



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

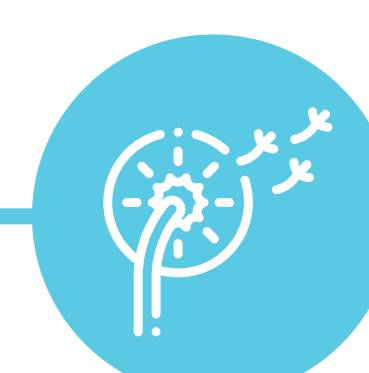
Família

QUENOPODIÀCIES - AMARANTÀCIES



Plantes més
reconegudes
amb pol·len
al·lèrgic

Es tracta de dues famílies botàniques (que la sistemàtica actual tendeix a reunir en una, la de les AMARANTÀCIES) que presenten el pol·len idèntic, i d'aquí que les presentem reunides.



Família

AMARANTÀCIES

Visió general d'una
planta de *Chenopodium*



Visió general d'una
planta de *Salsola*



La major part de les plantes incloses en aquestes famílies són herbes, però també hi ha algunes mates i arbusts. Plantes d'alçada variable, des de pocs centímetres fins a dos metres.

La planta és tota verda, amb espècies d'un verd intens i altres verd-blavós o blanquinoses per la presència de pèls i fins i tot amb tons violeta. Les fulles presenten multitud de formes, incloses fulles carnosos i molt reduïdes. Les flors són petites i molt poc vistoses agrupades en glomèruls abundants a l'extrem de branques.

La major part de les espècies es troben a marges de camps cultivats, a terrenys abandonats, i voreres de camins. Hi ha plantes (gènere *Salsola* entre ells) que viuen en sòls molt pobres, fins i tot salins i sorrencs. Algunes espècies (sobretot d'amarantàcies) creixen a vores de rius.



Noms científics / comuns

Noms científics de gèneres representatives:

Amaranthus, Atriplex, Beta, Salicornia, Salsola.

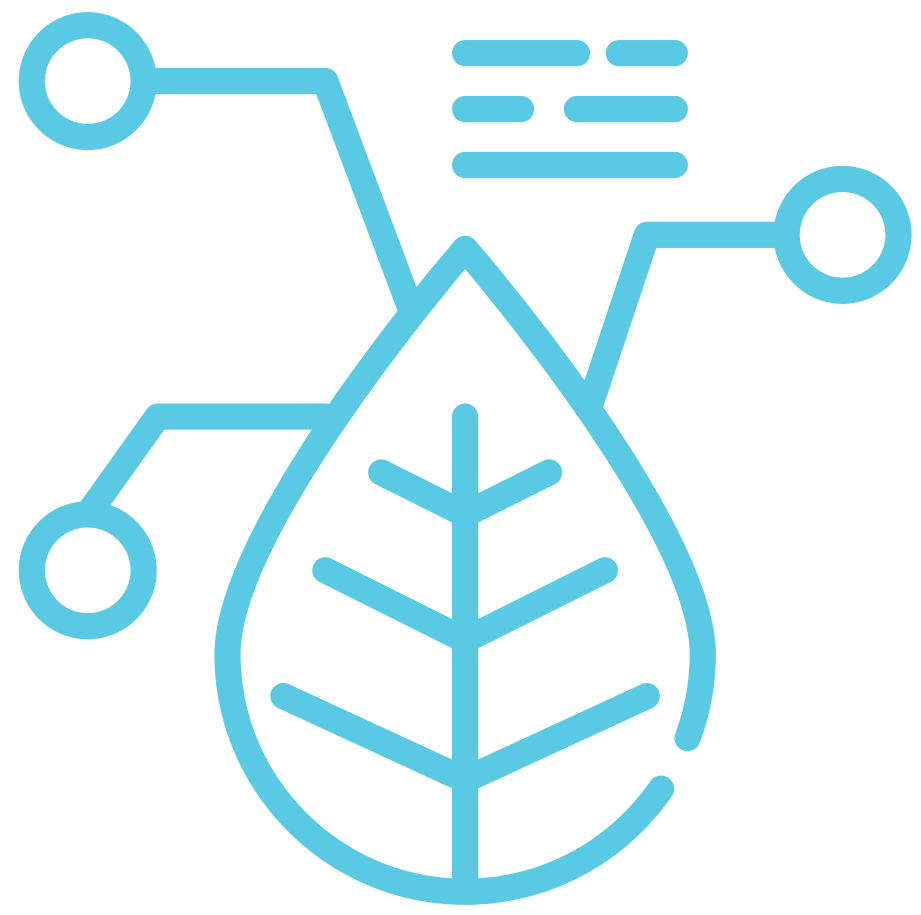
Noms comuns de gèneres representatives:

Català: blet, quenopodi, moll, amarant, salat, sosa, bleda, cirialera, barrella, siscall.

Castellano: céñigo, chenopodio, cenizo, amaranto, sosa, acelga, salicòrnia, barrilla, soda.

