IRAKURMENA

Ekintza komunikatiboa: Gaia bere arlokoa izanik, betiere, aldizkari bateko artikulua ulertzea, nahiz eta tarteka terminologiari lotutako ñabarduraren bat argitu behar izan hiztegiaren laguntzaz.

Alergia eta intolerantzia: nola bereizi?

Jan ondoren urdaileko molestiak edo ezpainak "puztuta" sentitzen badituzu, litekeena da zure gorputzak janariren bat errefusatzea. Horren arrazoia ahalik eta lasterren jakitea komeni zaizu.
Ez dakigu oso ondo zergatik, baina azken urteotan gero eta pertsona gehiagok jotzen dute medikuarengana zerbait jan ondoren kontrako erreakzioren bat jasan dutelako. Gehienek alergikoak direla uste dute, baina askotan intolerantzia edo jasanezintasuna besterik ez dute. Horregatik, komeni da batzuen eta besteen arteko desberdintasunak argi izatea: alergiak sistema immunitarioaren erreakzio bat eragiten du janari horren kontra; intolerantziak, berriz, alterazio metabolikoak eragiten ditu, janarietako zenbait elikagairen digestioa, asimilazioa eta aprobetxamendua ezinezko bihurtzen dutenak.

Sintoma diferenteak

Kasu batzuetan alergiak eta intolerantziak bereiztea eta diagnostikatzea zaila izan daitekeen arren, eragindako sintomei erreparatzea izaten da bi trastorno horiek bereizteko modurik errazena:

Intolerantzietan, zalantzazko janariaren eta horrek eragiten dituen efektuen arteko erlazioa ez da beti argia izaten, baina elikagai jakin bat hartu ondoren beti urdaileko molestiak (digestio pisuak eta nekezak, bihotzerrea), gasak edo haizeak, sabel puztua edo hesteetako alterazioak (beherakoak edo idorreria larria) agertzen badira, intolerantzia egon daitekeela susmatu beharko dugu. Batzuetan, intolerantziak nekea ere eragin dezake, eta, pertsonak pisua galdu nahi duen arren, ahalegin hori, behin baino gehiagotan, ezinezko bihurtzen da. Intolerantziarik ezagunenak eta usuenak hauek dira: glutenarena (horren ondorioz sortzen den gaixotasunari zeliakia esaten zaio), laktosarena (pertsonak ez du jasaten esnean dagoen azukrea), eta fruktosarena (fruituetan dagoen azukrea).

Janari-alergietan agertzen diren sintomak apur bat diferenteak dira: ezpainak puztu egiten dira, baita aurpegia edo eztarria ere, gorriuneak agertzen dira larruazalean, akne moduko pikorrak, arnas molestiak (eztula, dominstikuak, arnasteko zailtasuna...). Alergia intolerantzia baino larriagoa izan daiteke, eta, horregatik, hura eragiten digun janaria identifikatu ondoren, alergenoaren kontsumoa uztea da irtenbiderik onena, aldi berean janari horren faltak ekar ditzakeen nutrizio-gabeziak kontrolatuz. Medikuak emango dizkigu beti jan-neurria orekatzeko jarraibide egokiak.

IRAKURMENA

Zer egin daiteke?

Molestien jatorria argitzeko, probarik usuena eta eraginkorrena odol-analisia da, baina, zenbaitetan, medikuak proba alergikoak egitea erabaki dezake: bizkarrean edo besoan partxe moduko batzuk jartzen zaizkio gaixoari edo elikagai "susmagarria" ematen zaio; behar bezalako mediku-kontrolarekin, noski.

Nolanahi ere, gaixoak espezialistaren lana erraztuko duten neurriak har ditzake: molestiak jasan baino lehenago zer jan duen edo molestia horiek zer ordutan agertzen diren idaztea ideia ona izan daiteke.

Bestetik, janari batek mesede baino kalte gehiago eragiten dizun susmoa baduzu, elikadura aldatzea komeni da, sintomen eta janari zehatz horren arteko erlazioa benetan existitzen den ikusteko. Informazio horrekin, espezialistarentzat askoz ere errazagoa izango da diagnostikoa eta jarraipena egitea.

Agirre, Jabier

Argia aldizkaria (2015-06-21)

(Moldatua)

Erabilerarako baldintzak

Eduki honek *Creative Commons Aitortu-Partekatu* baimena du. Lizentzia librearekin banatzen da, cc-by-sa lizentziapean. Material hau berrargitaratu, kopiatu, erreproduzitu eta banatzea zilegi egiten du; baita eratorritako obrak sortu eta helburu komertzialetarako erabiltzea ere. Egiletza aipatzea beharrezkoa da eta baldintza berean banatu behar da (Aitortu-Partekatu baimenarekin).