa bollabessa.
- ☞ Sulfat de protamina (antídot de l'heparina que s'extrau del semen d'alguns peixos).
- ☞ Tarama, taramasalata (plat fet amb ous de peix, principalment bacallà).

Productes que contenen marisc:

- ☞ Glucosamina marina (suplement nutricional extret dels crustacis utilitzat per l'osteoartritis i tractaments per aprimar).
- ☞ Pasta de gambes o salsa de gambes.
- ☞ Pastes amb tinta de calamar.

Denominacions Peix

Anguila	Nero	Sardina
Bacallà	Orada	Salmó
Bonítol	Palaia	Seitó
Congre	Rap	Tonyina
Emperador/	Rèmol	Truita
Peix espasa	Empetxinat	Verat
Esturió	Gall	Lluç
Llenguado	Llobarro	
Maire	Moll	

Denominacions Marisc

Crustacis

Cabra	Gamba	Llagosta
Bou de mar	Carabiner	Llamàntol
Nècora	Camaró	
Cranc	Cigala	

Mol·luscos

Bivalvs	Cefalòpods	Gastròpodes:
Ostra	Sípia	Lapa
Petxina de pelegrí	Jíbia o xoco	Cargol de mar
Musclo	Calamar	Cargol de terra
Navalla	Pota europea	
Xirla	Pop	
Petxina		
Escopinya		

Denominacions que poden contenir peix i/o marisc

- ☞ Àcids grassos omega-3 (provenen normalment del bacallà).
- ☞ Vitamina A i Vitamina D, poden provenir del peix.
- ☞ Saboritzants naturals i artificials sense especificar l'origen.
- ☞ Proteïnes animals sense especificar.

Productes que poden contenir peix i/o marisc:

- ☞ Gelatina.
- ☞ Ous amb DHA (àcids grassos omega-3).
- ☞ Paella.
- ☞ Palets de cranc.
- ☞ Plats de la cuina asiàtica (tailandesa, japonesa, vietnamita, filipina, xinesa, etc.).
- ☞ Salses (Cesar, Caponata, Marinera, etc.).
- ☞ Sopes.
- ☞ Sushi.
- ☞ Tempura.

També poden contenir peix i/o marisc:

- ☞ Animals alimentats amb farina de peixos (pollastres, porcs...).
- ☞ Bàlsam labial/ barra de llavis.
- ☞ Menjar per mascotes.

S'ha d'estar alerta:

- ☞ Amb freqüència als restaurants es cuinen plats en els quals es barregen ingredients diversos, com peix i marisc. S'ha d'estar alerta i evitar allò que resulti sospitós. Per tant, és molt important tenir cura quan es menja fora de casa i a l'hora d'escollir el restaurant.
- ☞ Amb els aliments fregits amb oli amb què prèviament s'hagi cuinat peix.
- ☞ Amb els aliments cuinats en recipients o manipulats amb utensilis utilitzats en l'elaboració de plats de peix i que no estiguin rentats a fons.

Additius que poden contenir peix

- ☞ Potenciadors del sabor (E626 a E635). S'obtenen a partir de llevats o d'extractes de carn o de peixos.