

L'allergia alle arachidi: la prevenzione

Le **arachidi** sono tra i più comuni e diffusi allergeni alimentari. Fanno parte della famiglia delle leguminose, come i piselli, i fagioli, le lenticchie e la soia. Questo non implica che chi è affetto da allergia alle arachidi, lo sia necessariamente anche agli altri legumi. Infatti solo il 5% dei pazienti allergici all'arachide è allergico anche ad altri legumi.

1

La prevenzione è la soluzione migliore da adottare nei confronti dei sintomi di questa malattia, pertanto è necessario eliminare completamente il cibo allergizzante dal regime alimentare, evitando anche tutti gli altri tipi di frutta a guscio, come **mandorle, noci brasiliane, anacardi, noci, nocciole, noci di Macadamia, noce del Messico, pinoli, pistacchi, noci americane**. Infatti, anche se l'arachide non appartiene alla famiglia delle noci, circa 1/3 dei pazienti affetti da tale allergia può avere o sviluppare allergia ad alcuni tipi di frutta secca.

Biscotti, gelati e cioccolato, contengono o possono contenere tracce di arachidi. Oltre a questi, sono tanti i prodotti alimentari potenzialmente pericolosi. Pertanto è fondamentale **leggere attentamente le etichette** dei prodotti, anche di quelli più insospettabili, stando attenti alle diciture tipo: vegetali, burro di arachidi, olio di arachidi*. Tracce di arachidi possono essere presenti anche in alcuni **prodotti cosmetici e farmaceutici**, come dopobarba o creme per la cura dell'eczema.

Ecco alcuni alimenti che contengono tracce di arachidi:

- **Arachidi e piatti a base di arachidi:** tutti i tipi di arachidi, burro di arachidi.
- **Cereali e prodotti a base di grano:** alcuni cereali per la colazione, barrette ai cereali e al muesli, barrette dietetiche.
- **Bibite:** bevande alcoliche a base di zabaione, liquori al malto, alcune bevande al latte.
- **Cibi confezionati e dolci:** alcuni dolci, cioccolato, cioccolata spalmabile, gelati, torrone, praline, marzapane.
- **Prodotti da forno:** biscotti, torte, crostate, pasticcini, torte al formaggio.
- **Cibi vari:** piatti orientali (cinesi, thailandesi, vietnamiti), salumi, prodotti per vegetariani, pesto.

I più comuni **ingredienti** che contengono, o possono contenere arachidi: burro di arachidi, arachidi tritate, olio di arachidi, arachidi fresche, polvere di arachidi, proteine vegetali idrogenate, farina di arachidi.

L'olio di arachide ben raffinato non dovrebbe contenere tracce della proteina responsabile dell'allergia all'arachide.

Cosa fare in caso di reazione allergica

Reazione allergica lieve o moderata

- Gonfiore labbra, viso, occhi
- Orticaria
- Dolore addominale e/o vomito

Somministrare:

Bentelan cp 1 mg o Bentelan ½ fiala da 4 mg i.m.

Zirtec gocce 20 gocce o Farganesse ½ fiala i.m

Reazione allergica grave

- Difficoltà respiratoria
- Gonfiore della lingua
- Gonfiore della gola
- Difficoltà a parlare e/o voce rauca
- Broncospasmo o tosse incessante
- Perdita di coscienza e/o shock

Somministrare:

Faskjekt junior (adrenalina autoiniettabile): per praticarlo prendere in mano fastjekt tenendo l'estremità nera a contatto con la coscia e premere con forza sulla pelle, si sentirà lo scatto dell'ago. Tenere il fastjekt in detta posizione per almeno 10 secondi, poi rimuoverlo e massaggiare il sito di iniezione per almeno 10 secondi.