



## *“Vaig poder escollir la millor clínica, sense haver d’esperar”*

Des de que vaig entrar a la Caixa que pertanyo a la Mútua, juntament amb tota la meva família.

Fins ara, sempre l’havia utilitzat per petites coses: ulleres, odontologia, etc.

Ara fa un any, a la meva sogra li van diagnosticar una insuficiència cardíaca i la seva vida corria perill si no s’operava d’urgència. A la Seguretat Social ens donaven un temps d’espera massa llarg, temps que ella no tenia, doncs no estàvem segurs que ho poguéssim resistir.

Amb l’ajut de la Mútua va ser operada a la Clínica Montepíncipe de Madrid, intervenció que va costar 60.000 € i va ser tot un èxit.

A dia d’avui, puc dir que està totalment recuperada gràcies a tots vosaltres.

Aquest és el sentit de la nostra Mútua: ajudar-nos entre companys quan un de nosaltres realment ho necessita.

La solidaritat és la nostra força, perquè tots fem la Mútua.

Ireneo Galán (Àvila)



# Tots fem la Mútua

## La intolerància alimentària

El diagnòstic d'aquesta reacció immunològica mitjançant proves de laboratori

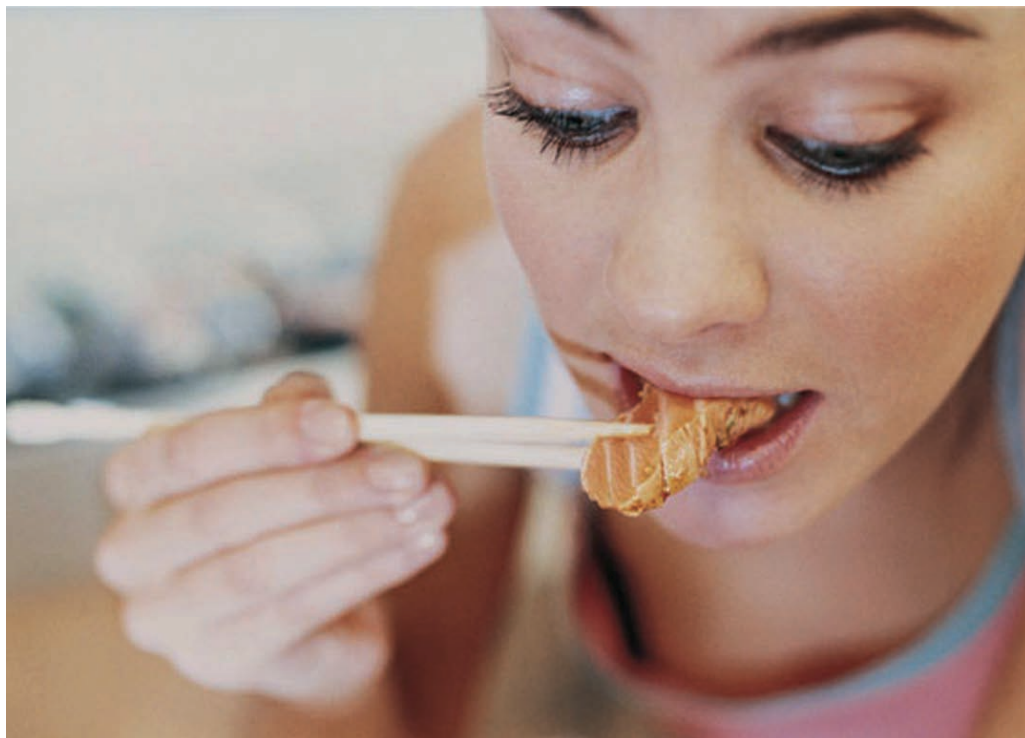
La intolerància alimentària és una reacció immunològica, originada per la reacció dels anticossos IgG davant alguns aliments, que afecta proporcionalment més les dones que els homes.

La reacció es presenta de forma retardada després de la ingesta de l'aliment. S'ha de diferenciar clarament entre la intolerància i l'al·lèrgia alimentària, els símptomes de la qual generalment comencen d'immediat, o al cap de dues hores d'haver menjat. Mentre que moltes persones pateixen d'intolerància alimentària, les al·lèrgies als aliments són menys comunes.

### ¿Com i quan es produeix?

Quan un antigen penetra a l'organisme és reconegut com un agent estrany i això desencadenarà una resposta immunitària i la formació d'anticossos del tipus IgG específics. Quan els anticossos s'uneixen a l'antigen estrany, es forma un immunocomplex i després d'una reacció encadenada de factors de complement, el complex passa a ser *visible* per al sistema immunològic i és eliminat per mitjà de distints mecanismes.

Segons sembla, la intolerància alimentària pot ser deguda a una alteració en la permeabilitat de l'intestí prim que fa que aquestes proteïnes puguin travessar-lo i arribar al torrent circulatori, on són reconegudes pel sistema immunològic com antígens o agents estranys. Les causes d'aquest augment de la permeabilitat intestinal poden ser tant genètiques, com causades per la ingesta de medicaments, o bé per malalties que afectin la mucosa.



### Com es detecta?

La detecció d'anticossos IgG davants d'alguns aliments és un senyal fiable de l'existència d'un contacte permanent no desitjat d'aquest aliment i el sistema immunològic. És el que fa el Laboratori d'Anàlisi CIMA-Dr.Echevarne amb el seu TEST IADM (*Intolerància Alimentària Dieta Mediterrània*) que consisteix en una senzilla extracció de sang, amb la qual es pot detectar la presència d'anticossos IgG específics front a 109 extractes alimentaris.

