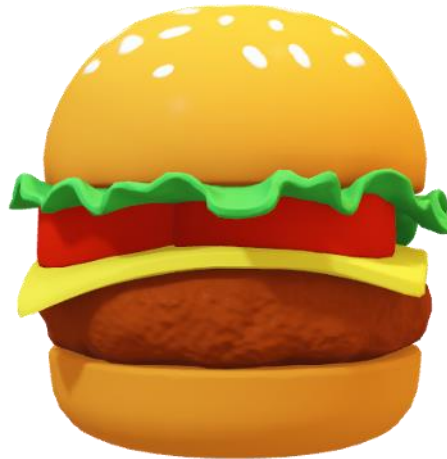


# Al·lèrgens en l'àmbit de la seguretat alimentària



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

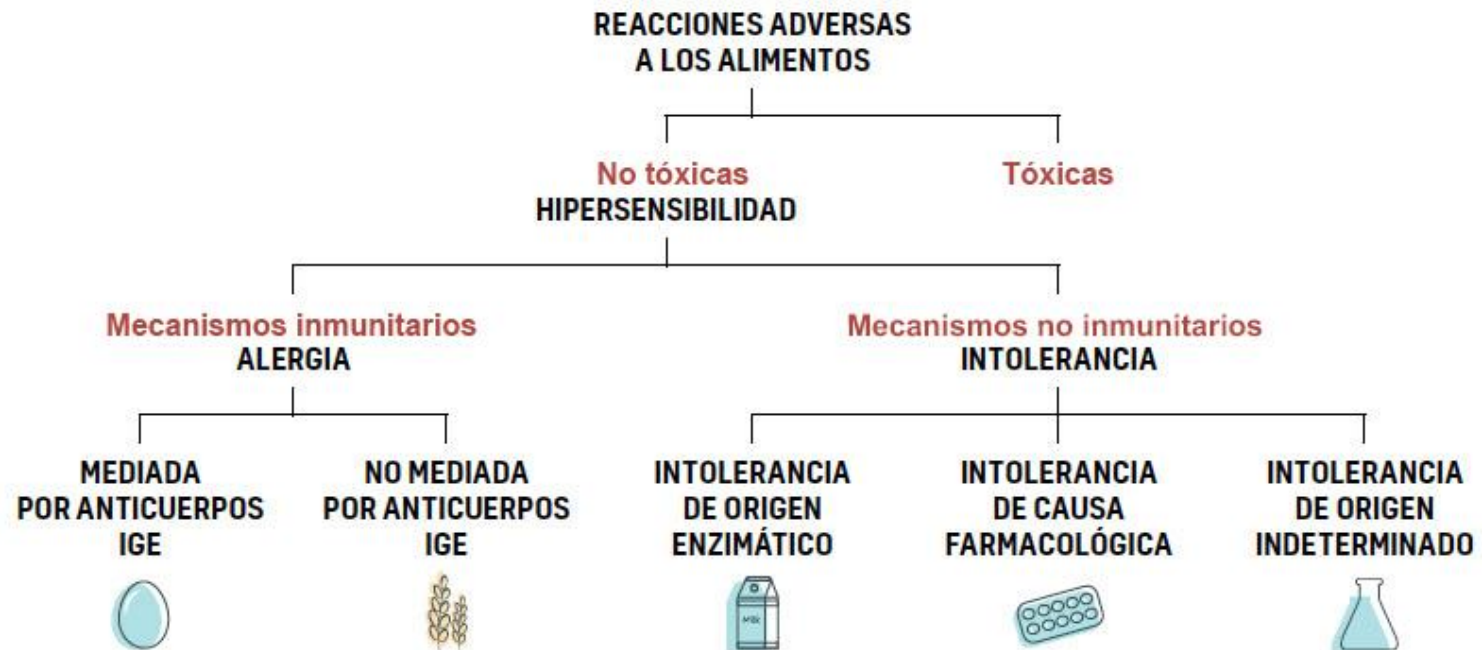
Són substàncies de naturalesa generalment proteica que en certes persones poden provocar respostes adverses.

Afecten un 8 % de nens menors de quatre anys. És, però, una situació transitòria, perquè amb l'edat augmenta la tolerància cap a aquests aliments. De fet, la incidència de les al·lèrgies en majors de 10 anys es redueix al 2 % (segons la SEAIC, Societat Espanyola d'Al·lergologia i Immunologia Clínica).

Les al·lèrgies més típiques en edats més primerenques (llet/ou) solen ser transitòries, mentre que a la fruita seca i els mariscos solen ser persistents.



