

# ANIA

Associació d'al·lèrgics  
i intolerants alimentaris  
d'Andorra

# ÍNDEX

- 1. Qui som? Per què sorgeix l'AIA? 3**
- 2. Què és l'al·lèrgia? 4**
  - 2.1 Com es produeix una reacció al·lèrgica? 4
  - 2.2 Síntomes d'una reacció al·lèrgica 5
- 3. Què és l'al·lèrgia alimentària? 6**
  - 3.1 Quin tractament té? 6
  - 3.2 Què s'ha de tenir en compte? 6
- 4. Què és la intolerància alimentària? 7**
  - 4.1 Quin tractament té? 7
- 5. Situació actual i futur 8**

## **6. L'etiquetatge 9**

## **7. Llistes d'exclusió 14**

7.1 Llista d'exclusió de l'ou 15

7.2 Llista d'exclusió de la llet de vaca 16

7.3 Llista d'exclusió de peix i marisc 18

7.4 Llista d'exclusió de fruits secs i llavors 19

7.5 Llista d'exclusió dels llegums 20

7.6 Llista d'exclusió del blat 21

## **8. Al·lèrgia induïda per l'exercici físic 22**

## **Notes 23**

## 1. Qui som? Per què sorgeix l'AIA?

L'Associació d'al·lèrgics i intolerants alimentaris d'Andorra (AIA), és una associació sense ànim de lucre, creada per un grup de mares i pares de nens al·lèrgics i/o amb intolerància alimentària, que sorgeix arran dels problemes que generen les al·lèrgies i les intoleràncies relacionades amb l'alimentació.

El nostre **objectiu** principal és **procurar una bona qualitat de vida i una millor integració social a tots els que les pateixen.**

## 2. Què és l'al·lèrgia?

L'al·lèrgia és una reacció anòmala del sistema immunitari enfront de substàncies que són inofensives per a la majoria de la gent (aliments, pols, pòl·lens, etc.) i que s'entenen per al·lèrgens.

La majoria de les reaccions al·lèrgiques són el resultat de la resposta del sistema immunològic a una falsa alarma.

### 2.1 Com es produeix una reacció al·lèrgica?

Una reacció al·lèrgica es pot produir per ingestió, contacte, inhalació o injecció de l'al·lèrgen.

Quan el sistema immunitari detecta per primera vegada una substància com a estranya, com ara els pòl·lens, la pols o els aliments, la considera un element nociu i genera anticossos específics de manera que es produeix la sensibilització.

Quan es repeteix el contacte amb aquesta substància considerada "nociva", el sistema immunitari reacciona per intentar protegir el cos del presumpte agressor (al·lèrgen), i produeix anticossos, les anomenades immunoglobulines E (IgE).

## 2.2 Síntomes d'una reacció al·lèrgica

**Cutanis** dermatitis atòpica, urticària, angioedema (edema de llavis i parpelles i altres localitzacions).

**Digestius** nàusees, vòmits, dolors abdominals, diarrea i rebuig de l'aliment.

**Respiratoris** rinitis aguda, edema de glotis (canvis de veu, ronquera, dificultat per engolir), broncoespasme i asma.

**Cardiovasculars** hipotensió, síncope (pèrdua sobtada de consciència) i arítmies.

En casos greus es manifesten diversos d'aquests símptomes alhora. Aquesta reacció s'anomena **anafilaxi**.

Molt sovint els primers símptomes d'una reacció al·lèrgica greu afecten els llavis, el paladar, la faringe i la pell, aquestes manifestacions evolucionen ràpidament cap al broncoespasme, la hipotensió i el col·lapse cardiovascular.

Una reacció anafilàctica, si no es tracta de manera urgent, pot portar a la mort.

## 3. Què és l'al·lèrgia alimentària?

L'al·lèrgia alimentària és una reacció anòmla de l'organisme, després de consumir un aliment o un dels seus components o, fins i tot, un additiu que hi pugui ser present.