Euskera: ero bedarra, sasi.

Galego: fariñentos, farnentos, bredo.



Informació aerobiològica:

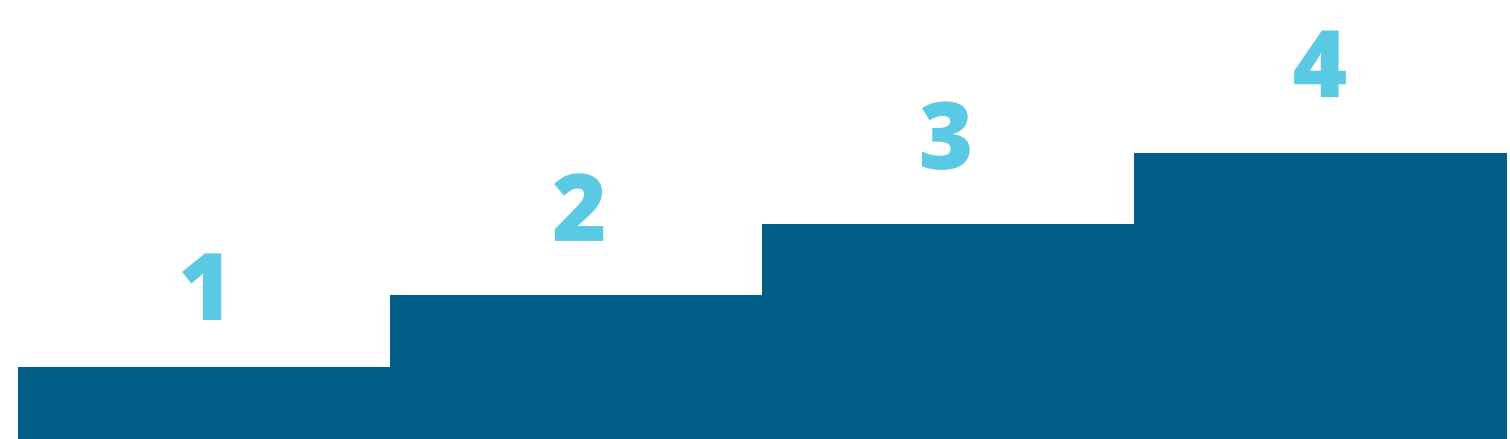
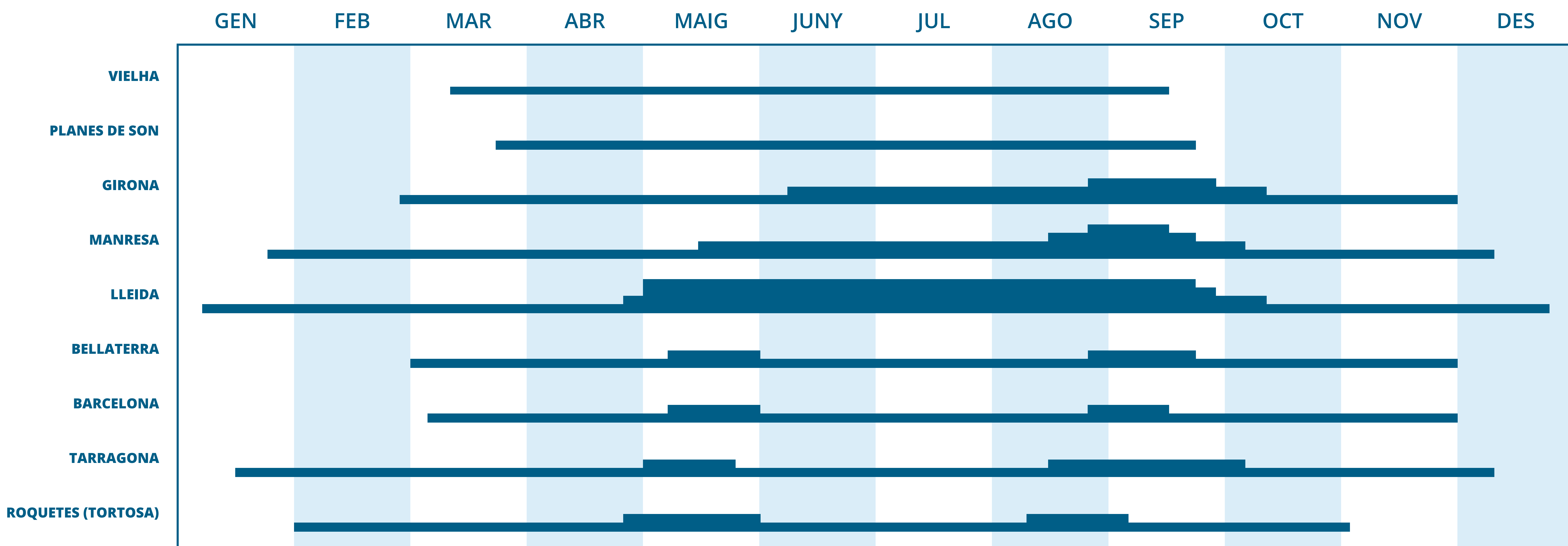
El pol·len de blets (quenopodiàcies-amarantàcies) és present a l'aire gairebé tot l'any, si bé durant molts mesos en concentracions molt baixes. **De maig a setembre hi ha els nivells més elevats**, amb variacions en funció de la zona geogràfica. La Catalunya central, sobretot a ponent (Lleida), seguit de Manresa i Girona és la zona més exposada a aquest tipus de pol·len.

