



# Viure amb al·lèrgia a aliments.

Treball de recerca.  
Ciències de la Salut.  
Curs: 2007-2008.

*A la Marina i als seus pares  
Montse i Fernando.*

## CONTINGUT

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>AL·LÈRGIA</b> .....	<b>2</b>
2.1.	QUÈ ÉS L'AL·LÈRGIA?	2
2.2.	QUÈ ÉS EL SISTEMA IMMUNITARI?	2
2.3.	QUÈ SÓN ELS ANTÍGENS?	2
2.4.	QUÈ SÓN ELS ANTICOSSOS?	2
2.5.	QUÈ SÓN ELS AL·LÈRGENS?	2
2.6.	TIPUS D'AL·LÈRGENS.	2
2.7.	FACTORS A TENIR EN COMPTE EN EL DESENVOLUPAMENT DE MALALTIES AL·LÈRGIQUES.	4
2.8.	COM ES PRODUEIX UNA REACCIÓ AL·LÈRGICA?	4
2.9.	SÍMPTOMES D'UNA REACCIÓ AL·LÈRGICA.	4
2.10.	NIVELL D'AFECTACIÓ.	5
<b>3.</b>	<b>AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA</b> .....	<b>5</b>
3.1.	REACCIONS ADVERSES ALS ALIMENTS.	5
3.2.	QUÈ ÉS L'AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA?	5
3.3.	ORIGEN DE LES AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES.	5
3.4.	AL·LÈRGIES INFANTILS.	6
3.5.	ALIMENTS I PARÀSITS AL·LÈRGÒGENS.	8
3.6.	AL·LÈRGENS ALIMENTARIS MÉS COMUNS.	8
3.6.1.	<i>Llet de vaca.</i>	8
3.6.2.	<i>Ou.</i>	9
3.6.3.	<i>Peixos i mariscs.</i>	9
3.6.4.	<i>Fruits secs i llavors.</i>	9
3.6.5.	<i>Llegums.</i>	10
3.6.6.	<i>Blat.</i>	11
3.6.7.	<i>Fruïtes.</i>	11
3.7.	AL·LÈRGIA INDUÏDA PER EXERCICI FÍSIC.	12
3.8.	COSES HA TENIR EN COMPTE.	12
3.9.	REACCIONS CREUADES.	12
3.9.1.	<i>Síndrome au-ou.</i>	13
3.9.2.	<i>Síndrome pol-len-fruïtes.</i>	13
3.9.3.	<i>Síndrome làtex-fruïtes.</i>	13
3.9.4.	<i>Síndrome àcars/gamba/cargol" cucarata"</i>	13
3.10.	REACCIONS ADVERSES DELS ADDITIVS ALIMENTARIS.	15
3.11.	COM S'ARRIBA AL DIAGNÒSTIC?	15
3.12.	COM TRACTAR UNA AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA?	16
3.13.	COM ACTUAR EN CAS D'URGÈNCIA?	16
3.13.1.	<i>Quins símptomes produeix l'al·lèrgia alimentària?</i>	16
3.14.	L'ADREJECT®.	17
3.14.1.	<i>Què és l'Adreject®?</i>	17
3.14.2.	<i>Com utilitzar l'Adreject®?</i>	17
3.14.3.	<i>I després d'utilitzar l'Adreject®?</i>	17
3.14.4.	<i>Recordatori important.</i>	17
3.14.5.	<i>L'opinió de l'especialista.</i>	18
<b>4.</b>	<b>PUNTS DE SUPORT</b> .....	<b>19</b>
4.1.	ORGANISMES OFICIALS.	19
4.2.	ASSOCIACIONS I GRUPS D'AJUDA.	20
4.3.	SOCIETATS CIENTÍFIQUES MÉS IMPORTANTS.	21