### 3.1 Quin tractament té?

L'únic tractament provat i eficaç en les al·lèrgies és **la prevenció**, amb un control rigorós a l'hora d'excloure de la dieta tots els aliments que poden contenir productes o substàncies que les poden produir, ja sigui per la seva pròpia composició o bé perquè s'hi afegeixen en el transcurs del seu processament industrial.

### 3.2 Què s'ha de tenir en compte?

Qualsevol aliment pot produir una reacció al·lèrgica, entre els al·lèrgens més comuns hi ha la llet, els ous, el blat, els fruits secs, el peix, el marisc, la fruita i les lleguminoses.

Els al·lèrgens dels aliments són proteïnes o glucoproteïnes. No es pot ser al·lèrgic a un sucre o a un greix.

Els aliments que produeixen al·lèrgia als nens són principalment la llet, l'ou, el peix, els llegums i els fruits secs. En els adults són els fruits secs, seguits del peix i el marisc.

## 4. Què és la intolerància alimentària?

La intolerància alimentària és una reacció adversa de l'organisme envers l'aliment implicat, en què no hi ha participació del sistema immunitari, encara que pot tenir símptomes similars als de l'al·lèrgia alimentària. Es produeix quan no es pot digerir correctament un aliment o un dels seus components i generalment només provoca símptomes digestius (nàusees, vòmits, dolors abdominals, diarrea i rebuig de l'aliment).

### 4.1 Quin tractament té?

L'únic tractament provat i eficaç en les intoleràncies alimentàries és **la prevenció**, amb el control rigorós a l'hora d'excloure l'aliment responsable en el cas de les persones sensibles al gluten, a la lactosa i als sulfits. La resta de persones amb intolerància poden ingerir quantitats molt petites de l'aliment al qual són sensibles sense patir cap símptoma però, segons el marge de tolerància de cada individu se'n recomana l'exclusió.



## 5. Situació actual i futur

Segons l'Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANAIS), s'estima que actualment més de **100 milions** de persones a Europa pateixen algun tipus d'al·lèrgia, un **25%** per cent dels quals estan en edat infantil. Aquesta xifra es preveu que augmentarà fins a arribar aproximadament al **50%** de la població el 2015.

*Els al·lèrgics a aliments són persones sanes, sense cap símptoma específic si no entren en contacte amb els aliments que contenen la substància al·lèrgica que els produeix la reacció immunològica.*

*La prevenció és el millor tractament per evitar una reacció.*

## 6. L'etiquetatge

### La directiva europea sobre etiquetatge

Amb la intenció d'aconseguir una informació millor per als consumidors i protegir la salut de les persones que pateixen al·lèrgia als aliments, la normativa general sobre etiquetatge s'ha modificat recentment, i s'ha basat en els dictàmens de l'**Agència Europea de Seguretat Alimentària** (EFSA).

Aquesta modificació deroga la regla per la qual els components d'un ingredient compost no s'havien de declarar si formaven part del producte final en quantitats inferiors al 25%, així doncs, estableix el principi que cal que s'indiquin tots els ingredients al·lèrgens, i estableix una llista d'al·lèrgens que han de figurar obligatòriament en l'etiquetatge dels productes alimentaris, incloses les begudes alcohòliques, indicats amb una referència que sigui entenedora i clara.

També s'amplia el concepte d'*ingredients* a altres categories de substàncies que cal que es declarin sempre que estiguin presents en el producte final, fins i tot de forma modificada.