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>.

QUENOPODIÀCIES-AMARANTÀCIES

Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de blets i salsola 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:

El pol·len de plantes dels gèneres *Chenopodium* i *Salsola* és reconegut com al·lergogen, no així el de molts altres gèneres, sobretot de la família amarantàcies. Per a simplificar el nom d'aquest grup tan variat d'espècies s'ha escollit un dels noms més comuns, que en català és el de blets (i en castellà el de céñigos).

Les plantes d'aquestes famílies tenen un antígen comú que fa que freqüentment les persones es vegin afectades per la reactivitat creuada.

A Catalunya és un dels tipus més important a les terres de ponent, per l'abundància de sòls salins i de zones amb conreus a l'entorn.

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

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.

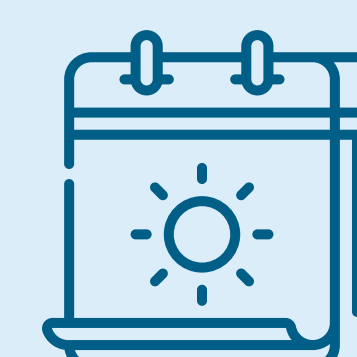


El web <http://lap.uab.cat/aerobiologia> mostra informació actualitzada dels nivells de pol·len a Catalunya i com accedir a informació d'altres zones geogràfiques.

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

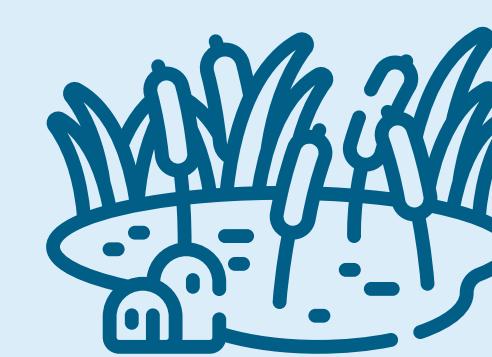
03

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.



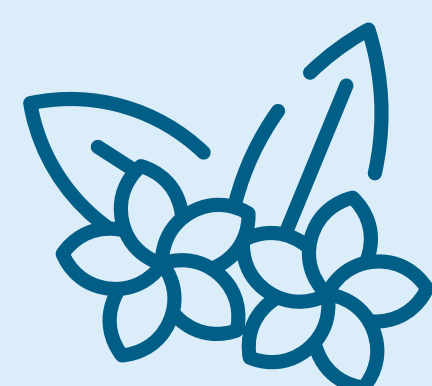
04

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.

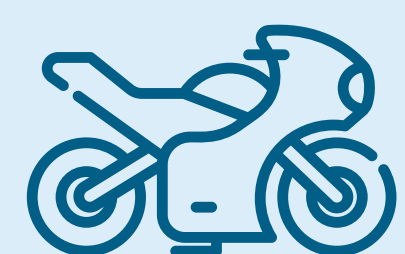


06

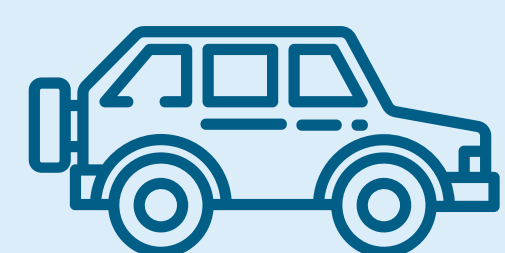
Durant l'època de pol·linització, poden agreujar els símptomes:



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.



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.



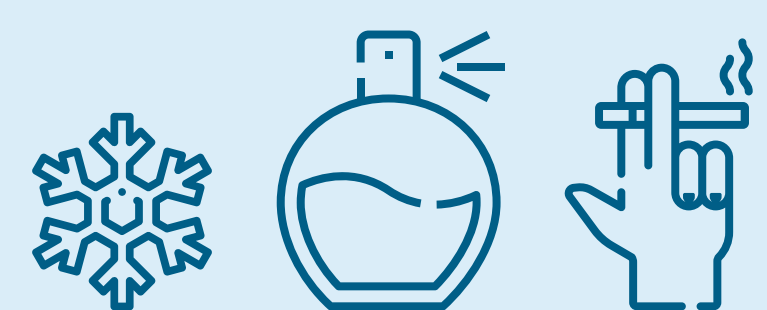
Rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retingut les partícules que hi havia a l'aire.



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.



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



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



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