<b>5.</b>	<b>INICIATIVES A NIVELL MUNDIAL .....</b>	<b>22</b>
5.1.	CANADÀ .....	22
5.1.1.	<i>Llei Sabrina.</i> .....	22
5.1.2.	<i>AQAA.</i> .....	22
5.1.3.	<i>Epi –Man.</i> .....	22
5.1.4.	<i>Comunicat del Departament de Salut del Canadà.</i> .....	23
5.2.	ITÀLIA .....	23
5.3.	ANGLATERRA .....	23
5.4.	AUSTRÀLIA .....	23
5.4.1.	<i>Webs impactants.</i> .....	23
5.4.2.	<i>Normes a l'escola de l'estat de Victòria.</i> .....	23
<b>6.</b>	<b>UNA ASSOCIACIÓ PIONERA: IMMUNITAS VERA .....</b>	<b>24</b>
6.1.	ENTREVISTA A MONTSE I FERNANDO. ....	24
6.2.	OBJECTIUS .....	25
6.3.	LES ACCIONS .....	25
6.3.1.	<i>Grup de Treball.</i> .....	25
<b>7.</b>	<b>ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC D'AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA .....</b>	<b>27</b>
7.1.	DETECTAR LA MALALTIA .....	28
7.2.	TRACTAMENT .....	28
7.3.	L'ETIQUETATGE .....	29
7.4.	MENJAR CADA DIA .....	37
7.5.	ESCOLA .....	38
7.6.	LA SANITAT .....	39
7.7.	FORA DE CASA .....	40
7.8.	COSTOS .....	40
<b>8.</b>	<b>CONFERÈNCIES – XERRADES .....</b>	<b>43</b>
8.1.	I JORNADA IMMUNITAS VERA, AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES/LÀTEX .....	43
<b>9.</b>	<b>UN CONTE .....</b>	<b>46</b>
<b>10.</b>	<b>CONCLUSIONS .....</b>	<b>47</b>
<b>11.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>48</b>
<b>12.</b>	<b>ÍNDEX .....</b>	<b>50</b>
12.1.	ÍNDEX D'IMATGES I GRÀFICS .....	50
12.2.	ÍNDEX ALFABÈTIC DE TERMES IMPORTANTS .....	50

## **1. INTRODUCCIÓ**

L'asma, la bronquitis, la diabetis, la celiàquia... són algunes de les malalties més estudiades a nivell mèdic, en canvi, de l'al·lèrgia alimentària se'n sap ben poc. La falta de divulgació científica i tècnica fan que sigui una malaltia desconeguda. Tots coneixem casos de persones que no poden menjar tonyina, fruits secs... perquè pateixen reaccions, però no som conscients del seu perill i de les dificultats que comporta, sobretot, si es tracta d'un nen/a amb multial·lèrgia, és a dir, amb diferents al·lèrgies a aliments. Això implica molts problemes alhora de trobar aliments lliures dels seus al·lèrgens, també a la consulta mèdica, a l'escola, amb la família...

L'al·lèrgia alimentària s'ha duplicat en els últims anys i segons dades de l'Al·lergològica 2005<sup>1</sup>, un 6% dels nens menors de 3 anys pateixen aquest tipus d'al·lèrgia i un 2% en adults. A Espanya, segons aquestes estadístiques, hi ha aproximadament unes 600.000 persones afectades.

Aquests van ser els fets cabdals que em van fer escollir el tema del meu treball de recerca, juntament amb la proximitat personal amb aquesta malaltia i, en concret, amb el President d'Immunitas Vera, Associació d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex de Catalunya.

Les primeres lectures i converses amb l'Associació em van ajudar a escriure el fonament teòric i trobar les fonts de documentació. En la primera jornada d'Al·lèrgia a Aliments i Làtex que va tenir lloc a L'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, vaig establir contacte directe amb professionals i afectats per l'al·lèrgia i sentir les seves dificultats i temors. Va ser llavors quan vaig decidir que el meu treball de recerca havia de reflectir aquesta preocupació. La part pràctica vol mostrar la lluita diària dels afectats en tots els àmbits socials (escola, sanitat, compra d'aliments...), centrant-se en un cas concret de multial·lèrgia a aliments.

En la lectura d'aquest treball us trobareu l'explicació del concepte d'al·lèrgia amb els diferents tipus, l'al·lèrgia alimentària, els punts de suport per als afectats, les iniciatives a nivell mundial, la problemàtica diària, les conclusions d'algunes de les conferències on vaig assistir, un recull de notícies actuals que giren al voltant del tema del treball i finalment, un conte que clou la lluita diària de tots els afectats en busca d'una millor qualitat de vida.

No he pretès en cap moment fer un descobriment científic ni tampoc donar una opinió personal, sinó implicar-me i implicar els possibles lectors en una problemàtica recent per la qual moltes persones i professionals estan lluitant.

---

<sup>1</sup> Informe de la Sociedad Española de Alergología (SEAIC), resultat d'una sèrie d'enquestes fetes a les consultes de 300 al·lèrgics amb prop de 5000 pacients de tota Espanya.

## 2. AL·LÈRGIA

### 2.1. 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, com per exemple alguns aliments, el làtex, la pols, els pòl·lens, els fongs, els epitelis d'animals, els medicaments, o els verins d'insectes, etc. La majoria de reaccions al·lèrgiques són el resultat de la resposta del sistema immunològic a una "falsa alarma".

