

ELS AL·LÈRGENS ALIMENTÀRIS

Cada vegada son més les persones que presenten reaccions adverses als aliments com al·lèrgies i intoleràncies alimentàries. **L'al·lèrgia alimentària** és una reacció adversa a un aliment, que afecta al sistema immunitari i causa una reacció anormal minuts o poques hores després de la ingestió de la substància al·lèrgica que conté l'aliment. **La intolerància**, en canvi, és una reacció adversa a un aliment en el qual, a diferència de l'al·lèrgia, el sistema immunològic no s'involucra i no es posa en risc la vida de la persona, però sí pot afectar a la seva salut de forma crònica.

La manera més eficaç de **prevenir** les reaccions al·lèrgiques i intoleràncies alimentàries és **eliminar de la dieta** de les persones sensibles els components que desencadenen l'efecte advers fent una dieta d'exclusió. Aquí radica la **importància** de tenir a l'abast tota la **informació** necessària sobre la **composició dels aliments** convertint-se l'etiquetatge dels mateixos en clau imprescindible de seguretat alimentària. Per tant l'industria alimentària ha d'ajudar indicant la presència als aliments d'ingredients que puguin causar al·lèrgia i intolerància, inclús evitant la contaminació accidental amb al·lèrgens presents a altres productes.

El consum d'una petita quantitat de l'aliment al qual són sensibles pot provocar-los reaccions greus que facin perillar la vida de la persona consumidora.

El **Reial Decret 1245/2008 obliga a indicar la presència de qualsevol dels 14 al·lèrgens alimentaris** que desencadenen la major part de les reaccions i que son els següents:

Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut

o les seves varietats híbrides i productes derivats

Crustacis i productes a base de crustacis

Ous i productes a base d'ou

Peix i productes a base de peix

Cacauets i productes a base de cacauets

Soja i productes a base de soja

Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa)

Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats

Api i productes derivats

Mostassa i productes derivats

Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam

Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂

Tramussos i productes a base de tramussos

Mol·luscs i productes a base de mol·luscs

Els celíacs, un dels col·lectius que més gaudiran del correcte etiquetatge dels aliments, són persones que reaccionen davant la ingestió de gluten –proteïna present en alguns cereals com ara el blat, l'avena, la civada, el sègol, el triticale, l'espelta i el kamut– i pateixen un dany en les vellositats de l'intestí prim, cosa que afecta la capacitat que té d'absorbir els nutrients dels aliments. Els celíacs han d'evitar els aliments que contenen **gluten**, que es poden trobar en diferents productes, com a ingredient, com a additiu, com a suport d'additius i aromes o bé com a impuressa. La malaltia celíaca és un trastorn intestinal que exigeix portar una dieta estricta sense gluten



durant tota la vida. Poden menjar tota mena d'aliments naturals que no continguin gluten en origen com ara carn, peix, ous, llet, cereals sense gluten en gra (arròs, blat de moro, tapioca, fajol, entre d'altres), llegums, tubercles, fruita, verdura i hortalisses. A més, hi ha aliments específics per a celíacs, elaborats amb cereals aptes. **És molt important llegir atentament l'etiquetatge** dels productes alimentaris que es consumeixen per evitar riscos innecessaris. Fa poc s'ha aprovat el **Reglament (CE) núm. 41/2009** (entrarà en vigor el 1 de gener de 2012), sobre la composició i l'etiquetatge de productes alimentosos apropiats per a persones amb intolerància al **gluten**, que regula el contingut en gluten que poden tenir els aliments destinats a les persones intolerants i les mencions que poden figurar en l'etiqueta d'aquests aliments específics i en la dels normals.

També és important vigilar que no es produeixi el que s'anomena **contaminació creuada** en l'elaboració (que no es barregin els productes sense gluten amb altres que el continguin i que s'elaborin en llocs nets i amb utensilis propis).

