



General | Laura Albó | Actualitzat el 14/07/2022 a les 08:00

El meu fill/a té una intolerància o al·lèrgia alimentària: què fer i com parlar-ho?

Els consells d'una especialista en psicologia alimentària

[inicicentrareport]Quan confirmem que el nostre fill/a té una **intol·lerància o al·lèrgia alimentària**, moltes vegades ens sentim impotents per no saber com gestionar els àpats a casa, a l'escola, i com acompanyar les criatures. Com li explico que no ho pot menjar? Com ho faig a casa? I a l'escola, se sentirà limitat?

Parlem amb **Laura Albó**, psicòloga sanitària especialista en psicologia de l'alimentació:

[intext1]

[GotaVerdaPle] Com hem d'explicar al nostre fill/a que té una al·lèrgia o intolerància alimentària?

Per tal de poder-ho explicar als infants, primer hem de **recollir molta informació** nosaltres i com adults entendre la magnitud de la situació i les conseqüències que pot arribar a tenir.

Per això és necessari **acudir a professionals especialitzats** com al·lèrgòlegs, metges pediàtrics, dietistes-nutricionistes i psicòlegs. És molt el desconeixement que hi ha sobre el món de les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, però tot i així, avui en dia cada vegada són més les persones que trobem amb aquests diagnòstics.

Llegir molt sobre el tema, ser crítics i pensar en el millor per el nostre nen o nena són factors que ens ajudaran a poder-ho comunicar als infants.

Hem de poder viure les al·lèrgies i intoleràncies des de la **comprensió, la tranquil·litat i la serenitat** de saber com hem d'actuar per tal de poder-ho transmetre als infants des d'aquest punt de vista, amb calma i serenitat.

Transmetre'ls la nostra por, inseguretats i angoixa mai serà una bona idea.

[intext2]

[GotaVerdaPle] Com evitar transmetre'ls angoixa o por per si consumeixen accidentalment l'al·lèrgen...

És normal que una família tingui por quan diagnostiquen a la criatura una al·lèrgia o intolerància alimentària. Per desgràcia, a dia d'avui **les al·lèrgies encara són bastant desconegudes** i moltes persones no saben que són o la magnitud de les conseqüències que poden tenir. I tot allò desconegut, genera por.

Depenent del tipus d'al·lèrgia o intolerància el diagnòstic pot afectar d'una manera o una altra. És normal que les emocions com **la por i l'angoixa** incrementin després del diagnòstic: el propi desconeixement, no saber que comprar, que cuinar i no saber que fer pot generar estrès al nucli familiar.

Quan vivim una situació d'estrès tenim menys paciència i ens sentim més susceptibles, i això les criatures ho noten igual que senten la nostra por. En els pitjors dels escenaris, les criatures podrien sentir-se responsables o culpables d'aquest malestar familiar.



Per tal de **no transmetre'ls aquesta angoixa** és molt important explicar-los que significa tenir una al·lèrgia o intolerància alimentària i sobretot les conseqüències que poden patir i com actuar en cas d'una crisi. Sempre vigilar amb la forma amb la que els hi expliquem. Com els hi parlem té molta més importància que el que els diguem.

Hem d'intentar parlar des de la calma, respondre les preguntes que els hi vagin sorgint, transmetre un missatge clar, que no doni peu a dubtes o excepcions. Els infants són els primers que han de tenir clares les conseqüències que podrien arribar a tenir si consumeixen algun tipus d'aliment concret que els fa al·lèrgia. Una bona forma de comprovar-ho és que ells mateixos ho puguin arribar a explicar amb les seves paraules.

Quan un nen o nena sap sobre la seva al·lèrgia, té clares les conseqüències del que podria arribar-li a passar i perquè, es redueixen les possibilitats d'una reacció al·lèrgica.

[GotaVerdaPle] "No, això no ho pots menjar". "Ell/a sí que pot i jo no". Com ho hem de dir i com acompanyar la frustració derivada...

És molt important que **no caiguem en prohibicions socials** que poden portar a la criatura a l'aïllament social i a sentir-se diferent als altres per la seva al·lèrgia o intolerància. La por ens pot portar a no anar a aniversaris d'amics, festes, excursions o campaments.

Per això és recomanable que **parlem amb els altres adults de referència** com els nostres familiars, professors i professores, els pares i mares d'altres criatures, etc. Totes aquestes persones han de conèixer la situació del nostre fill o filla i sobretot les conseqüències del que li pot passar i com actuar en cas d'emergència. Si estem tranquils perquè aquests adults entenen la situació i saben com actuar, ens podem relaxar.

Per tal de no caure en "això no ho pots menjar" o "ell/a sí que pot i jo no?" **és bo que tinguem alternatives** als aliments que provoquen al·lèrgia o intolerància. Podem fer una llista d'allò que no pot menjar i al costat tot el que sí pot menjar i on ho podem comprar.

Per fer-ho primer haurem de començar una recerca, però un cop feta, ens facilitarà molt el dia a dia d'anar a comprar i cuinar, i també ajudarà a que els altres cuidadors de referència sàpiguen on han d'anar a comprar o que poden adquirir sense problemes.

D'aquesta manera, les criatures tindran alternatives a un pastís d'aniversari, per exemple. És molt positiu que l'infant sempre tingui una alternativa, procurar portar alguna cosa a la bossa per tal que no es doni la situació de que la resta de nens i nenes mengin i el nostre fill no ho pugui menjar i no tingui res.

Tot i així, **és normal que les criatures sentin frustració** al veure que mengen diferent que els seus companys. Ho hem de tenir en compte, sobretot si el diagnòstic és recent, i acompanyar als infants, preguntar-los com se senten, si volen parlar-ne, estar disposats a escoltar-los i explicar-los el que faci falta, les vegades que faci falta. Necessitaran el seu període d'adaptació per comprendre la situació i adaptar-s'hi.

[GotaVerdaPle] Pot passar que a l'escola els assignin un lloc al menjador per facilitar que no hi hagi equívocs. Això els pot fer sentir diferent o limitats... Quina és la millor manera?

La millor manera és aquella en la que l'infant se senti bé. També depèn del grau d'al·lèrgia o intolerància, hi ha al·lèrgies més lleus i d'altres més greus. Per això, és important **parlar amb l'infant**, que ens pugui dir com se sent assegut a un lloc diferent i si això lo provoca malestar o no.

Comptar amb el **suport de professionals especialitzats** és clau per saber com hem d'actuar i



per tal que ens acompanyin (a tota la família) en la gestió d'emocions que es desperten davant d'un diagnòstic d'aquest tipus.

Establir una **bona comunicació amb els tutors i personal docent** també ens ajudarà a saber com el nostre fill o filla va gestionant la situació i poder-lo anar acompanyant.

[info]**Laura Albó** és psicòloga sanitària, especialista en psicologia de l'alimentació i trastorns alimentaris.[/info]

[ficentrareport]