### 2.2. Què és el sistema immunitari?

El **sistema immunitari** és un complex conjunt de cèl·lules i molècules que treballen com un gran equip per defensar-nos de qualsevol agressor extern; és l'encarregat de diferenciar entre el que és propi i el que és estrany. Això significa que en detectar la presència d'una substància potencialment perillosa (per exemple, el virus del refredat), ja sigui en l'aire que respirem, en el menjar que ingerim o en les coses que toquem, reacciona elaborant un anticòs, destinat a destruir la substància estranya i protegir l'organisme en un proper contacte.

El sistema immunitari no només ens protegeix contra les infeccions; una característica essencial d'aquest és la seva habilitat per adaptar-se, reconèixer i recordar la substància estranya per actuar en properes ocasions (memòria immunològica).



*Imatge 1. Sistema immunitari.*

La resposta col·lectiva i coordinada del sistema immunitari enfront la introducció en l'organisme de certes substàncies estranyes (antígens) es denomina resposta immunitària.

### 2.3. Què són els antígens?

Es denomina **antigen** a tot allò que pot desencadenar una reacció immunològica (bacteri, virus, pol·len, etc.).

### 2.4. Què són els anticossos?

Els **anticossos** són proteïnes que el sistema immunitari produeix responent als antígens (els agressors). Els anticossos (els defensors) són les immunoglobulines produïdes per les cèl·lules del sistema immunitari, que són específiques per a un al·lèrgen en concret.

### 2.5. Què són els al·lèrgens?

Els **al·lèrgens** són antígens –substàncies que poden produir una reacció d'hipersensibilitat en l'organisme- que causen l'al·lèrgia. La major part dels al·lèrgens són proteïnes, però no necessàriament perjudicials per sí mateixes; de fet la majoria de persones les toleren "sense problemes".

### 2.6. Tipus d'al·lèrgens.

#### **Neumoal·lèrgens (o aeroal·lèrgens).**

Són aquells al·lèrgens que afecten a les vies respiratòries i oculars presents en l'aire que respirem.

Els més habituals són:

- àcars.
- pol·len: gramínies, arbres i maleses, etc.
- epitelis d'animals: gat, gos, ovella, vaca, cavall, etc.
- fongs.



### **Aliments (trofoal·lèrgens).**

Qualsevol aliment pot produir una al·lèrgia, encara que els més freqüents són:

- Llet de vaca.
- Ou de gallina.
- Blat i altres cereals.
- Fruïtes: préssec, poma, kiwi, plàtan, etc.
- Peix.
- Marisc.
- Fruïtes secs: nous, ametlles, avellanes, etc.
- Llegums: lleties, cigrons, pèsols, cacauets, soia, etc.

### **Làtex.**

És la saba lletosa d'un arbre tropical (*Hevea Brasiliensis*) a partir de la qual es fabriquen infinitat de productes amb propietats elàstiques i resistents, com els guants, els globus i els xumets.

### **Additius, conservants, colorants.**

Són substàncies químiques o naturals que s'afegeixen als aliments per modificar o establir característiques organolèptiques, per facilitar o millorar el seu procés d'elaboració i/o conservació, per millorar l'adaptació a l'ús a què serà destinat l'aliment:

- Tartracina.
- Sulfits.
- Nitrits.
- Benzoats.
- Glutamats.

### **Medicaments.**

Absolutament tots els medicaments poden produir una reacció adversa que es denomina popularment "al·lèrgia medicamentosa", poden ser:

- Antibiòtics.
- Analgèsics (entre ells, els AINES).
- Anestèsics locals.
- Contrastes radiològics.

### **Contactants.**

Substàncies que poden produir reaccions quan entren en contacte amb la pell:

- Níquel.
- Crom.
- Cobalt.
- PPD- parafenilendiamina: (11%).
- Bàlsam del Perú.
- Fragància: perfums.
- Altres: ciment, resines, etc.

### **Verins d'insectes.**

- Himenòpters: abelles, vespes, etc.
- Mosquits.
- Formigues.

### **Paràsits.**

Un cas típic és el paràsit del peix (*Anisakis simplex*).

## **2.7. Factors a tenir en compte en el desenvolupament de malalties al·lèrgiques.**

### **L'herència genètica.**

Possibilitat de desenvolupar al·lèrgia segons l'**atopia**<sup>2</sup> dels pares.

Cap 5-10% / Un 13-20% / Ambdós 23-40%

### **Altres factors.**

La contaminació ambiental i els hàbits alimentaris també són elements que s'han de tenir en compte en la prevenció de les al·lèrgies.

