

Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries (AIAs). Document informatiu

Les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries (AIA's) són reaccions adverses als aliments, atribuïbles a la ingesta, el contacte o la inhalació d'un aliment, o algun dels seus components. S'han identificat nombrosos aliments causants d'AIAs. No obstant, existeixen grups d'aliments implicats amb major freqüència com són la llet de vaca, els ous, la soja, el blat, els crustacis, les fruites i els fruits secs (AESAN, 2007).

- Les **“al·lèrgies”** impliquen una resposta del sistema immunològic. Només afecta alguns individus i després de prendre petites dosis de l'ingredient al·lergògen. Poden ser basades en la reacció a l'Immunoglobulina “IgE” o sense mediació de la “IgE”. Les al·lèrgies “IgE induïdes” són les més ben estudiades. Es presenten quan els al·lèrgens alimentaris penetren la barrera gastrointestinal, iniciant la cadena de reaccions característica de la hipersensibilitat immediata: el sistema immunològic percep una substància, normalment innòcua, com si fos una amenaça, i l'ataca amb la producció d'anticossos (IgE). Les reaccions al·lèrgiques poden provocar des de picor o erupcions a la pell, fins a símptomes més greus, com asma, diarrea, còlics i, en alguns casos, un xoc anafilàctic que compromet la vida de l'afectat.
- La **“intolerància alimentària”** afecta el metabolisme. Tot i que pot provocar una simptomatologia similar a la d'algunes al·lèrgies (diarrea, dolor abdominal, etc.), no hi ha una intervenció del sistema immunitari. La intolerància alimentària es presenta quan el cos no pot digerir correctament un aliment o un dels seus components. Les persones que pateixen una intolerància poden consumir petites quantitats de l'aliment o del component alimentari, sense símptomes, excepte si són hipersensibles al gluten o als sulfits.

Quanta gent les pateix?

Malgrat la manca d'uniformitat en els mètodes diagnòstics i la confusió entre les diferents reaccions adverses als aliments, s'estima que entre un 1 i 3% dels adults i entre un 4 i 6% dels infants presenten al·lèrgies alimentàries a nivell mundial. Pel que fa a les intoleràncies, s'estima que la intolerància a la lactosa afecta, aproximadament, entre el 10% i el 30% de la població general i la intolerància al gluten a l'1%.

Gestió d'al·lèrgens a la indústria alimentària

La gestió dels al·lèrgens alimentaris a la indústria alimentària i a la restauració col·lectiva ha de garantir als consumidors que s'evita la presència no intencionada de productes al·lèrgens i que es proporciona la informació adequada dels ingredients incorporats voluntàriament a través de l'etiquetatge.

Com s'evita la presència involuntària d'Al·lèrgens?

Assegurar la innocuïtat dels aliments que es comercialitzen és responsabilitat dels diferents agents que intervenen en la cadena alimentària, els quals han de dissenyar, aplicar i mantenir un sistema permanent d'autocontrol basats en l'APPCC (Sistema d'Anàlisi i de Perills i Punts de Control Crític). Per tant, cal incloure la gestió dels riscos associats a les AIA's a través dels autocontrols que les empreses i establiments alimentaris han de tenir establerts (ACSA, 2009; ACSA, 2009b). D'aquesta manera s'ha de poder minimitzar el risc de contaminació encreuada amb ingredients al·lèrgens en les diferents operacions de transport, processat, etc.

L'etiquetatge precautori, informant respecte la possible presència de petites quantitats d'al·lèrgens de forma involuntària al producte acabat, només és justificable quan existeixi un risc demostrable de contaminació encreuada i quan les mesures implantades no són eficaces a l'hora d'evitar aquesta presència. No s'ha d'utilitzar mai en substitució d'unes bones pràctiques d'higiene en la fabricació i una bona gestió dels al·lèrgens.

Quins ingredients han d'aparèixer obligatòriament a l'etiqueta?

La manera més eficaç de prevenir les reaccions adverses per AIA's dels consumidors que les pateixen és eliminar aquests aliments de la seva dieta. És per això que han de disposar de tota la informació necessària sobre la composició dels aliments que consumeixen. Com a resposta a aquesta necessitat es va modificar la normativa general d'etiquetatge, obligant a indicar a la llista d'ingredients aquells aliments que causen la majoria de reaccions adverses a la Unió Europea.

