

Parietària o morella roquera

Informació botànica:

Família: URTICÀCIES. Aquesta família comprèn diversos gèneres, els més importants *Urtica* i *Parietaria*. En aquesta fitxa descrivim la parietària, que és la que conté pol·len al·lergogen.

La parietària és una herba d'entre 10 i 80 cm d'alçada, molt ramificada, que viu diversos anys (perenne). Les tiges sovint presenten tonalitats vermelloses i al seu llarg es disposen les fulles, de color verd fosc, i les flors, molt petites i agrupades en glomèruls a la axil·la de les fulles. El fruit és molt petit i difícil de veure. Tiges i fulles estan recobertes de pèls petits i suaus (pubescents). Aquests pèls, a diferència dels de la ortiga, no tenen capacitat urticant.

Creix a murs i parets, també entre roques, en zones amb molt poc sòl. També creix en sòls remenats prop d'on passen persones i animals i en terrenys i solars abandonats (tant en zones urbanes com rurals).



Fig. 1. Visió general d'una planta de parietària creixent en una paret, i de branques amb flors i fulles. A la foto del mig a baix es poden veure els estams (on es produeix el pol·len) exposats a l'exterior.

Nom científic (espècies): *Parietaria judaica*, *P. officinalis*, *P. mauritanica*, *P. lusitanica*, *P. diffusa* entre d'altres

Noms comuns:

Català: parietària, morella roquera, herba de paret, herba de mur, herba de cargol

Castellano: parietaria, hierba de muro, hierba caracolera, albahaquilla, pelosilla

Euskera: orma-belarr, odar, zigu, muru-belarr, andredena

Galego: pulitaria

Espècies importants de la mateixa família són: les ortigues com *Urtica urens*, *U. pilulifera*, *U. dioica* i plantes de llocs extremadament secs com *Forsskaolea tenacíssima*.

Informació aerobiològica:

El pol·len de parietària no es pot diferenciar, per la seva forma, del d'ortiga (només una excepció, *Urtica membranaceae*) i per això, en els estudis dels nivells de pol·len a l'aire, és més correcte parlar de pol·len d'urticàcies que de pol·len de parietària. En canvi si tenen un comportament diferent de cara a provocar al·lèrgia, ja que el pol·len d'ortiga no provoca reacció. Se sap que en entorns urbans i urbanitzats és més freqüent el pol·len de parietària que el d'ortiga i que en zones rurals i de muntanya és més freqüent el d'ortiga.

El pol·len d'urticàcies és present a l'aire, en molts casos, al llarg de tot l'any, però els nivells solen ser problemàtics des d'inicis de primavera fins a finals d'estiu, amb poques 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>

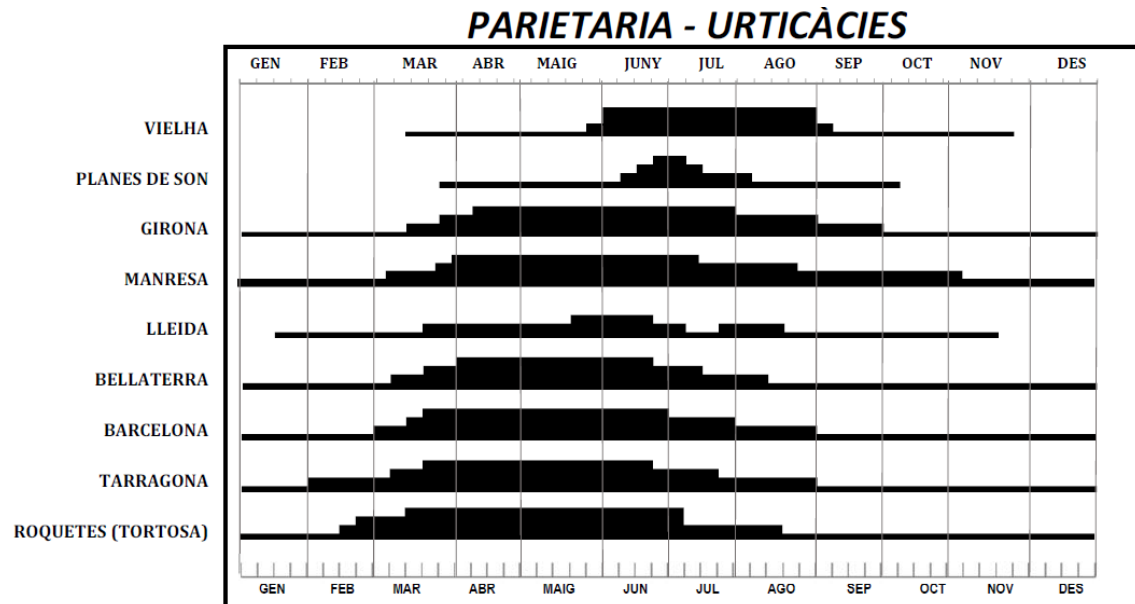


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len d'urticàcies a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

	<u>Nivells</u>	<u>Concentracions</u>	<u>Al·lèrgies</u>
	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 parietària és molt al·lèrgic, essent dels més importants a la costa mediterrània i perdent transcendència a mida que ens desplacem cap a l'interior.

S'han fet nombrosos estudis per a comprovar la diferent capacitat al·lèrgica del pol·len de parietària i ortigues, sempre amb el resultat de que les ortigues no tenen aquesta capacitat.

Consells per a persones amb al·lèrgia al pol·len de *Parietaria*

- 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.