## **Categories d'ingredients inclosos**

- Ingredients bàsics del producte
- Components d'ingredients afegits
- Additius
- Coadjuvants tecnològics
- Dissolvents i suports per a additius i aromes
- Qualsevol substància que no sigui un additiu, però que s'utilitzi en l'elaboració del producte i que sigui present en el producte final

La Directiva 2000/13/CE i les seves modificacions posteriors sobre l'etiquetatge estableixen en l'annex III bis, l'obligació d'indicar en la composició d'un producte alimentari la presència de qualsevol dels aliments o substàncies derivades d'aquests ingredients identificats com a al·lergògens, independentment de la seva quantitat en el producte final. Aquesta norma s'ha d'aplicar a tots els aliments envasats destinats al consumidor final, i també als que es destinen a col·lectivitats. La darrera modificació de l'esmentat annex és la de la Directiva 2007/68/CE, que estableix un període d'adaptació fins al 31 de maig del 2009.

## **Els ingredients al·lergènic que s'han d'indicar obligatòriament en l'etiquetatge dels productes alimentaris són:**

- Cereals que continguin gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut, i 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)
- Fruits de clofolla, és a dir, ametlles (*Amygdalus communis* L.), avellanes (*Corylus avellana*), nous (de noguera) (*Juglans regia*), anacards (*Anacardium occidentale*), pacanes [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K Koch], nous del Brasil (*Bertholletia excelsa*), festucs (*Pistacia vera*), macadàmies i nous d' Austràlia (*Macadamia ternifolia*), i productes derivats
- Api i productes derivats
- Mostassa i productes derivats

- Grans de sèsam i productes a base de grans de sèsam
- Diòxid de sofre i sulfits en concentració superiors a 10 mg/kg o 10 mg/litre expressat com a  $SO_2$
- Tramussos i productes a base de tramussos
- Mol·luscs i productes a base de mol·luscs

## Ingredients exclusos de l'obligatorietat de figurar a l'etiqueta dels aliments

INGREDIENTS	PRODUCTES DERIVATS EXCLUSOS PROVISIONALMENT
CEREAIS QUE CONTINGUIN GLUTEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xarops de glucosa a base de blat, inclosa la dextrosa</li> <li>• Maltodextrines a base de blat</li> <li>• Xarops de glucosa a base d'ordi</li> <li>• Cereals utilitzats en destil·lats o alcohol etílic d'origen agrícola per a begudes alcohòliques</li> </ul>
PEIX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelatina de peix utilitzada com a suport de vitamines o preparats de carotenoides</li> <li>• Gelatina de peix o ictiocol·la utilitzada com a agent clarificant en la cervesa i el vi</li> </ul>
SOJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olis i greix de soja totalment refinats</li> <li>• Tocoferols naturals barrejats (E-306), D-alfa tocoferol natural, acetat del D-alfa tocoferol natural i succinat del D-alfa tocoferol natural derivats de soja</li> <li>• Fitosterols i èsters de fitosterol derivats d'olis vegetals de soja</li> <li>• Èsters de fitostanol derivats de fitosterols d'oli de soja</li> </ul>
LLET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactosèrum utilitzat en destil·lats o alcohol etílic d'origen agrícola per a begudes alcohòliques</li> <li>• Lactitol</li> </ul>
FRUITES AMB CLOSCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous utilitzades per fer destil·lats o alcohol etílic d'origen agrícola per a begudes alcohòliques</li> </ul>

## 7. Llistes d'exclusió<sup>1</sup>

A les llistes d'exclusió de cada aliment al·lergènic s'hi especifiquen la denominació dels seus components, derivats o additius que poden aparèixer en l'etiquetatge dels productes alimentaris.

Aquestes llistes són orientatives i no substitueixen en cap cas els consells del vostre metge de capçalera o especialista.

*Encara que un producte es consideri “segur”, cal llegir sempre l'etiqueta per descartar la presència de qualsevol substància que pugui desencadenar una resposta al·lergènica.*

---

<sup>1</sup> Font: Immunitas Vera.

