

Al·lèrgia a pol·len

GRAMÍNIES O POÀCIES



PIA - Punt D'informació Aerobiològica
SCAIC - Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunotologia Clínica

Família

GRAMÍNIES
(nom anstic)

Família

POÀCIES
(nom actualitzat)

350+
espècies
d'herbes i canyes
a Catalunya

Les gramínies es caracteritzen
per tenir tiges molt flexibles

Fulles llargues i estretes (com cintes)
que envolten la tija a la base

Visió general d'un camp
amb gramínies en flor

Els estams, quan estan madurs,
sobresurten de les flors i es queden
exposats al vent, que se n'enduu el pol·len

Visió de detall d'algunes flors en que es poden veure els
estams (on es produeix el pol·len) exposats a l'exterior

Flors molt peculiars, organitzades de manera
característica en espigues simples o compostes

El fruit
és un gra, la
cariopsi, molt ric
en **hidrats de
carboni**

**Espècies
silvestres**

Ha espècies amb
**gran importància
econòmica**

**Espècies
cultivades**

Cereals

Arròs

Blat

Civada

Ordi

Sègol

Blat
de moro



Les gramínies estan
esteses per tot al món i
viuen a tots els ambients

Noms científics / comuns

Noms científics d'espècies silvestres representatives:

Agropyrum repens, Alopecurus pratense, Anthoxanthum odoratum, Bromus mollis, Cynodon dactylon, Dactylis glomerata, Festuca pratensis, Lolium perenne, Phalaris canariensis, Phleum pratense, Phragmites communis, Poa pratensis, Trisetum paniceum.

Noms comuns d'espècies representatives:

Català: Gram, Gram d'olor, Dàctil, Ussona, Margall, Escaiola, Cua de rata, Canya.

Castellano: Grama oficinal, Cola de zorro, Grama de olor, Bromo Dulce, Grama común, Dactilo, Cañuela, Ballico, Alpiste, Cola de topo, Carrizo, Cañuela.

Euskera: Basaolo, Lolloa, Alpiste.

Galego: Lesta, Pata de galiña, Carrizo.

Noms científics d'espècies cultivades representatives:

Avena sativa, Hordeum vulgare, Secale cereale, Triticum aestivum, Zea mays.

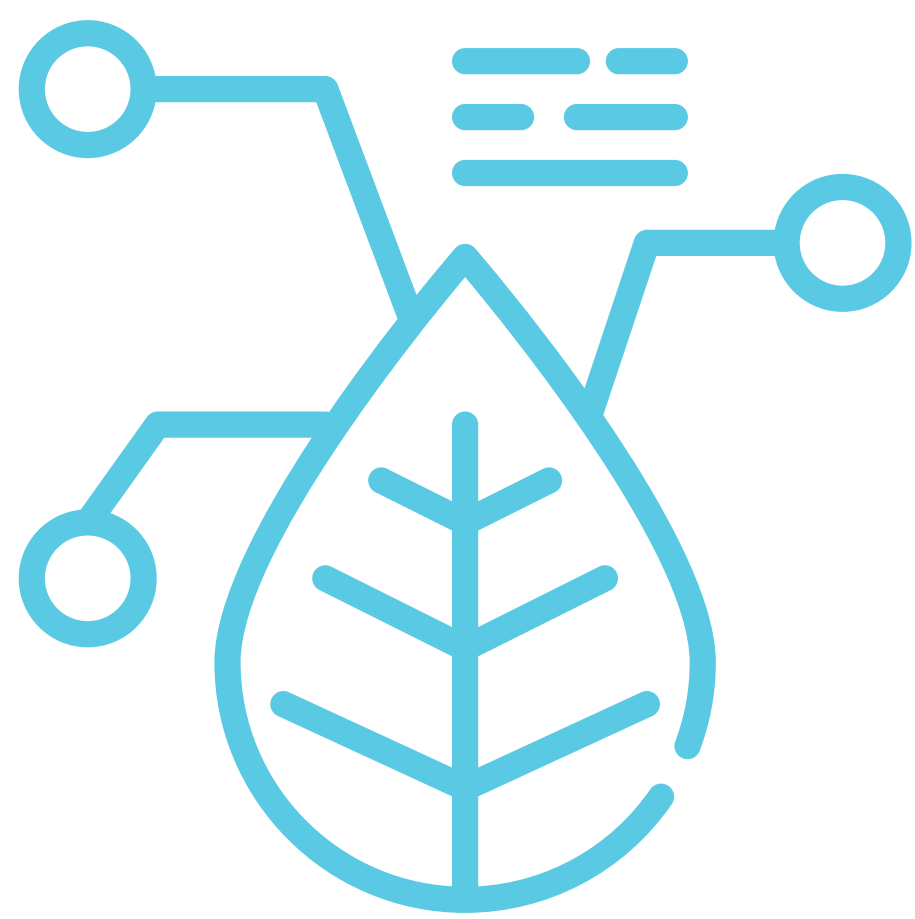
Noms comuns d'espècies cultivades representatives:

Català: Civada, Ordi, Sègol, Blat, Blat de moro.

