

Gramínies o Poàcies

Informació botànica:

Família: GRAMÍNIES (nom antic) o POÀCIES (nom actualitzat). Es tracta d'una família que, a Catalunya, està formada per més de 350 espècies d'herbes i canyes.

Les gramínies es caracteritzen per tenir tiges molt flexibles, amb fulles llargues i estretes (com cintes) que envolten la tija a la base, i flors molt peculiars, organitzades de manera característica en espigues simples o compostes. Els estams, quan estan madurs, sobresurten de les flors i es queden exposats al vent, que se n'enduu el pol·len. El fruit és un gra, la cariopsi, molt ric en hidrats de carboni. Hi ha espècies silvestres i espècies cultivades, els cereals (arròs, blat, civada, ordi, sègol, blat de moro) amb gran importància econòmica.

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



Fig. 1. Visió general d'un camp amb gramínies en flor i visió de detall d'algunes flors en que es poden veure els estams (on es produeix el pol·len) exposats a l'exterior.

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 silvestres representatives:

Català: Gram, Gram d'olor, Dàtil, 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, Ugarritza

Galego: Lesta, Pata de galiña, Carrizo, Ballico

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: Avéa, 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 <https://aerobiologia.cat>

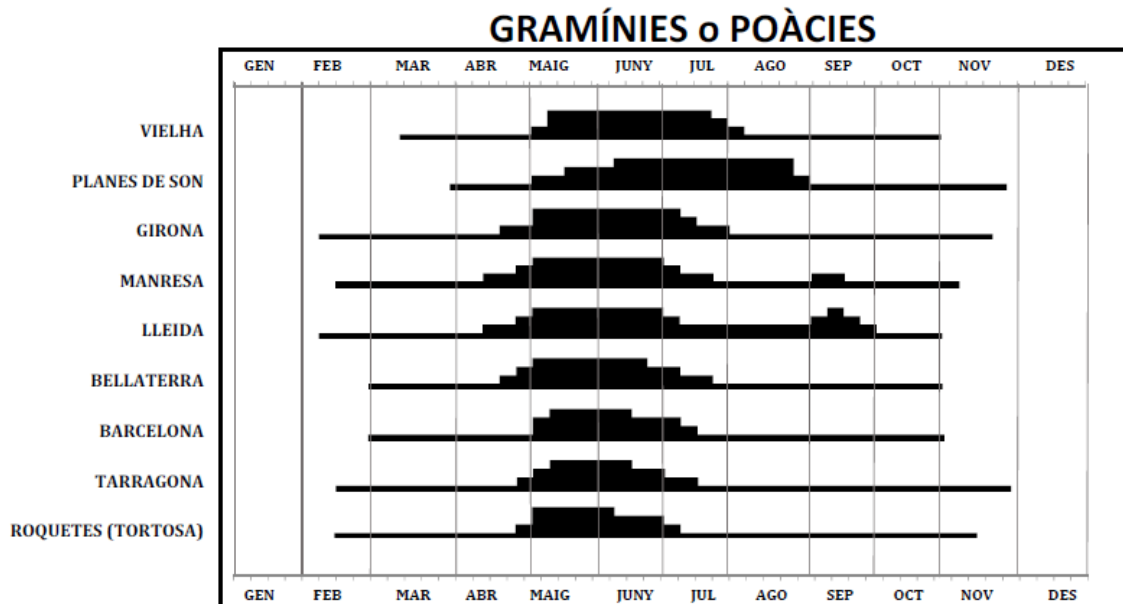


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de Gramínies a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

Nivells	Concentracions	Al·lèrgies
1. Baix	Poc important	Rares
2. Mig	Mitjanes	Risc 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:

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

- 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 retingut 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 retingut 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.