## 7.1 Llista d'exclusió de l'ou

### **Denominacions i productes que indiquen o poden indicar la presència de proteïnes d'ou**

- Albúmina, clara d'ou, closca d'ou, conalbúmina, emulsi-  
ficant, globulina, lecitina, lecitina d'ou, lisozima, livetina,  
luteïna, ou deshidratat, ou en pols, ou sencer, ous sòlids,  
ovoalbúmina, ovoglobulina, ovomacroglobulina, ovomu-  
cina, ovomucoide, ovotransferrina, ovovitelina, proteïnes  
animals, proteïnes d'ou, rovell d'ou, substituïts de l'ou,  
vitelina, ponx d'ou.

### **Additius que contenen ou**

- E-161b (luteïna)
- E-1105 (lisozima)

### **Additius que poden generar dubte**

- E-101 riboflavina i E-322 lecitina

### **També poden contenir proteïnes d'ou**

- Cosmètics: cremes, maquillatge, barres de llavis,  
protectors solars, etc.
- Vacunes (consulteu sempre el vostre metge de capçalera,  
especialista o farmacèutic)



## 7.2 Llista d'exclusió de la llet de vaca

### **Denominacions i productes que indiquen o poden indicar la presència de proteïnes làctiques i lactosa**

- Aromes, aromes artificials, aromes naturals, caramel, aroma de caramel, caseïna, caseïnats, formatge, hidrolitzats de proteïnes, lactalbúmina, lactosa, lactoferrina, lactoglobulina, mantega, aroma de mantega, margarina, mató, natilles, cremes, productes làctics, sèrum làctic, torró
- Llet sencera, desnatada, en pols, condensada (i altres presentacions)

### **Additius que contenen proteïnes làctiques**

- H-4511 caseïnat càlcic
- H-4512 caseïnat sòdic
- H-4513 caseïnat potàssic

### **Additius que poden contenir proteïnes làctiques**

- E-270 àcid làctic, E-325 lactat sòdic, E-326 lactat potàssic, E-327 lactat càlcic
- E-966 lactitol (lactosa), E-472b èsters làctics dels mono i diglicèrids d'àcids grassos, E-481 estearoil-2-lactilat sòdic, E-482 estearoil-2-lactilat càlcic, E-101 riboflavina o lactoflavina

## **També poden contenir proteïnes làctiques**

- Cosmètics: cremes, maquillatge, barres de llavis, protectors solars, etc.
- Productes d'higiene: gel de dutxa, xampú, sabó de mans, dentífricis, tovallolletes infantils, etc.
- Alguns medicaments (consulteu sempre el vostre metge de capçalera, especialista o farmacèutic)
- Adhesius (utilitzats a l'etiquetatge d'ampolles de vidre com a coles de caseïna)
- Pintures de paret, temperes i alguns guixos escolars
- Menjar per a gats i gossos, pinso per a aus de corral i altres aus (canaris, periquitos, etc.), menjar per a peixos

## 7.3 Llista d'exclusió de peix i marisc

### **Denominacions que poden contenir peix i/o marisc**

- Àcids grassos omega-3 (provenen normalment del bacallà)
- Vitamina A i vitamina D (poden provenir del peix)
- Saboritzants naturals i artificials sense especificar-ne l'origen
- Proteïnes animals sense especificar

### **Additius que poden contenir peix**

- Potenciadors del gust (E-626 a E-635): s'obtenen a partir de llevats o d'extractes de carn i de peix

### **També en poden contenir**

- Cosmètics: cremes, maquillatge, barres de llavis, protectors solars, etc.
- Menjar per a mascotes

## 7.4 Llista d'exclusió de fruits secs i llavors

**El fruit sec** és una llavor comestible rica en oli o midons, tancada en una closca dura, els fruits secs poden ser:

- Oleaginosos, la llavor és rica en olis (anacards, nous, ametlles, avellanes, cacauets<sup>2</sup>)
- Farinacis, la llavor conté midó en gran abundància (castanya, etc.)
- Llavors: gira-sol, sèsam

**Denominacions que poden indicar la presència de fruits secs o llavors**

- Olis vegetals, greixos vegetals, proteïnes vegetals, proteïna vegetal hidrolitzada / texturitzada

**També en poden contenir**

Productes cosmètics, xampú, sabó, protectors solars, cremes de mans... (amb oli d'ametlla o avellana), alguns medicaments i menjar per a mascotes.