Castellano: Avena, Cebada, Centeno, Trigo, Maiz.

Euskera: Olo, Garagar, Zekale, Ogi, Arto.

Galego: Orgo, Centeo, Trigo, Millo mainzo.



Informació aerobiològica:

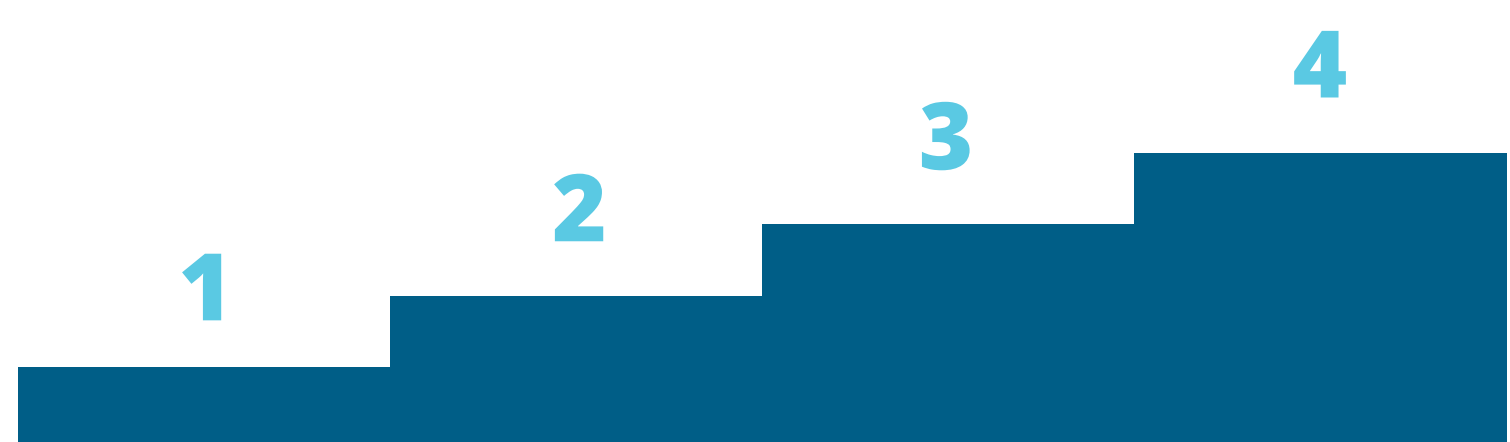
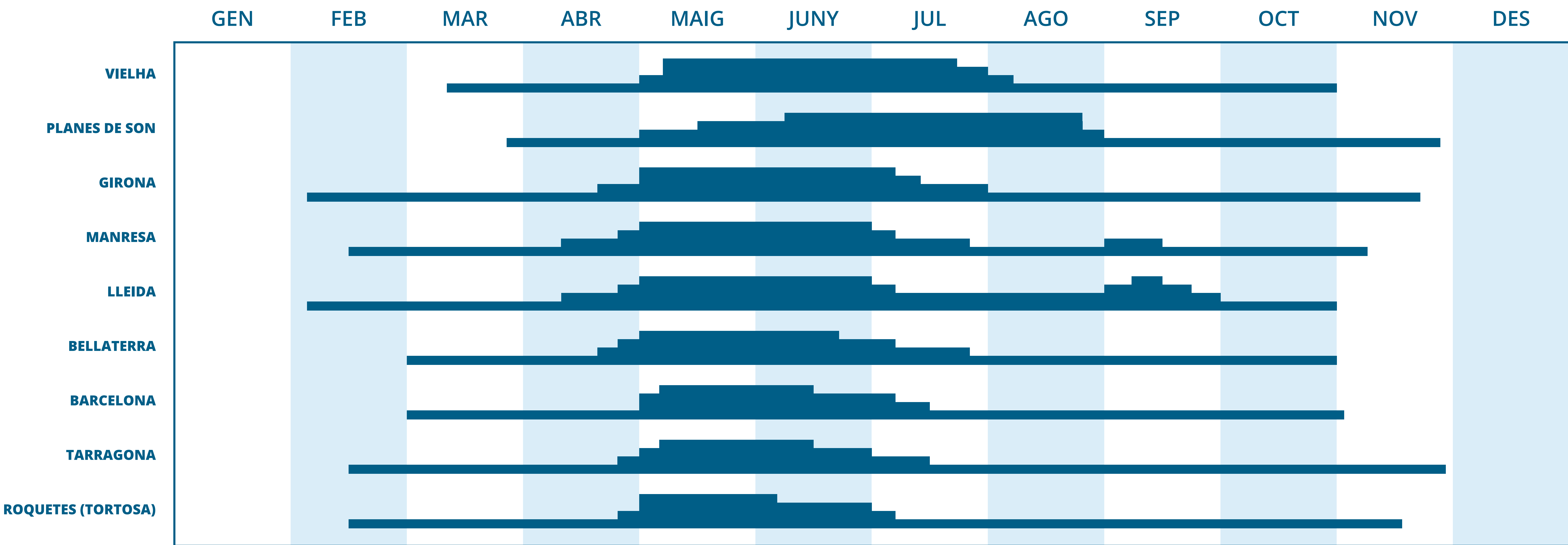
El pol·len de gramínies és present a l'aire des d'inicis de primavera fins a finals d'estiu- inici de tardor, amb variacions en funció de la zona geogràfica.

