

Xiprer

Informació botànica:

Família: CUPRESSÀCIES. Aquesta família està formada per diversos gèneres i espècies, molts d'ells, com el mateix xiprer, presents en el nostre entorn per l'ús ornamental que se'n fa. Les úniques plantes natives a Catalunya d'aquesta família, presents en entorns forestals i silvestres, són del gènere *Juniperus*. En aquesta fitxa descrivim el xiprer, que és el més present en l'entorn habitat, si bé quan estudiem el pol·len a l'aire no podem distingir, per la seva forma, de quina planta de la família prové.

Els xiprers són arbres sempre-verds o perennifolis que poden arribar a tenir 30 metres d'alçada i que, depenent de les espècies, presenten forma cònica molt allargada o columnar, amb una capçada densa de branques a prop del tronco, o forma piramidal, amb la capçada laxa i les branques esteses entorn el tronc.

Les fulles són molt reduïdes, com petites esquames de 1-2 mm, i estan disposades en fileres recobrint completament les branquetes. Les flors es presenten agrupades en petites estructures anomenades cons. Els cons masculins són cilíndrics i mesuren al voltant de mig cm de llarg i els femenins són esfèrics i fan mig cm de diàmetre. Aquests, si són fecundats, es transformen en un gàbul (pseudofruit) llenyós, esfèric, d'uns 3-4 cm de diàmetre verd al començament i marro en madurar.

Es troben plantats a places, parcs i jardins i són habituals a cementiris i fent tanques de camins i barreres per protegir els cultius del vent a l'entorn rural.



Fig. 1. Visió general d'un paisatge urbà amb xiprers i visions de detall de (al mig) branques acabades amb inflorescències masculines i (a la dreta a dalt) de gàbuls (fruits) i (dreta a baix) branques acabades en inflorescències femenines.

Nom científic de les espècies més representatives: *Cupressus sempervirens*, *C. arizonica*, *Juniperus oxycedrus*, *J. communis*, *J. phoenicea*, *Thuja* sp., ...

Noms comuns:

Català: Xiprer, Xiprer d'Arizona, Càdec, Ginebró, Savina, Tuia,...

Castellano: Ciprés, Ciprés de Arizona o arizónica, Enebro de miera, Enebro, Sabina, Tuja, ...

Euskera: Altzifrea, Arizona altzifrea, Hego-ipurua, Ipar ipurua, Miter feniziarra, ...

Galego: Cipreste, Cipreste de Arizona, Cimbrogalego, Cimbrogalego, Sabina, ...

Informació aerobiològica:

Els xiprers pol·linitzen durant l'hivern i al principi de la primavera; a la tardor a la terra baixa i a finals de primavera i estiu a la muntanya aquestes pol·linitzacions coincideixen amb les de *Juniperus* a l'entorn natural.

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>.

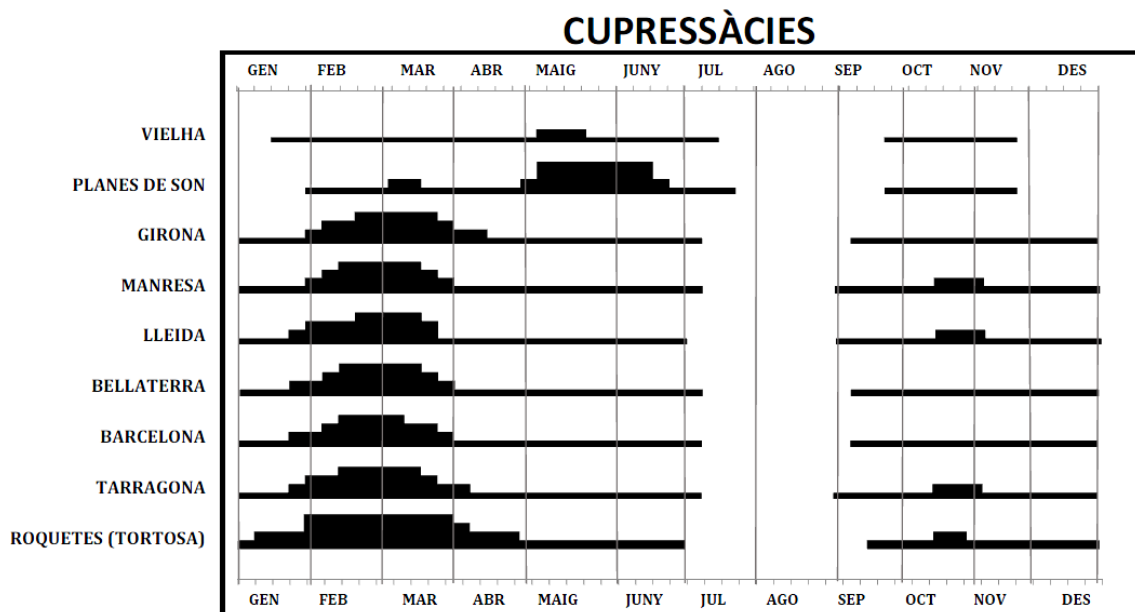


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de Cupressàcies a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

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 les diferents espècies de la família de les cupressàcies pot produir símptomes, ja que tenen reactivitat creuada.

El pol·len de xiprer i el pol·len de pi no presenten reactivitat creuada i tampoc tenen relació amb aquest pol·len les lesions que a vegades es pateixen a la pell en boscos de pins. Aquestes lesions es deuen en general a la presència de processionària, eruga del pi.

Consells per a persones amb al·lèrgia al pol·len de Cupressus i altres cupressàcies

- 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.