---

<sup>2</sup> Tot i que els cacauets pertanyen a la família de les lleguminoses, s'inclouen en els fruits secs pel seu contingut elevat en oli.

## 7.5 Llista d'exclusió dels llegums

### **Denominacions que indiquen o poden indicar la presència de lleguminoses**

- Concentrat de proteïnes de soja, emulsionat, espesseïdor, estabilitzant, lecitina, goma vegetal, proteïna vegetal, proteïna vegetal texturitzada (TVP), proteïna vegetal hidrolitzada (HVP)

### **Pertanyen a la família de les lleguminoses les gomes naturals**

- E-414 goma aràbiga, E-410 goma de garrofi, E-412 goma de guar, E-417 goma de tara, E-413 goma de tragacant

### **Additius que poden contenir soja**

- E-322 lecitina, E-479b oli de soja oxidat per calor, E-306 vitamina E (extractes d'origen natural rics en tocoferols, poden ser de blat, arròs, blat de moro o soja), E-621 MSG (glutamat monosòdic)

### **També en poden contenir**

- Adhesius, medicaments, menjar per a mascotes, productes cosmètics, pintures i vernissos

## 7.6 Llista d'exclusió de blat

### Denominacions que el poden contenir

- Amilacis, amilasa, aromatitzants, aromes, dextrina, espesseïdors, estabilitzadors, extractes de cereals, fècula vegetal, fècules, germen de cereals, goma vegetal, midó (modificat, vegetal, gelatinitzat), proteïna vegetal hidrolitzada (PVH), proteïna vegetal texturitzada (PVT), saboritzants

### Additius que poden contenir blat

- Midons modificats: E-1400, E-1401, E-1402, E-1403, E-1404, E-1405, E-1410, E-1412, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E- 1450, E-1451.  
El midó abunda en aliments amilacis (cereals i patata), el midó més utilitzat és el que s'obté del blat de moro
- E-1200 polidextrosa, E-306 vitamina E i E-621 glutamat monosòdic

## 8. Al·lèrgia induïda per l'exercici físic

Aquest tipus d'al·lèrgia als aliments es relaciona generalment amb els d'origen vegetal, com les fruites, les verdures i els cereals.

En general, les persones afectades per aquest tipus d'al·lèrgia són nens i adolescents que presenten el símptomes únicament quan mengen certs aliments i seguidament fan algun esforç o practiquen una activitat física o esportiva. Però això no els passa quan mengen l'aliment i després no fan esforços o exercici, o quan fan exercici sense haver menjat prèviament l'aliment que els origina la reacció.

La prevenció en aquests casos consisteix a evitar ingerir els aliments implicats entre quatre i sis hores abans de fer un esforç o practicar qualsevol activitat física o esportiva.

## Notes




**Redacció i revisió**

*Teresa Font Calderó*

Presidenta de l'Associació d'Al·lèrgics i Intolerants alimentaris d'Andorra (AIA)

*Josep M. Casals Alis • Gemma Marsal Llanes*

Ministeri de Salut, Benestar, Família i Habitatge

**Correcció** Servei de Política Lingüística

**Dipòsit legal** AND.719-2008

**Disseny i maquetació** A-tracció-A

**Impressió** Impremta Solber



Amb el suport de:



Govern d'Andorra

*Entre tots fem un país millor*

**Associació d'al·lèrgics i intolerants alimentaris d'Andorra (AIA)**

C/ les Àrribes, 7 - Edifici Betània II, 1er, 1a - AD200 Encamp

Telèfon (376) 601 250 (376) 328 289

[aia@andorra.ad](mailto:aia@andorra.ad)