Segons l'Associació Espanyola de Pediatria, les reaccions adverses als aliments poden ser de diferent tipus. L'esquema següent resumeix les diferents possibilitats:



Entre el 6 % i el 17 % de la població europea té algun tipus d'al·lèrgia als aliments.

El 13 de desembre de 2014 va entrar en vigor el Reglament 1169/2011, sobre **informació alimentària al consumidor** (RIAC), i el **RD 126/2015**.

Una de les novetats més importants de la norma esmentada és la necessitat d'identificar els **catorze grups d'aliments** que poden provocar al·lèrgies o intoleràncies a les persones consumidores.



Vegeu les exepcions referents a l'alcohol, vi, cerveses, etc.



## **Cereals que continguin gluten i productes derivats**

Inclou el blat, l'espelta, el kamut, l'ordi, la civada i el sègol.



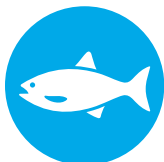
## **Crustacis i productes a base de crustacis**

Inclou totes les espècies de crustacis, entre d'altres, les gambes, els escamarlans, els llagostins, els crancs, la llagosta, etc.



## **Ous i productes a base d'ou**

Inclou els ous de qualsevol espècie (gallina, guatlla, ànec...) i els productes derivats, com l'albumina, la clara d'ou i la lecitina d'ou.



## **Peix i productes a base de peix**



## **Cacauets i productes derivats**

Són productes derivats del cacauet la mantega, la farina i l'oli de cacauet.



## **Soja i productes a base de soja**



## **Llet i els seus derivats, inclosa la lactosa**

Inclou, entre d'altres, la llet de vaca, cabra, ovella i búfala. A més, els productes làctics: mantega, formatge, iogurts...



## **Fruits secs i productes derivats**

Inclou les ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs i macadàmies.



## **Api i productes derivats**

Inclou tota la planta, les llavors i les arrels.



## **Mostassa i productes derivats**

Inclou tota la planta i les llavors.



## **Grans de sèsam i productes a base de grans de sèsam**

Inclou, a més dels grans, els brots, i les pastes i l'oli de sèsam.



## **Diòxid de sofre i sulfits en quantitats superiors a 10 mg/kg**

Es conserven als crustacis, les fruites dessecades, els productes carnis, els refrescos, els suc i les conserves vegetals, el vi, la cervesa, el vinagre, la sidra, les salses de mostassa...



## **Mol·luscs i derivats**

Inclou, entre d'altres, musclos, cloïsses, ostres, escopinyes, sípies, calamars, pops, cargols de mar...



## **Tramussos i derivats**

Inclou les llavors i la farina de tramussos.



Una recent metaanàlisi que va agrupar les dades del 2000 fins al 2012 va determinar que la prevalença d'al·lèrgia alimentària europea és d'un 5,9 %.

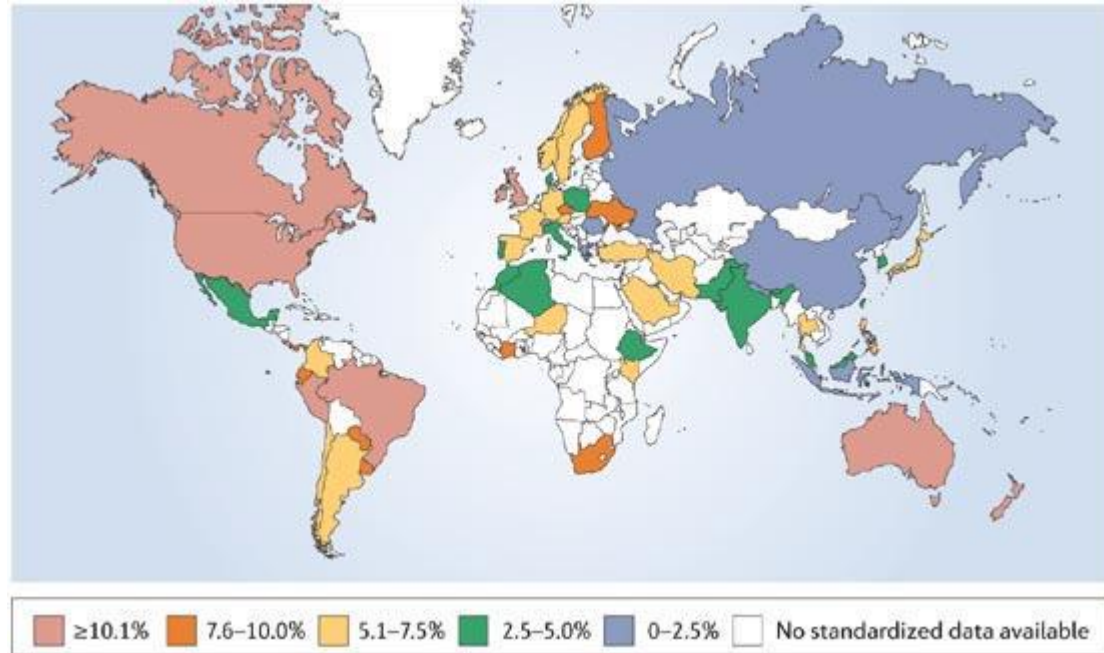
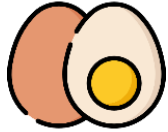


