



Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries: nivells de seguretat i declaracions en l'etiqueta

Actualment, hi ha catorze aliments o ingredients alimentaris al·lergògens reconeguts en la norma d'etiquetatge de productes alimentaris, els quals causen la majoria de les al·lèrgies de la població europea, d'acord amb el dictamen de 1997 del Comitè Científic de l'Alimentació Humana de la Comissió Europea. La norma d'etiquetatge estableix que la presència d'aquests al·lèrgens en els aliments s'ha de declarar a l'etiqueta quan s'utilitzin com a ingredients, com a additius o suports o diluents d'additius, o com a coadjuvants tecnològics.

D'acord amb el Reglament 852/2004, les empreses han de tenir en compte els al·lèrgens en els seus plans d'APPCC, per tal de complir la seva responsabilitat de comercialitzar aliments segurs.

A excepció de tres ingredients (gluten, lactosa i sulfits), no s'ha pogut trobar un nivell de seguretat per als altres onze ingredients per sota del qual no hi hagi reaccions adverses en les persones sensibles.

Les declaracions "sense gluten" i "baix contingut en gluten"

Hi ha evidències científiques recents que han demostrat que algunes persones amb intolerància al gluten poden tolerar petites quantitats de gluten que varien dins d'un marge limitat. Amb l'objectiu de protegir la salut de les persones intolerants al gluten i de permetre'ls que trobin en el mercat productes apropiats a les seves necessitats individuals, el Reglament (CE) núm. 41/2009 va establir dos tipus de declaració:

- *Sense gluten*: s'aplica en qualsevol aliment amb un contingut de gluten inferior a 20 mg/kg

- *Molt baix contingut en gluten*: s'aplica a aliments dietètics destinats a persones intolerants al gluten amb un contingut de gluten igual o inferior a 100 mg/kg

Les declaracions "absència de lactosa", "sense lactosa" o "baix en lactosa"

El Reglament 1924/2006 relatiu a les declaracions nutricionals i de propietats saludables en els aliments considera que les declaracions com ara "sense lactosa", dirigides a un grup de consumidors que pateixen trastorns específics, s'han de tractar en la norma sobre productes destinats a una alimentació especial, actualment la Directiva 2009/39/CE. Aquesta directiva preveu que aquestes declaracions també es puguin aplicar als productes alimentaris per al consum normal.

Els preparats per a lactants són els únics aliments en els quals s'ha regulat una menció sobre la lactosa en l'àmbit europeu. La Directiva 2006/141/CE estableix la declaració "absència de lactosa" en aquests aliments i fixa que només es pot incloure en els preparats que continguin entre 0 i 2,5 mg de lactosa/100 kJ (10 mg/100 kcal).

Alguns països han establert condicions d'ús per a les declaracions "sense lactosa" i "baix en lactosa" per a aliments diferents dels preparats. Com es pot apreciar en la taula següent, els nivells fixats varien força.

Taula a la pàgina següent

Nivells establerts en alguns països per a l'ús de les declaracions "sense lactosa" i "baix en lactosa" en aliments diferents dels preparats infantils



Foto: CC Alex Solano



País	"Sense lactosa"	"Baix en lactosa"
Dinamarca	10 mg/100 g	1 g/100 g
Estònia	10 mg/100 g	1 g/100 g
Finlàndia	10 mg/100 g	1 g/100 g
Noruega	10 mg/100 g	1 g/100 g
Suècia	10 mg/100 g	1 g/100 g
Alemanya	100 mg/100 g	—
Eslovènia	100 mg/100 g	—
Hongria	100 mg/100 g o ml 100 mg/100 g o ml	—
Irlanda	Per sota del nivell de detecció	1 g/100 g
Austràlia i Nova Zelanda	Per sota del nivell de detecció	2 g/100 g
Canadà	Per sota del nivell de detecció	—
Estats Units	Per sota del nivell de detecció	—



Foto: CC Alex Solano

Amb el propòsit d'unificar la legislació existent en els diferents països europeus i assegurar el mateix nivell de protecció per a tots els consumidors d'Europa, la Comissió Europea ha demanat a l'EFSA un dictamen sobre les concentracions de lactosa en la intolerància a la lactosa i en la galactosèmia.

D'acord amb la informació recopilada per l'EFSA, moltes persones intolerants poden prendre 12 g de lactosa en una ració, especialment si es pren amb altres aliments, sense conseqüències o amb conseqüències de poca importància. Una dosi de 24 g repartida en diverses racions al llarg del dia i acompanyada d'altres aliments tampoc causa problemes o poc transcendents. El consum de 50 g per dia causa problemes a la majoria dels afectats. No obstant això, s'ha vist que algunes persones poden manifestar símptomes greus amb una dosi entre 3 i 5 g. Per sota d'aquesta concentració sembla que els símptomes no són greus, però els estudis realitzats fins ara no han pogut establir un líndar per sota del qual no es produeixin efectes adversos.

Les persones galactosèmiques han d'evitar tant com sigui possible la lactosa, especialment els nens lactants. Per a aquests nens es fan preparats a base de soja. Aquest llegum, com tots els llegums, només conté petites quantitats de galactosa lligada, que pel que sembla no causa problemes.

En nens majors de tres anys i adults, és possible portar una dieta sense necessitat de recórrer a productes elaborats específicament per a ells. En tot cas, aquestes persones han d'evitar els aliments lactis.

El Comitè d'Experts de l'EFSA considera que els preparats per a lactants amb absència de lactosa i els de continuació que tinguin el mateix contingut de lactosa (0 i 2,5 mg/100 kJ o 10 mg/100 kcal) es poden utilitzar amb seguretat en les dietes dels lactants i nens petits amb galactosèmia. En nens més grans de tres anys i adults, no s'ha de sobrepasar el límit de 25 mg de lactosa/100 kcal per dia.

Es podrà establir líndars per a al·lèrgens en el futur?

Dos programes de recerca, el projecte Euro Prevall, que està finançat per la UE, i el Programa de recerca de les al·lèrgies alimentàries de l'Institut Nacional d'Al·lèrgies i Malalties Infeccioses (NIAID) dels Estats Units, estudien la prevalença, l'impacte socioeconòmic i les bases genètiques, bioquímiques i immunològiques de les al·lèrgies. Aquests projectes tenen l'objectiu de proporcionar informació i eines a polítics, organismes reguladors, professionals sanitaris, consumidors i empreses alimentàries per gestionar amb eficàcia les diferents intoleràncies i els al·lèrgens que les causen.

MÉS INFORMACIÓ

[Allergy & Asthma EU Research Projects](#). European Commission Research
[Adverse Reactions to food and food ingredients](#). Report of the Scientific Committee for Food. CE, 1997
[Euro Prevall](#). Institute for Food Research. Institute for Food Research. UK
[Food Allergy Information](#). [Food Allergy Information](#). Institute for Food Research (UK) and National Food Institute (DK)
[Food allergy](#). National Institute of Allergy and Infectious Diseases. US Department of Health and Human Services
[Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia](#). EFSA, 2010