## **2.8. Com es produeix una reacció al·lèrgica?**

Una **reacció al·lèrgica** es pot produir per ingestió, contacte, inhalació o injecció de l'al·lergen. Quan una substància com els àcars, pòl·lens, aliments, làtex, verins d'insectes, etc., és detectada com a estranya per primera vegada, per un sistema immunitari equivocat, aquest la considera un element nociu i genera anticossos específics produint la sensibilització. Quan es repeteix el contacte amb aquesta substància considerada nociva, el sistema immunitari reacciona espectacularment en un intent de protegir el cos del presumpte agressor (al·lergen), i produeix anticossos **IgE**<sup>3</sup> contra aquest. A la vegada aquests anticossos fan que determinades cèl·lules del cos s'activin i alliberin **histamina** i altres substàncies químiques que produeixen la inflamació.

## **2.9. Síntomes d'una reacció al·lèrgica.**

Els símptomes poden aparèixer en segons o poques hores després de la ingestió, contacte, inhalació o injecció de l'al·lergen, a la majoria de casos durant la primera hora. Poden ser lleus o, fins i tot, arribar a posar en perill la vida de l'afectat.

### **A nivell cutani.**

**Dermatitis atòpica**, **pruïja**, envermelliment de la pell, urticària i **angioedema** (edema de llavis i parpelles i d'altres localitzacions).

Síndrome d'**al·lèrgia oral** (pruïja als llavis, a la llengua, a la gola, a la faringe, i edema de llavis relacionats amb l'al·lèrgia a fruites i verdures).

### **A nivell digestiu.**

Pruïja oral i/o faríngia, nàusees, vòmits, dolors abdominals, diarrea i rebuig de l'aliment.

### **A nivell respiratori.**

**Rinitis** aguda, conjuntivitis, edema de glotis (canvis de veu, ronquera, dificultat per engolir, dificultat per a l'entrada d'aire) i broncoespasme (respiració agitada i xiulets al pit).

### **A nivell cardiovascular.**

Hipotensió, síncope (pèrdua sobtada de consciència) i arítmies. En casos greus es manifesten diversos d'aquests símptomes alhora. Aquesta reacció s'anomena **anafilaxi**.

---

<sup>2</sup> L'atopia és la tendència genètica a desenvolupar malalties al·lèrgiques, com la rinitis al·lèrgica, l'asma, la dermatitis atòpica i l'al·lèrgia alimentària.

La dermatitis o èczema atòpic sol ser la primera manifestació de l'atopia i pot coincidir amb l'al·lèrgia alimentària. L'asma és la següent en aparició i posteriorment la rinitis al·lèrgica.

El terme marxa atòpica o marxa al·lèrgica es refereix a l'ordre d'aparició a les diferents etapes de la vida d'aquestes afeccions.

<sup>3</sup> La immunoglobulina E (IgE) és una proteïna anticòs. És el principal mediador de les reaccions al·lèrgiques que provoquen asma, rinitis al·lèrgica, dermatitis atòpica i reaccions al·lèrgiques o anafilàctiques als aliments, els fàrmacs o les picadures d'insectes.

Les persones al·lèrgiques produeixen IgE específic per a cadascun dels al·lèrgens als que són sensibles. Normalment, els nivells de IgE total en sang són superiors en les persones al·lèrgiques.



Molt sovint els primers símptomes d'una reacció al·lèrgica greu afecten als llavis (edema), al paladar (picor intensa), a la faringe (ronquera, canvis de veu) o a la pell (picor i vermellor intensa als palmells de les mans), 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 i sempre necessita atenció i tractament urgents.

### **2.10. Nivell d'afectació.**

S'estima que aproximadament, del 10% al 15% de la població mundial pateix algun tipus de malaltia al·lèrgica.

## **3. AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA**

### **3.1. Reaccions adverses als aliments.**

Una reacció adversa als aliments es defineix com la resposta clínica anormal de l'organisme, que pot ser atribuïda a la ingestió, contacte o inhalació d'un aliment o dels seus derivats o d'un additiu contingut en el mateix.

Segons el SubComitè de Reaccions Adverses a Aliments de la European Academy of Allergology and Clinical Immunology (EAACI) les reaccions adverses a aliments es classifiquen en dos grans grups:

- Reaccions adverses tòxiques que poden afectar a qualsevol persona (per exemple, la salmonel·losi, les intoxicacions per bolets, per pesticides, etc.).
- Reaccions adverses no tòxiques que únicament afecten a persones amb una predisposició particular. Aquestes poden ser:
  - Mediades per mecanismes immunològics:
    - o Mediades per IgE: al·lèrgia alimentària.
    - o No mediades per IgE: enteropatia per gluten (celiaquia) i enteropatia per proteïnes de llet de vaca.
  - No mediades per mecanismes immunològics:
    - o Intoleràncies: per dèficits enzimàtics com la intolerància a la lactosa, la galactosèmia, la fenilcetonúria; per accions farmacològiques dels aliments o per mecanismes immunològics no demostrats, falses al·lèrgies, etc.