Figura 1. Prevalença d'al·lèrgies alimentàries en tot el món. *Nature Reviews | Immunology* 2006





- **OUS:** la més comuna. Afecta el 55 % dels casos en els primers 6 anys de vida.



- **CACAUETS:** és, generalment, de per vida. Pot donar quadres molt greus i tenir grans efectes adversos.



- **LÀCTICS:** afecta el 2 % - 3 % dels infants. Augmenta la tolerància a l'aliment a mesura que l'infant creix.



- **FRUITS SECS:** moltes vegades queda de per vida, especialment en la gent jove. S'inicia posteriorment a la del cacauet. Un 9 % dels joves superen l'al·lèrgia al cacauet.



- **CEREALS:** la majoria dels nens amb al·lèrgia al blat acaben tolerant-lo durant l'adolescència.



- **PEIX, MOL·LUSCS I CRUSTACIS:** tendeixen a desenvolupar-se després del primer any de vida i sovint són persistents. Són causa important de l'anafilaxi induïda pels aliments, tant en nens com en adults.



- **SOJA:** es desenvolupa en el primer any de vida. Més del 50 % dels nens al·lèrgics a la soja s'hi tornen tolerants en un període d'1 a 2 anys.

NENS	ADULTS
LLET	CACAUET
SOJA	NOUS
OUS	PEIX
BLAT	MARISC
PEIX	
NOUS	
CACAUET	



## Més comuns:

- Picor o inflor dels llavis, la llengua o la boca.
  - Inflor de la cara i les parpelles.
  - Urticària, borradura o granissada.
  - Picor o opressió a la gola, dificultat per empassar.
  - Dificultat per respirar, xiulets.
  - Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea.
  - Mareig, desmai.
  - Pressió sanguínia baixa (hipotensió).
- 
- Els casos més greus afecten els aparells cardiovascular i respiratori i poden desencadenar un **xoc anafilàctic**, que pot ser fatal si no es tracta amb urgència.

- Molts nens superen la seva al·lèrgia (llet, ous, soja...) quan tenen 5 anys d'edat. Cal que evitin l'aliment quan són petits.
- Hi ha al·lèrgies que tendeixen a durar tota la vida, com la de les nous o el marisc.
- És necessari restringir la dieta al màxim, llegir amb cura tots els ingredients en els envasos i fer preguntes detallades en menjar fora de la llar.
- **REGLAMENT PER A ALIMENTS DE CONSUM DIRECTE**  
Reglament europeu núm. 1169/2011