A continuació es mostra el calendari pol·línic, amb informació de la distribució d'aquest tipus de pol·len al llarg de l'any a cada una de les estacions de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya.

Per a més informació consulteu: <http://lap.uab.cat/aerobiologia>.

GRAMÍNIES O POÀCIES

Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de Gramínies a Catalunya i del risc d'al·lèrgia



Nivells	Concentracions	Al·lèrgies
1. Baix	Poc important	Rares
2. Mig	Mitjanes	Risc
3. Alt	Molt elevades	Risc important
4. Molt Alt	Màximes	Risc maxím

Observació:
Prop de les plantes en flor els nivells poden ser més alts que els indicats.



Informació mèdica:

Per l'extensa distribució de les plantes d'aquesta família i l'elevat grau d'al·lergenicitat del seu pol·len, és el tipus pol·línic més important a nivell mundial. La subfamília Pooideae conté la majoria de les espècies al·lèrgiques.

A més, aquestes presenten reactivitat creuada entre elles, de manera que les persones al·lèrgiques a les gramínies d'aquesta subfamília, generalment, ho són al pol·len de totes elles, siguin salvatges o de conreu.

CONSELLS PER A PERSONES AMB AL·LÈRGIA AL POL·LEN DE GRAMÍNIES

01

Conèixer (amb un diagnòstic mèdic) quin és el pol·len causant de la al·lèrgia.



02

Mantenir-se informat dels nivells de pol·len al·lergogen a la zona habitual i informar-se dels nivells a les zones on s'ha d'anar o es planifica anar.

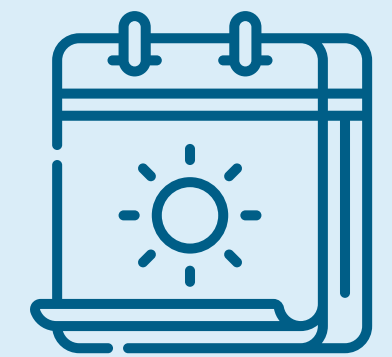


El web <http://lap.uab.cat/aerobiologia> mostra informació actualitzada dels nivells de pol·len a Catalunya i com accedir a informació d'altres zones geogràfiques.

Pots donar-te d'alta (i de baixa) a rebre el butlletí setmanal a: <http://lap.uab.cat/aerobiologia/ca/subscribe#newsletter>

03

Si es noten "problemes" fora de l'època habitual, consultar amb l'al·lergòleg, per estudiar si s'ha produït una sensibilització a altres al·lèrgens.



04

Aprendre a reconèixer la planta productora del pol·len que ens causa al·lèrgia i, sobretot, com és la seva flor, des que es comença a formar i mentre està alliberant el pol·len.



05

Tenir ubicada en l'entorn habitual (casa, escola, feina...) la planta que ens causa al·lèrgia i evitar al màxim acostar-nos-hi quan veiem que comença a tenir flors obertes i fins que acabi la floració.

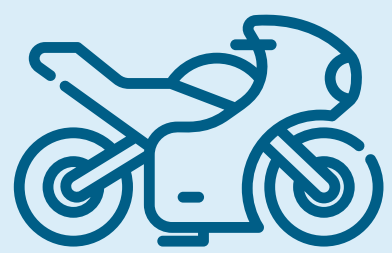


06

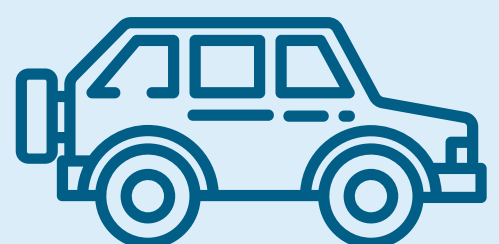
Durant l'època de pol·linització, poden agreujar els símptomes:



Si s'està a l'exterior, protegir-se els ulls amb ulleres i el nas i la boca amb un mocador o una mascarata que ajudin a filtrar l'aire.



Si es va en moto o en bicicleta seguir el consell anterior.



Si es va en cotxe, viatjar amb les finestres tancades i amb filtre anti-pol·len.



Rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retingut les partícules que hi havia a l'aire.



Fer assecar la roba a l'interior, per evitar que hi quedi retingut l'al·lergen que ens afecta.



Ventilar les habitacions durant 5-10 minuts, a ser possible abans de que es faci clar o ben aviat, perquè normalment a aquesta franja horària hi haurà poc pol·len a l'aire.



Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, ja que podem ser portadors de grans de pol·len.



Atenció als dies amb vent, secs i solejats, perquè solen tenir concentracions més elevades de pol·len.



Canviar-se la roba a l'arribar a casa i rentar-la abans d'utilitzar-la de nou.



Les hores centrals del dia solen ser les de concentracions pol·líniques més elevades.



El fet d'estar refredat, la contaminació ambiental, els esforços físics, la presència de perfums, tabac, insecticides, laques...