### **3.2. Què és l'al·lèrgia alimentària?**

L'**al·lèrgia alimentària** és una reacció anòmala de l'organisme amb una causa immunològica comprovada, després de consumir un aliment o un del seus derivats o un additiu contingut en el mateix (de vegades també després del contacte amb la pell o simplement respirant la seva olor).

### **3.3. Origen de les al·lèrgies alimentàries.**

Les al·lèrgies d'origen alimentari estan experimentant un increment notable. La seva incidència s'ha duplicat en els últims 25 anys i, a més de factors genètics i ambientals, hi ha una sèrie de circumstàncies que semblen influir decisivament a l'augment d'aquest tipus de patologies.

Entre aquestes circumstàncies destaca la introducció de cereals en la dieta dels lactants, que comença a universalitzar-se a partir de la dècada dels 60. Les proteïnes dels cereals tenen una gran capacitat al·lèrgògena. Un altre factor que explica l'augment d'aquestes al·lèrgies és el creixement del consum de fruites exòtiques, que s'han introduït recentment al mercat, a les quals el nostre organisme no està habituat. Segons l'OMS, el baix pes en néixer també és determinant. Els bebès amb pes inferior a 2.500 grams (el 9% dels nadons a Espanya) mostren

una resposta immune alterada, deficient, i són més propensos a les malalties al·lèrgiques i infeccioses. Finalment, els especialistes consideren que la supressió primerenca de la lactància materna, per passar al biberó, és un altre factor que explica l'increment de les al·lèrgies.

### Dades de l'Al·lèrgològica 2005.

Sensibilització:

- Sensibilització prenatal.
  - A la 14 setmana de gestació comença aproximadament la síntesis de IgE.
  - Demostrat que no ocorre durant el tercer trimestre de l'embaràs.
- Sensibilització postnatal.
  - Existeix excreció d'antígens ingerits per la mare per la llet materna.

Es produeix la sensibilització per:

- Predisposició genètica.
  - Capacitat de sintetitzar nivells elevats de IgE.
  - Capacitat de desencadenar respostes inespecífiques.
  - Dades d'interès:
    - o 63,2% tenia algun familiar de primer grau atòpic.
      - 14% antecedents familiars d'al·lèrgia a aliments.
    - o 22% patia dermatitis atòpica associada.
    - o 22% patia asma.
- Exposició a proteïnes alimentàries.
  - Naturalesa de l'antigen.
- Dosis de l'antigen.

### 3.4. Al·lèrgies infantils.

Es calcula que el 5-6% d'infants menors de tres anys i l'1,5% de la població general pateixen algun tipus d'al·lèrgia alimentària, la qual cosa a Espanya equivaldria a unes 600.000 persones afectades. L'al·lèrgia alimentària infantil és, en la majoria dels casos, el preludi de malalties al·lèrgiques respiratòries posteriors, com la rinitis i l'asma per sensibilització a pòl·lens, àcars, animals o fongs. En el cas dels infants, es produeixen principalment durant els dos primers anys de vida. La llet (proteïnes llet de vaca), l'ou i el peix són responsables del 90% dels casos en els menors d'un any i l'ou es revela com l'aliment més al·lèrgogen en infants d'entre 1 i 2 anys. El pronòstic d'aquestes al·lèrgies és bo, ja que els infants al·lèrgics a la llet o a l'ou els acaben tolerant, gairebé sempre, quan superen els dos o tres anys. Però, a partir dels dos anys, la llista d'aliments al·lèrgogens s'amplia: el peix, els llegums, els fruits secs, les fruites i els mariscos són els que causen problemes amb més freqüència.

### Dades de l'Al·lèrgològica 2005.

La prevalença d'al·lèrgia a aliments és tres vegades més gran en els nens que amb els adults.

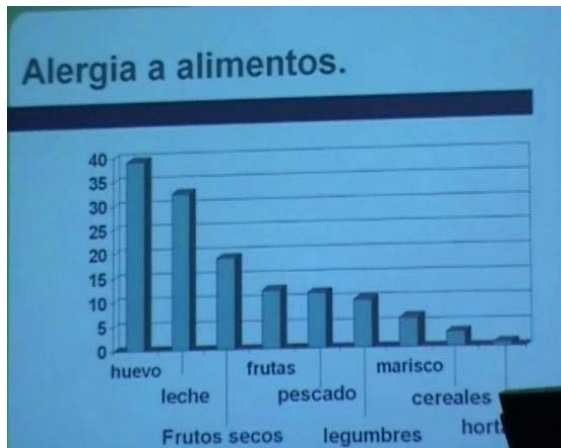
- 6% en nens < 3 anys.
- 2% en adults.