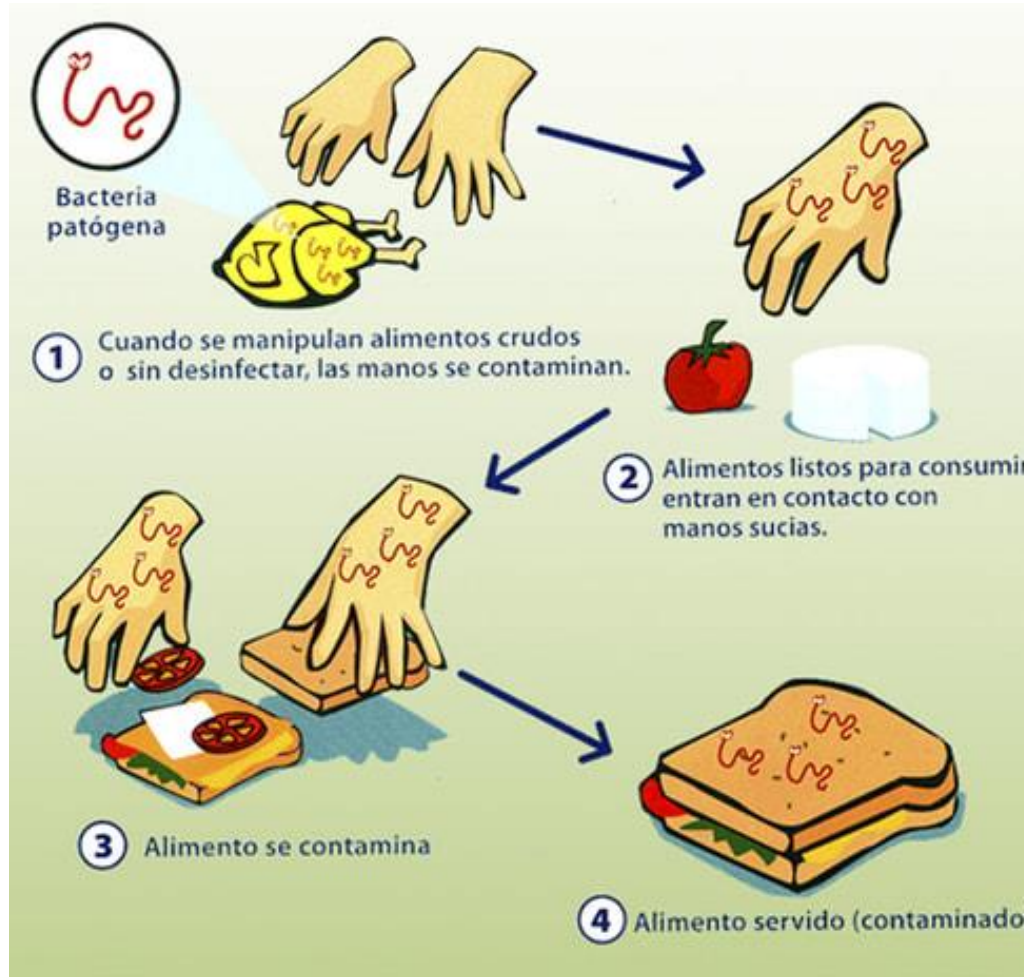
- **Crisi d'asma bronquial:** requereix atenció hospitalària urgent.
- **Edema de glotis:** es produeix una inflamació de les mucoses que recobreixen la boca. Pot ocasionar tancament de la via aèria. Requereix atenció hospitalària i adrenalina.
- **Xoc anafilàctic:** cal que s'hagi produït un contacte previ amb la substància perquè es desencadeni la reacció al·lèrgica.



