



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

El Reglament (UE) núm. 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor reconeix catorze aliments o ingredients alimentaris com a causants de la majoria de les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries entre la població europea, d'acord amb el dictamen de 1997 del Comitè Científic de l'Alimentació Humana de la Comissió Europea. El Reglament estableix que la presència d'aquestes substàncies en els aliments s'ha de declarar de manera destacada a la llista d'ingredients de l'etiqueta quan s'utilitzin com a ingredients, com a additius o suport o diluent per a additius, o com a coadjuvants tecnològics. En els aliments que no requereixin la llista d'ingredients en l'etiqueta, la presència d'alguna d'aquestes substàncies s'ha de declarar amb la menció "Conté", seguida del nom de la substància.

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

Els processos al·lèrgics i d'intolerància es poden donar amb la presència de quantitats ínfimes de l'aliment problemàtic i, exceptuant el gluten, la lactosa i els sulfits, no s'ha pogut trobar un nivell de seguretat per sota del qual les reaccions adverses en la majoria de les persones sensibles siguin mínimes.

### Les declaracions sense gluten i molt baix contingut de gluten

Evidències científiques recents 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 dels celíacs i de permetre'ls que trobin en el mercat productes adequats a les seves necessitats individuals, el Reglament (CE) núm. 41/2009 va establir dues declaracions per al contingut del gluten, que es mantenen en el Reglament (UE) núm. 828/2014, que és el reglament vigent a dia d'avui.

- Sense gluten: s'aplica en qualsevol aliment amb un contingut de gluten inferior a 20 mg/kg.
- Molt baix contingut de gluten: s'aplica a aliments dietètics destinats a persones intolerants al gluten amb un contingut de gluten igual o inferior a 100 mg/kg.

Aquestes declaracions no es poden fer servir en preparats per a lactants i de continuació, ja que la Directiva 2006/141/CE prohibeix l'ús de productes amb gluten en la fabricació i les declaracions esmentades podrien generar confusió.

Segons el Reglament (UE) núm. 828/2014, les declaracions "sense gluten" i "molt baix contingut de gluten" poden anar acompanyades de manera indistinta amb les declaracions "adequat per a les persones amb intolerància al gluten" o "adequat per a celíacs", o si és el cas "elaborat específicament per a persones amb intolerància al gluten" o "elaborat específicament per a celíacs".



### **Les declaracions *absència de lactosa, sense lactosa o baix contingut de lactosa***

Tot i que el Reglament (UE) núm. 1169/2011 estableix la informació que s'ha de facilitar sobre les substàncies amb efecte al·lèrgic o d'intolerància, actualment no hi ha normes harmonitzades a la Unió Europea sobre etiquetatge i composició que indiquin l'absència o la presència reduïda de la lactosa. Aquestes normes s'han de considerar d'acord amb el dictamen científic de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) sobre el llindar de la lactosa en la intolerància a la lactosa i la galactosèmia.

D'acord amb la informació recopilada per l'EFSA, moltes persones intolerants poden prendre 12 grams de lactosa en una ració, especialment si la prenen amb altres aliments, amb conseqüències de poca importància o sense. Una dosi de 24 grams repartits en diverses racions durant el dia i acompanyades d'altres aliments tampoc causa problemes o són de poca importància. El consum de 50 grams 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 d'entre 3 i 5 grams. Per sota d'aquest nivell, sembla que els símptomes no són greus, però els estudis realitzats fins ara no han pogut establir un llindar per sota del qual no es produeixin efectes adversos.

Les persones galactosèmiques han d'evitar el consum de lactosa però no es pot pressuposar que els productes que declaren absència o presència reduïda de lactosa són adequats per a elles, sobretot si tenen origen lacti, atès que poden contenir galactosa. Per a infants galactosèmics, grup de població especialment sensible, es fan preparats a base de soja. Aquest llegum, com tots, només conté petites quantitats de galactosa lligada, que pel que sembla és força correcta. En infants de més 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 infants petits amb galactosèmia. En infants de més de tres anys i adults no s'ha de sobrepassar el límit de 25 mg de lactosa/100 kcal per dia.

Degut a la importància d'aquestes mencions per tal que els consumidors puguin escollir les opcions que siguin segures per a ells, els estats membres han adoptat unes orientacions per a l'ús de les mencions "sense lactosa" i "baix contingut de lactosa".

En el cas de l'Estat espanyol l'adopció d'aquestes mencions, s'ha associat a la capacitat de detecció de les tècniques analítiques i al que es considera un contingut residual, així:

- Productes alimentosos "sense lactosa": són aquells que acreditin absència de lactosa seguint les tècniques analítiques més sensibles segons els últims avenços de la ciència, és a dir, inferior al 0,01% de lactosa.
- Productes alimentosos amb "baix contingut de lactosa": són aquells amb continguts de lactosa residual mesurable i que se situen generalment per sota de l'1%".

Novembre  
i desembre  
de 2016

Actualització

Pàgina 2 de 4



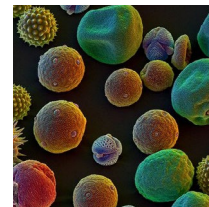


### La declaració del contingut de sulfits

Segons el Reglament, els sulfits només s'han de declarar a la llista d'ingredients si superen la concentració de 10 mg/kg o 10 mg/l, expressats en diòxid de sofre total, en els productes a punt per consumir o reconstituïts segons les instruccions del fabricant. Els sulfits són un additiu freqüent en el vi, un dels aliments exempts de la declaració d'ingredients, i per tant en aquest tipus d'aliments la declaració de la presència per sobre dels nivells indicats s'ha de fer mitjançant la menció "Conté sulfits".

### En el futur, es podran establir llindars per a al·lèrgens?

Diversos programes de recerca estudien la prevalença, l'impacte socioeconòmic i els fonaments genètics, bioquímics i immunològics de les al·lèrgies. Aquests projectes tenen l'objectiu de proporcionar informació i eines a polítics, legisladors, metges, consumidors i empreses alimentàries per tractar amb eficàcia les diferents al·lèrgies i els al·lèrgens que les causen. Entre les moltes conclusions a què han arribat, són la complexitat i la diversitat de factors que tenen a veure amb la prevalença –que sembla augmentar–, la gravetat i la sensibilitat individual en els processos al·lèrgics els motius pel qual avui no es veu possible establir llindars segurs per als al·lèrgens. Aquests estudis també demostren que altres aliments, a més dels catorze reconeguts, podrien ser causants d'al·lèrgies alimentàries.





### PER SABER-NE MÉS

- [Allergy & Asthma EU Research Projects](#). European Commission Research.
- [Euro Prevall](#). Institute for Food Research. Institute for Food Research (Regne Unit).
- [Food Allergy Information](#). Institute for Food Research (Regne Unit), National Food Institute (Dinamarca).
- [Food Allergy](#). National Institute of Allergy and Infectious Diseases. US Department of Health and Human Services.
- [Chief scientific adviser's science report issue five: food allergy and intolerance](#). Food Standard Agency. UK.
- [Scientific opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia](#). EFSA J 2010;8(9):1777.
- [Condiciones de empleo de las menciones: "sin lactosa" y "bajo contenido en lactosa"](#). AECOSAN.

Novembre  
i desembre  
de 2016

Actualització

Pàgina 4 de 4