Distribució per edats:

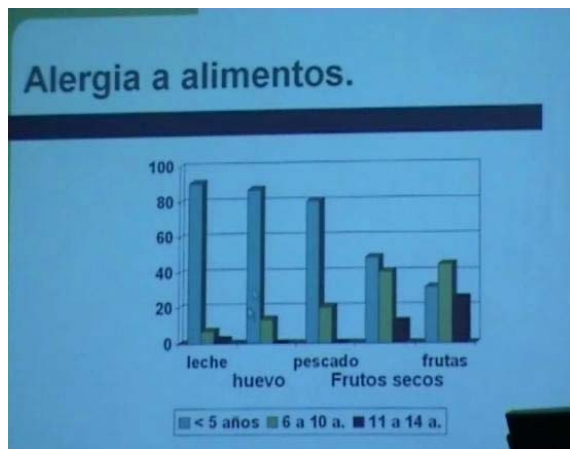
- 80 % < 6 anys (40% < 2 anys i 40% de 3 a 6 anys)
- 10% en nens de 7 a 10 anys.
- 7,5% en nens de 11 a 14 anys.



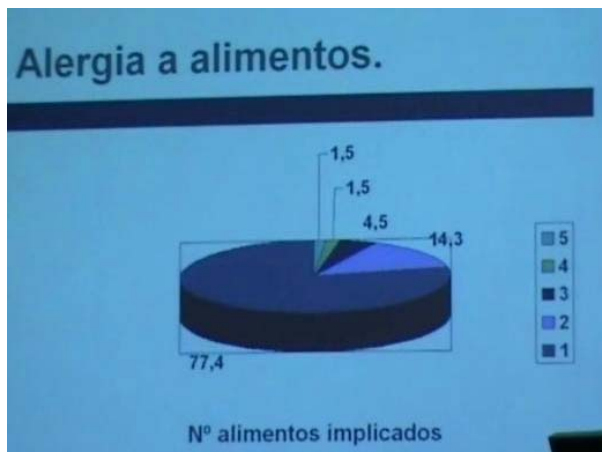
Imatge 2. Els infants i l'al·lèrgia a aliments.



Aquesta gràfica reflecteix el percentatge de nens que pateixen algun tipus d'al·lèrgia alimentària dels 0 als 14 anys. Com podem observar, les més comunes en aquest període d'edat són l'al·lèrgia a l'ou, a la llet i als fruits secs.<sup>4</sup>



En aquesta altra gràfica podem veure l'evolució de les al·lèrgies alimentàries en augmentar l'edat. L'al·lèrgia a la llet, a l'ou i al peix entre els 11 i els 14 anys és poc nombrosa, però hi ha molts nens entre 6 i 14 anys que tenen al·lèrgia als fruits secs i a les fruites. Les al·lèrgies a la llet, a l'ou i al peix poden desaparèixer a mesura que el nen/a es fa més gran.



Existeixen molts nens que pateixen dos, tres, quatre, cinc... al·lèrgies alimentàries. En aquest gràfic ho podem veure molt clar.

Imatge 3. Gràfics estadístics.

<sup>4</sup> Les dades dels gràfics fan referència a l'estudi de l'Al·lèrgològica 2005, que va ser exposat el dia 20 d'octubre per la doctora Plaza dins de la Primera Jornada d'Al·lèrgies a Aliments i Làtex.

#### Prevenió.

- No hi ha evidència d'efecte preventiu d'una dieta materna durant l'embaràs ni en el període de lactància.
- L'alimentació exclusiva amb lactància materna durant almenys 4 mesos, ha demostrat una menor incidència de APLV fins als 18 mesos.
- Una fórmula extensament hidrolitzada i evitar els aliments sòlids durant els 4-6 mesos redueix la incidència acumulada de APLV i DA<sup>5</sup>.
- Les fórmules parcialment hidrolitzades poden tenir efecte preventiu, però actualment pareix menor que el de les fórmules extensament hidrolitzades.
- No hi ha evidència d'efecte preventiu de la dieta després dels 4-6 mesos.
- Aquest efecte preventiu només s'ha demostrat amb els lactants de risc al·lèrgic.
- Recents estudis estan demostrant que probiòtics com LGG, presenten en nens de alt risc, efecte preventiu en DA precoç.