## Com evitem aquest contacte entre aliments?

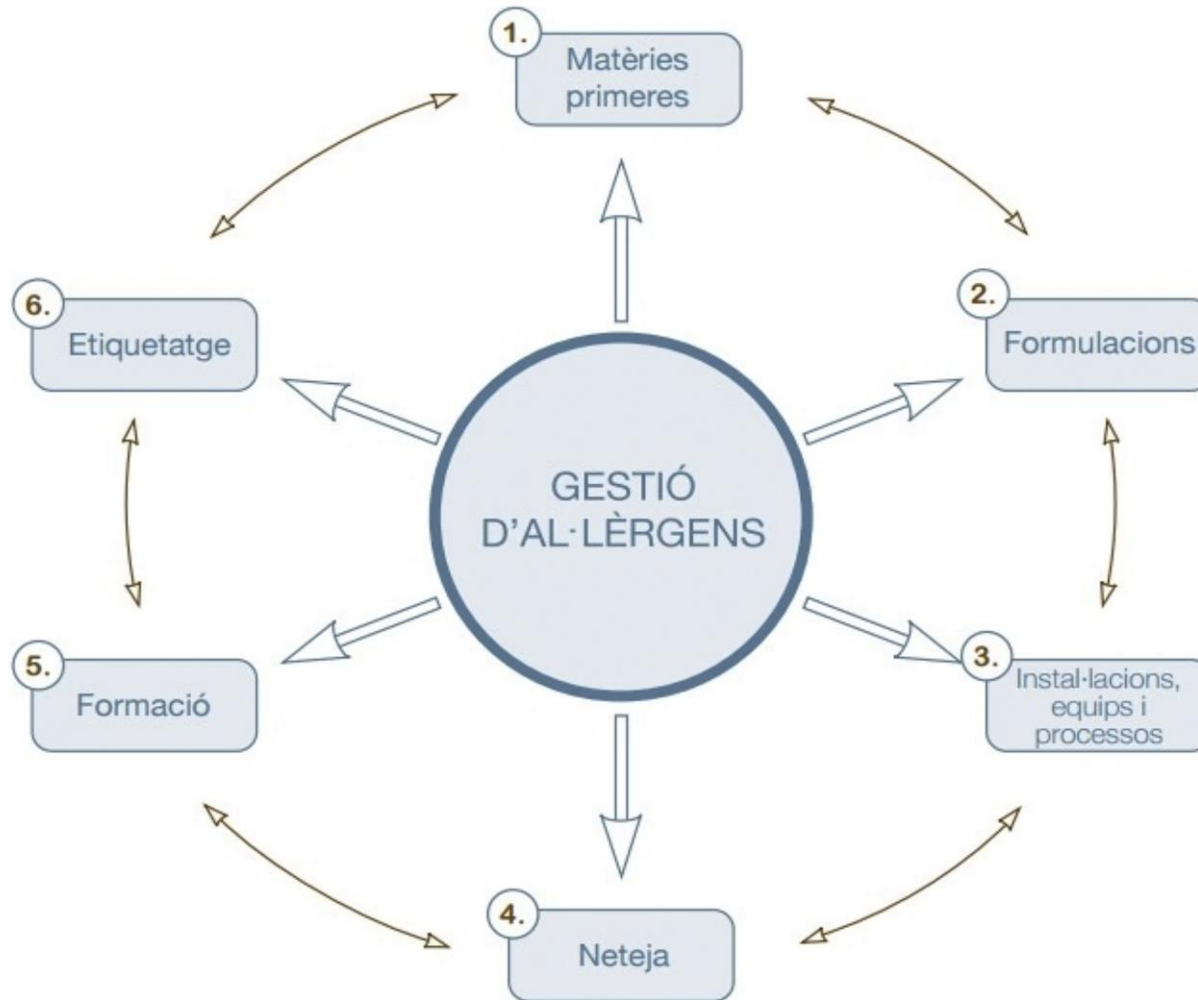
- Seguint amb la major cura els protocols de treball.
- S'ha de vigilar amb les contaminacions creuades.











## RENTEU-VOS BÉ LES MANS, ELS AVANTBRAÇOS I ELS BRAÇOS:

### COM?

Mulleu-vos les mans,  
els braços i els  
avantbraços amb aigua  
calenta i ensaboneu-vos.



Esbandiu-vos  
amb aigua freda.

Feu servir el raspall d'ungles.

### AMB QUÈ?

Pica d'accionament  
**NO MANUAL**

Aigua calenta

Dosificador amb **sabó**  
**bactericida**

Assequeu-vos amb **PAPER**  
**D'UN SOL ÚS.**

Cubell de deixalles **AMB TAPA** i  
d'accionament **NO MANUAL.**

## 2. VESTIMENTA

Roba i calçat exclusius de treballar (nets, colors clars).

Guardeu la ROBA DE CARRER i la de treballar separades.

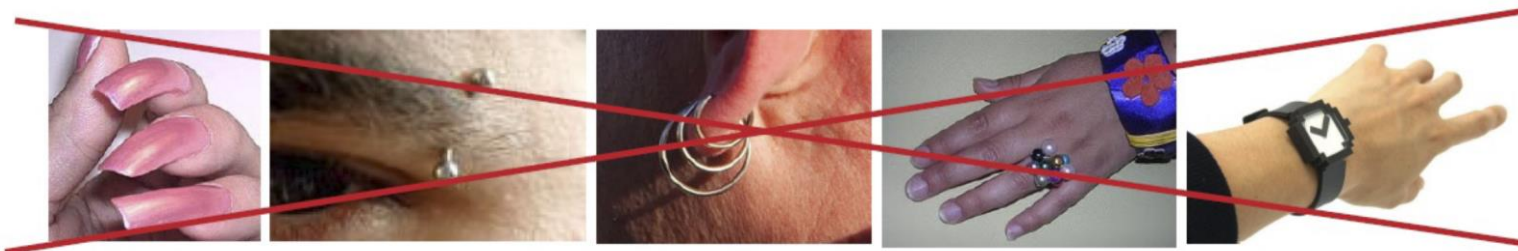


Porteu **gorra** o **còfia**.

MAI sortiu al carrer amb la roba de treballar.

Respecteu la zona neta i la zona bruta.

## 3. HÀBITS HIGIÈNICS



**NO PORTEU** ungles llargues ni pintades, ni anells, braçalets, arracades o pírcings, ni rellotges.



Més informació:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/a/allergies-alimentaries/>