En concret, el Reial decret 1245/2008, estableix que tots els aliments comercialitzats han de declarar obligatòriament la presència de 14

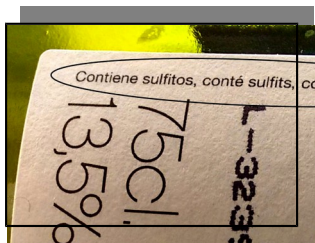
Ingredients de declaració obligatòria:

Cereals que continguin gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o 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 seca de clofolla (ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmia i nous d'Austràlia i derivats)
Api i productes derivats
Mostassa i productes derivats
Grans de sèsam i productes a base de grans 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

ingredients (veure quadre), que estiguin presents en l'aliment final com a resultat de la seva

incorporació com a ingredient, ingredient d'un ingredient compost, additiu i/o aroma, suport o diluent d'un additiu o aroma, i com a coadjuvant tecnològic.

A més a més, el Reglament nº 1169/2011 obliga a destacar els ingredients al·lèrgens de l'etiqueta mitjançant una composició tipogràfica diferent de la resta d'ingredients. En el cas de no haver-hi una llista d'ingredients, s'ha d'incloure la menció "conté" seguida de la substància o producte. També és obligat informar de la presència d'aquestes substàncies en els aliments no envasats ([Generalitat de Catalunya, 2014](#)).



Pel que fa al **gluten**, el Reglament (CE) núm. 41/2009, 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.

Es preveuen dos tipus de mencions, les quals han d'aparèixer molt a prop del nom comercial:

- “Molt baix en gluten”: aliments destinats a persones amb intolerància al gluten, sempre que el nivell de gluten no excedeixi els 100 mg/kg del producte acabat.
- “Sense gluten”: aliments destinats a persones amb intolerància al gluten, aliments normals, o aliments dietètics destinats a una alimentació particular diferent a la de les persones amb intolerància al gluten, sempre que el nivell de gluten no excedeixi els 20 mg/kg del producte acabat.



El control d'al·lèrgens a Barcelona

Tal i com s'ha esmentat, els principals responsables de garantir la seguretat dels aliments són els operadors alimentaris. No obstant, les autoritats sanitàries han de vetllar pel compliment de la normativa vigent. En aquest sentit, l'ASPB exerceix la vigilància i el control oficial a les indústries i establiments alimentaris, a través dels seus serveis d'inspecció dins de la ciutat de Barcelona. En el control oficial es supervisen els autocontrols així com el compliment de la normativa d'etiquetatge.

A més a més, des del 2012 es duu a terme un programa específic pel control de la gestió dels al·lèrgens als menjadors escolars de la ciutat ([Vigilància de les al·lèrgies/intoleràncies alimentàries en els menjadors escolars](#)).

Més informació

AESAN, 2007. Informe del Comité Científico de la AESAN sobre Alergias Alimentarias
http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/comite_cientifico/ALERGIAS_ALIMENTARIAS.pdf

ACSA, 2009. Guia per a la gestió dels al·lèrgens i el gluten a la indústria alimentària.
<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir3230/doc32645.html>

ACSA, 2009b. Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva. Manual de bones pràctiques. <http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2913/allergiescatala.pdf>

Generalitat de Catalunya, 2014. Guia breu d'informació alimentària en relació amb els establiments de restauració, els aliments no envasats, i els envasats als llocs de venda.
http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1307/guia_alimentaria.pdf

Asociación Española de personas con alergia a alimentos y látex. Clasificación de las reacciones adversas a alimentos: <http://www.aepnaa.org/alergia/clasificacion-de-las-reacciones-adversas-a-alimentos-55>

Agència de Salut Pública de Barcelona. Vigilància de les al·lèrgies/intoleràncies alimentàries en els menjadors escolars: <http://www.aspb.cat/quefem/docs/alergies-intolerancies-alimentaries-menjadors-escolars.pdf>

Document redactat l'abril de 2015