### 3.5. Aliments i paràsits al·lèrgens.

Hi ha al·lèrgens ocults, la detecció dels quals a vegades és gairebé impossible, presents en aliments processats industrialment als quals, per millorar-ne l'aspecte, el color i el sabor, s'afegeixen substàncies com la caseïna, la proteïna de soia, el gluten de blat, els derivats de blat de moro o la civada i els extractes de llevats. L'ou també es troba ocult en nombrosos aliments, sense que això consti en la seva composició, com en certs productes de forn de pa i pastisseria, pinzellats amb ou per donar-los un aspecte llustrós i brillant.

Els individus al·lèrgics a l'ou han de ser curosos amb les vacunes per al xarampió, la parotiditis, la rosa o la grip, que contenen quantitats ínfimes de proteïnes d'ou, tot i que en general solen ser ben tolerades. Algunes reaccions a aquestes proteïnes són produïdes més per la gelatina que contenen que pel mateix ou.

Les al·lèrgies causades per altres aliments com els cacauets, les nous, els peixos i els mariscos són més duradores en la seva sensibilització i poden perdurar durant dècades o per a tota la vida. En aquests casos, cal abstenir-se de prendre'ls.

Un paràsit del peix, l'anisakis simple, pot provocar al·lèrgia, en alguna ocasió amb resultat greu. Aquest paràsit s'introdueix a l'ésser humà per ingesta de peix cru, en salaó, fumat, en escabetx o marinat i s'elimina mitjançant la calor i el fred. Per això, fregir, coure o rostir el peix és fonamental per a la prevenió. La congelació també és una garantia, ja que les larves del paràsit moren. Però, hem d'evitar el consum de peix cru.

### 3.6. Al·lèrgens alimentaris més comuns.

#### 3.6.1. Llet de vaca.

- La llet de vaca conté més de 40 proteïnes, i totes elles poden actuar com al·lèrgens. Els principals són la betalactoglobulina, caseïnes, alfa-lactoalbúmina i seroalbúmina; la betalactoglobulina és una proteïna que no existeix en l'espècie humana.
- Les proteïnes de llet de vaca es troben entre els primers al·lèrgens amb els quals el nen/a té contacte; les xifres de nens afectats oscil·len entre un 2% i un 5%.
- Afortunadament, entre un 80% i un 90% de nens arriben a tolerar abans dels 4 anys.
- No és una al·lèrgia corrent entre els adults.



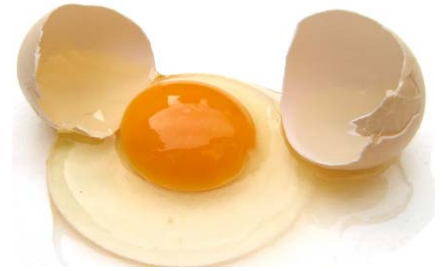
Imatge 4. Productes làctics.

<sup>5</sup> APLV: Al·lèrgia a les proteïnes de la llet de la vaca. DA: Dermatitis atòpica.

- L'únic tractament és l'estricta eliminació de llet, derivats i productes que la continguin, excloent també llet de cabra i ovella, ja que per la similitud de les seves proteïnes, poden produir igualment reacció al·lèrgica.
- Els productes etiquetats com "no làctics" poden contenir caseïns.

### **3.6.2. Ou.**

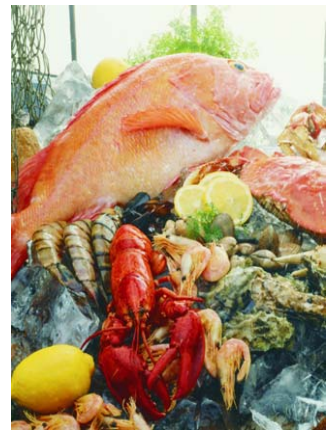
- L'ou és la causa més freqüent d'al·lèrgia alimentària en nens. Sol aparèixer abans dels dos anys de vida i desapareix en els primers 6 anys en un 55% dels casos.
- En general, els nens al·lèrgics a l'ou reaccionen principalment a la ingesta de la clara, que conté les principals proteïnes al·lèrgèniques: lisozima, ovoalbúmina, ovomucoide i ovotransferrina. Encara que el rovell d'ou té diverses proteïnes (apovitelines, fosvitines, livetines), que també poden ser al·lèrgèniques.
- Existeix reacció creuada entre les proteïnes de la clara i rovell, i també entre ous de gallina i altres aus com els d'ànec, oca, codorniu, estruç...Són molt similars i poden produir el mateix tipus de reacció.
- No és necessari eliminar la carn de pollastre de la dieta ja que sol ser ben tolerada.