Els resultats d'aquesta anàlisi es poden tenir en un termini de 15 dies i s'hi detallen els mostren els aliments potencialment perjudicials per al pacient.

### Aliments testats

La diferència d'aquest test, en comparació amb altres, és que els aliments testats corresponen a la nostra dieta i no s'hi inclou aliments ni condiments que rarament consumim, com podria passar amb altres basats en la dieta anglosaxona.

■ **Verdures i llegums:** carxofa, albergínia, bròquil, carbassó, carbassa, ceba, xampinyó, col / col-i-flor, escarola / endívia, espinac, cigró, pèsol, fonoll, mongeta blanca / mongeta roja, mongeta verda, enciam, llentia, patata, cogombre, pebrot / bitxo, pinyó, tomàquet i pastanaga.

■ **Espècies i llavors:** oliva, all, alfàbrega, tàpera, bitxo, mostassa, nou de cola, julivert, pebre blanc / negre, llavor de gira-sol, llavor de sèsam i llavor de soja.

■ **Gluten i llevats:** gluten, llevat de cervesa i llevat de pa.

- **Làctics i ous:** clara d'ou, rovell d'ou, llet de vaca, llet de cabra / ovella.
- **Carns:** porc, conill, xai, pioc, pollastre o vedella.
- **Fruïtes:** albercoc / préssec, castanya, cirera, pruna, maduixa, figa, kiwi, llima / llimona, poma, meló, taronja / mandarina, pera, pinya, plàtan, síndria i raïm negre o blanc.
- **Fruits secs:** ametlla, avellana, cacauet, nou i festuc.
- **Cereals:** arròs, avena, civada, panís o blat de moro, blat, blat dur i fajol.
- **Peixos i mariscos:** tonyina, bacallà, cranc / llagosta, gamba / llagostí, llenguado, llobarro, musclo, ostra / cloïssa, salmó, sardina / anxova, sèpia / calamars / pop i truita / lluç.
- **Infusions:** cacau, cafè, te i mel.

### Quan s'hauria de fer aquest test...

Seria recomanable de fer-lo quan es vulgui iniciar algun tipus de dieta, ja que les dades aportades per la prova poden ajudar al nutricionista a elaborar-la millor.

Algunes de les situacions en què podria ser recomanable la sol·licitud de la prova, ja que una intolerància alimentària en podria agreujar els símptomes són: migranyes i cefalees, obesitat, afeccions gastrointestinals, dermatitis atòpica, artritis reumatoide i hipertensió arterial.

Es podria dir, com a conclusió, que la recomanació del test seria positiva en tots aquells pacients que tinguin malalties de tipus inflamatori. En els casos que es presenten intoleràncies, l'aplicació de la dieta adequada podria ajudar a mitigar els símptomes de

la malaltia en els pacients, ja que, així, es reduïrien els factors d'inflació en el corrent sanguini.

### ¿Què s'ha de fer en cas d'intolerància alimentària?

Abans de tot. S'ha d'insistir en la recomanació que qualsevol tipus de dieta es faci sota la supervisió d'un facultatiu o d'un especialista en nutrició.

Hi ha diversos tipus de dieta, tot i que en aquests cas solen estar entre:

- **Dieta de rotació**, que consisteix en el consum d'aliments de manera que, cada un d'ells, no es torni a consumir fins al cap de 4 dies, per més que, aquest aliment en concret, es pugui consumir diverses vegades en el mateix dia. En cas que es detecti alguna sensibilització amb algun aliment, després d'algun període d'exclusió entre 4 i 6 mesos, l'aliment es pot tornar a reintroduir de manera paulatina i, en la majoria dels casos, el pacient desenvolupa tolerància.

- **Dieta d'eliminació i reintroducció dels aliments indicats:** Es recomana eliminar de la dieta aquells aliments que presenten un nivell de sensibilitat elevat (franja roja) de 4 a 6 mesos. Passar aquest temps, es podrà tornar a introduir els aliments de forma escalonada, començant pels aquells que presentin un menor grau de sensibilitat.


### Altres recomanacions

- Si s'està prenent algun medicament, s'ha de consultar el metge, ja que alguns aliments influeixen en la biodisponibilitat o en l'acció farmacològica d'aquests aliments.
- Si algú és al·lèrgic a un aliment, no n'ha de prendre, independent-

ment del resultat d'aquest assaig. Ho ha de consultar al seu al·lèrgic.

- En el cas de nens, d'embarassades o de pacients amb patologies associades al consum d'aliments, s'ha de consultar un especialista per tal d'establir un criteri de substitució d'aliments amb l'objectiu d'evitar carències nutricionals.

- Alguns aliments comparteixen determinats antígens i, per tant, si se'n consumeix, poden provocar reaccions semblants.

- Cal posar atenció a les etiquetes dels aliments. Molts aliments industrials contenen ingredients ocults. 

### Interpretació del test

En l'informe del test, cada aliment genera una barra progressiva de color distint segons els nivells de resposta del anticossos:

- **A evitar (roig):**

Es marquen amb aquest color aquells aliments que es recomana eliminar de la dieta durant 6 mesos i, després, anar-los reintroduint poc a poc

- **Per anar variant (groc)**

Inclou aquells aliments que presenten un nivell d'anticossos baix i que, per tant, es recomana consumir-los únicament cada 4 o 5 dies com a màxim.

- **Sense restricció (verd)**

Aliments que no generen nivells detectables d'anticossos en l'organisme, per la qual cosa es poden consumir sense restricció.

**Atenció:** Aquest test NO és el recomanat per a la investigació de la intolerància a lactosa i a altres sucres, ni per a la investigació de possible malaltia celíaca ni per a la investigació de possibles al·lèrgies. 