Als crustacis i productes que els contenen es una al·lèrgia comuna i inclou als diferents espècies que hi ha, fins i tot als mol·luscs. Es possible manifestar reaccions al inhalar vapor de cocció.



L'al·lèrgia **al ou i derivats** es més habitual en infants i al menys cinc dels seus components poden causar al·lèrgia. S'ha d'anar en compte amb les vacunes ja que es fa servir ou a la seva elaboració. La seva ingesta pot provocar el anomenat "xoc anafilàctic". Es una resistència aguda i multi orgànica relacionada amb la inflamació dels teixits i l'alteració cardiovascular i respiratòria que en ocasions fa perillar la vida de qui la pateix amb un consum mínim de producte.

Peix i productes que en contenen no es molt habitual i es deu principalment a l'augment del seu consum en el món occidental. Es manifesta més amb els peixos blancs que amb els blaus i les persones sensibles es veuen afectades amb el fum provocat per la seva cocció.



Unes de les reaccions al·lèrgiques més greus son les provocades per **els cacauets i els seus derivats**. La seva ingesta provoca el anomenat "xoc anafilàctic". (veure apartat ous). A més temperatura del aliment més important serà l'efecte al·lèrgic del cacahuet. Al igual que amb el gluten, els aliments han d'indicar la possible presència/traces d'aquet producte si existeix la possibilitat de que no sigui totalment lliure la seva presència.

Els al·lèrgics a la **soja** poden ser-ho també als cacauets o als pèsols. Més habitual als nens que als adults però sol desaparèixer.





La llet, derivats, lactosa i proteïnes de la llet es l'al·lèrgia més comuna entre els infants tot i com passa amb altres intoleràncies, amb la maduresa de l'organisme pot desaparèixer. La lactosa es un sucre que es troba a totes les llets del mamífers i la seva al·lèrgia la provoca l'absència o manca de la lactasa (es un enzim que es troba a l'intestí prim i la seva funció es la de trencar la lactosa). Els símptomes son suaus i no es habitual que el seu consum provoqui reacció anafilàctica. Els individus presenten diferents nivells de tolerància.

Els **fruits secs amb closca** son causes freqüents de reaccions al·lèrgiques i generalment les persones sensibles reaccionen davant de més d'un fruit.



Les persones sensibles a **l'api** també poden presentar reaccions anafilàctiques i es més reactiu consumit cru que cuinat.

La **mostassa** presenta substàncies al·lèrgiques tota la planta. A vegades es presenten amb molta força les reaccions al·lèrgiques.



El **sèsam i productes que contenen** els seus grans pot causar reaccions al·lèrgiques molt greus.

L'anhídrid sulfurós i els sulfits afecten principalment a la població asmàtica. Es un producte químic i la seva presència als aliments i begudes es deu als efectes antimicrobià i antioxidant que te.



Els **tramussos** poden causar al·lèrgia. A vegades la seva farina també s'utilitza per elaborar productes de pa.

Els **mol·luscs** juntament amb els crustacis son els responsables d'un important grup d'al·lèrgies alimentàries. Més habitual entre persones que els consumeixen habitualment.



Com veieu son moltes les intoleràncies i al·lèrgies que pateixen les persones consumidores i moltes poden posar en perill la vida de qui la pateix. Es per això que, com associació de consumidors especialment orientada a l'alimentació, celebrem que la persona consumidora pugui tenir al seu abast la informació complerta i necessària sobre la composició dels aliments per tal de fer una elecció adequada a les seves necessitats i evitar el risc de patir una reacció adversa.



Font informació : Guia gestió dels al·lèrgens de la Generalitat de Catalunya, Associació de Celiacs de Catalunya

Més informació

ACPB ASSOCIACIÓ DE CONSUMIDORS DE
LA PROVÍNCIA DE BARCELONA

acpb@acpb.cat

Balmes, 109 pral 2a

08008 Barcelona

Tfno 934881616

Fax 934875858

Amb la col·laboració de



agència catalana
del consum



Generalitat
de Catalunya