

## Blets - *Chenopodium* i *Salsola*

### Informació botànica:

Família: QUENOPODIÀCIES-AMARANTÀCIES. 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 tot i que les plantes més reconegudes amb pol·len al·lèrgic pertanyen a la primera.

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.



Fig. 1. Visió general d'una planta de *Chenopodium* (esquerra) i de *Salsola* (a baix, centre) i visió de detall d'algunes flors en que es poden veure els estams (on es produeix el pol·len) exposats a l'exterior.

Nom científic de gèneres representatius: *Chenopodium*, *Amaranthus*, *Atriplex*, *Beta*, *Salicornia*, *Salsola*

### Noms comuns:

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

Castellano: céñigo, chenopodio, cenizo, amaranto, sosa, acelga, salicornia, barrilla, soda

Euskera: ero bedarra, sasi

Galego: fariñentos, farentos, 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 <https://aerobiologia.cat>.

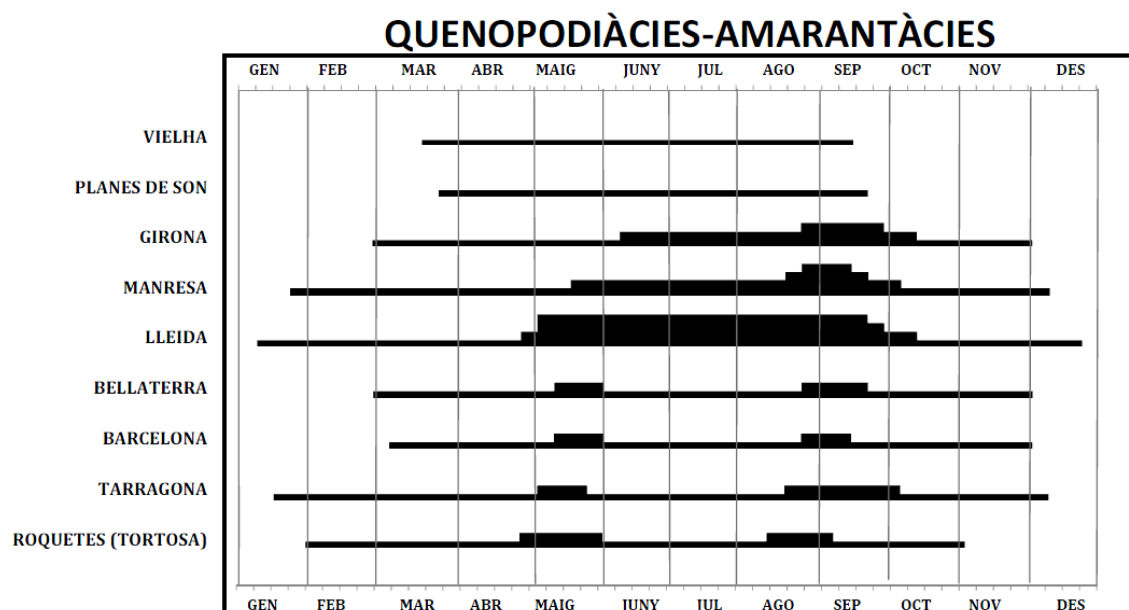


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de blets i salsola a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

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

**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·lèrgogen, 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 cèñigos).

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 importants 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**

- Conèixer (amb un diagnòstic mèdic) quin és el pol·len causant de la al·lèrgia.
- 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. És recomanable adaptar els desplaçaments voluntaris (cap de setmana, vacances...) a zones on no hi hagi l'al·lergen que ens afecta. El web <https://aerobiologia.cat> 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: <https://aerobiologia.cat/pia/ca/subscribe#newsletter>
- 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.
- 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.
- 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.
- Durant l'època de pol·linització,
  - si s'està a l'exterior, protegir-se els ulls amb ulleres i el nas i la boca amb un mocador o una mascareta que ajudin a filtrar l'aire.
  - si es va en cotxe, viatjar amb les finestres tancades i amb filtre anti-pol·len; si es va en moto o en bicicleta seguir el consell anterior.
  - canviar-se la roba a l'arribar a casa i rentar-la abans d'utilitzar-la de nou.
  - fer assecar la roba a l'interior, per evitar que hi quedi retintut l'al·lergen que ens afecta.
  - rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retintut les partícules que hi havia a l'aire.
  - 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 poden ser portadors de grans de pol·len.
  - atenció als dies amb vent, secs i solejats, perquè solen tenir concentracions més elevades de pol·len.
  - 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... poden agreujar els símptomes.