

Vivere con un'allergia: frutta a guscio e arachidi

Una diagnosi confermata di allergia alla frutta a guscio significa che occorrerà evitarla tutta. Sebbene le arachidi appartengano a una famiglia di alimenti diversa, a meno che non sia specificamente indicato diversamente, è bene evitare anche le arachidi. Questo perché spesso l'allergia si estende tra i vari tipi di frutta a guscio, inoltre può verificarsi una contaminazione incrociata durante la lavorazione.

Evitare la frutta a guscio

La frutta a guscio è utilizzata in una varietà di alimenti confezionati, a volte in modo imprevisto.

Questo elenco non è completo ed è sempre consigliabile controllare le etichette riportate su determinati alimenti. Controllare regolarmente le etichette anche perché le ricette possono cambiare.

Gli alimenti che spesso contengono frutta a guscio includono:

- Cereali da colazione
- Barrette di cereali e biscotti
- Dolci, meringhe
- Gelato e dessert
- Prodotti dolciari
- Alcuni yogurt e formaggi freschi
- Prodotti vegetariani, ad es. hamburger di verdure
- Proteine vegetali idrolizzate
- Insalata e condimenti per insalate
- Salse al pesto
- Salsa satay
- Curry, piatti cinesi e indiani, thailandesi e indonesiani
- Ripieni misti per carni
- Marzapane e praline
- E471 e E472 possono essere preparati con lecitina. La lecitina è a volte realizzata con arachidi

Prestare attenzione alle arachidi con nomi diversi, tra cui *noci della terra*, *noccioline*, *noci cinesi*, *noci d'india*, *piselli di terra* e *bamba*. L'olio di semi di *Arachis* nei cosmetici è l'olio di arachidi. Le persone con allergia alle mandorle dovrebbero evitare l'essenza di *mandorla*. La torrefazione e il trattamento termico possono rendere la frutta a guscio più allergizzante. Alimenti non confezionati come quelli acquistati nelle panetterie non recano le etichette e pertanto dovrebbero essere evitati.

Può contenere tracce di...

Sia gli adulti che i bambini che hanno reazioni a minuscole tracce di frutta a guscio, è bene che evitino i cibi che riportano etichette dichiaranti la possibile presenza di frutta a guscio o di tracce della stessa.

Oli di arachidi ed estratti da frutta a guscio

L'olio di arachidi può essere classificato come grezzo o raffinato. Per la maggior parte delle persone che soffrono di allergia alle arachidi, l'olio raffinato non causerà reazioni o solo una reazione lieve. Questo perché la proteina che causa l'allergia non è presente nell'olio.

Oli non raffinati o grezzi hanno maggiori probabilità di causare la comparsa di sintomi. Oli speciali come l'olio di noci possono contenere le proteine che causano l'allergia ed è pertanto consigliabile evitarli.

Farmaci, multivitaminici e cosmetici

L'olio di arachidi o gli oli estratti da frutta a guscio sono talvolta utilizzati in farmaci, multivitaminici e cosmetici. Solitamente, si tratta di un olio raffinato e non dovrebbe causare problemi. Tuttavia, in caso di dubbi, provare ad evitare l'utilizzo del prodotto. Per i farmaci, rivolgersi al farmacista.

I semi di sesamo sono diversi

Comunemente presenti nel pane con semi e humus, i semi di sesamo non sono frutta a guscio. Se i semi di sesamo non sono stati ancora provati, è consigliabile parlare con uno Specialista Allergologo prima di introdurli nella dieta.

Noce di cocco, pinoli e noce moscata

La maggior parte delle persone allergiche alla frutta a guscio può mangiarle senza problemi poiché appartengono a gruppi alimentari diversi. A volte, gli *anacardi* sono utilizzati nei prodotti a base di pesto, pertanto, è sempre consigliabile controllare le etichette.

Legumi

Le arachidi sono in realtà legumi, quindi una piccola percentuale di persone allergiche alle arachidi sarà anche allergica ai cibi correlati: piselli e *lenticchie*. Se i legumi sono un problema, prestare attenzione ai prodotti contenenti *farina di lupino* che a volte sono *utilizzati* nei prodotti da forno, specialmente dell'Europa continentale.

Mangiare fuori e divertirsi

Così come nei ristoranti, il cibo delle panetterie e dei banchi di specialità gastronomiche non è etichettato e le esposizioni accidentali possono facilmente accadere. Prima di mangiare è consigliabile controllare in anticipo se il ristorante è in grado di garantire la sicurezza di ogni pietanza. Se non possono dare questa garanzia, allora è meglio sceglierne uno che possa farlo.

Se un bambino fa una festa o ci si reca, parlare con l'organizzatore riguardo al cibo che verrà servito.

Viaggiare in aereo

Mangiare noccioline e frutta a guscio negli alimenti serviti dalle compagnie aeree è la causa più probabile di una reazione durante il volo. Per evitare questo rischio, è possibile portarsi a bordo del cibo preparato per proprio conto.

Un'altra fonte di reazione è il contatto con la pelle. Se un altro passeggero tocca una superficie dopo aver mangiato frutta a guscio, parte della proteina in essa contenuta potrebbe rimanere sulla superficie ed essere raccolta dalla persona allergica. Oltre ad accertarsi di avere a portata di mano i farmaci d'emergenza, è consigliabile pulire l'area attorno al sedile con un panno umido.

La stragrande maggioranza delle persone non reagisce alle proteine rilasciate dalle confezioni di arachidi. Potrebbe essere consigliabile contattare la compagnia aerea prima di effettuare il volo in quanto alcune compagnie prevedono una politica per rimuovere tutta la frutta a guscio sui voli quando sono informati della presenza di un passeggero allergico.

Ulteriori informazioni sull'allergia sono disponibili sul sito www.allergyai.com

Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.

Se un alimento non riporta l'etichetta, è più sicuro evitarlo.