

L.T.P.

Les **L.T.P.** (sigles en anglès de LIPID TRANSFER PROTEIN) són un grup de proteïnes estructuralment molt similars, presents en els aliments d'origen vegetal i en els pol·lens. Sobretot són molt abundants a les cutícules (pell i superfícies externes dels vegetals).

Els pacients al·lèrgics a aquestes proteïnes poden presentar els següents símptomes:

- picor a la boca, llengua, llavis o paladar
- urticària (favasses al cos)
- angioedema (inflor localitzada)
- dolor abdominal immediat després de menjar
- Anafilaxi (reacció al·lèrgica generalitzada i greu)

Les **recomanacions** per evitar futures reaccions al·lèrgiques són els següents (veure els assenyalats en el vostre cas):

- EVITAR les fruites de pinyol: Són aquelles que tenen un os a l'interior, gros i dur, com ara el préssec, nectarina, albercoc, cirera, pruna, nespra...
- PELAR bé totes les fruites abans de menjar-les
- EVITAR / VIGILAR amb els fruits secs: molt especialment amb avellana, nou i cacauet, però també amb altres com ametlla, castanya, festucs...
- COURE molt bé les hortalisses, verdures, llegums i l'arròs
- VIGILAR amb les hortalisses que es consumeixen crues: enciam, escarola, pastanaga, tomàquet, ceba...
- VIGILAR amb els COFACTORS: Són una sèrie d'activitats o situacions que si es donen conjuntament amb la ingesta d'un aliment ric en LTP poden desencadenar o augmentar la reacció al·lèrgica. Són els següents:
 - L'exercici físic després de menjar. També es exercici córrer darrera el bus o ballar
 - L'alcohol consumit durant o després d'aquests aliments
 - Els antiinflamatoris (aspirina, Ibuprofèn, diclofenac ...) quan es prenen coincidint amb aquests aliments
 - L'estrès
 - El cicle menstrual