*Imatge 5. Ous.*

### **3.6.3. Peixos i mariscs.**

- El peix i el marisc són potents al·lèrgens que poden provocar reaccions tant per ingestió, com per contacte o per inhalació.
- A Espanya, l'al·lèrgia al peix constitueix el 18% de tots els casos d'al·lèrgia alimentària en nens, i les reaccions provocades per crustacis i mol·luscos són del 3,8% i 1,6% respectivament.
- L'inici de l'al·lèrgia al peix sol coincidir amb la seva introducció a la dieta, iniciant-se en el 75% de casos abans de l'any d'edat.
- Encara que algunes persones al·lèrgiques al peix reaccionen també al marisc, no s'ha pogut demostrar reactivitat creuada entre peix i marisc.
- Adolescents i adults poden sensibilitzar-se per inhalació i contacte, constituint una malaltia professional en treballadors de la indústria pesquera i conservera.
- En un decenni, la prevalença de l'al·lèrgia al marisc ha passat d'un 8% al 22% (i d'aquest un (85,2% és per crustacis).
- La prevalença d'al·lèrgia al marisc és major entre la població adulta que en la infància. Quan apareix sol ser persistent.



*Imatge 6. Peixos.*

### **3.6.4. Fruits secs i llavors.**

- Sota la denominació de fruits secs s'engloben diverses espècies vegetals: nous d'arbres (nou, nou de Brasil, nou americana...) o arbustos (castanya, avellana), llavors oleaginoses (pipa de gira-sol, sèsam) i llegums (cacauet); que tenen en comú un alt contingut en greixos i proteïnes i molt poca quantitat d'aigua.
- El fruit sec és una llavor comestible, pobra en aigua i 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...).
  - Farinacis, la llavor conté midó en gran abundància (castanya).
  - Llavors: Gira-sol, sèsam.



- A tenir en compte:
  - L'al·lèrgia als fruits secs es considera una afecció important, generalment perdura tota la vida i les reaccions poden ser particularment greus i de vegades amb un alt risc vital.
  - Els fruits secs poden provocar símptomes, fins i tot, encara que el contacte hagi estat mínim, amb la pell intacta o per inhalació.
  - La majoria d'olis vegetals no refinats contenen restes de proteïnes del fruit o llavor utilitzats, per tant s'han d'evitar els olis de primera pressió en fred o altres denominacions que indiquin que no han estat refinats.
  - El coco també pot ser al·lèrgic.
  - Els fruits secs no han de confondre's amb les fruites dolces dessecades per diversos procediments com panses, figues i prunes seques, orellanes, etc. ja que la seva part comestible és la polpa i no la llavor.
  - La major part dels fruits secs procedeixen d'arbres que no pertanyen a la família de les lleguminoses, però els cacauets o manís són una excepció ja que creixen sota terra, a partir d'una planta que és una lleguminosa. Per la seva riquesa en oli, a la llavor del cacauet no se la inclou entre els llegums sinó entre els fruits secs.



Imatge 7. Fruits secs.

### 3.6.5. Llegums.

- Actualment, hi ha més de 30 espècies de lleguminoses cultivades arreu del món destinades a l'alimentació humana.
- En nens, l'al·lèrgia a les lleguminoses representa la cinquena o sisena al·lèrgia alimentària més corrent.
- A tenir en compte:
  - Les lleguminoses poden trobar-se com a part d'altres aliments sota diferents denominacions: proteïna, proteïna vegetal, farina vegetal, oli vegetal, espesseïdor, emulgent, texturitzant, etc.
  - La soia i el cacauet, essent lleguminoses, són considerades a més espècies oleaginoses degut al seu alt contingut d'oli. Els cacauets també són considerats fruits secs pel seu escàs contingut en aigua i l'alt en greix.
  - La gran majoria de brots de soia germinada que es comercialitza actualment correspon en realitat a brots de mongeta mungo.
  - La farina de faves i farina de tramús s'utilitzen com emulsionants i blanquejadors en productes panaris.
  - La farina de cigrons és un ingredient molt habitual de la cuina àrab, jueva o hindú i la podem trobar també barrejada amb farina de blat per fer el pa àzim (sense llevat).
  - La garrofa s'utilitza per fer un producte substituït de la xocolata.
  - La Fava Tonka és la llavor de la Sarapia, arbre de la família de les lleguminoses. A la cuina s'utilitza molta per aromatitzar cremes i pastissos, també s'utilitza en perfumeria i per aromatitzar tabac.
  - El Bàlsam del Perú s'utilitza en unguents, com antisèptic, en xarops per a la tos, en sabons i cremes, etc.



Imatge 8. Llegums.

### 3.6.6. Blat.

- Blat (*triticum spp*) és el terme que designa el conjunt de cereals, ja sigui conreats com silvestres, que pertanyen al gènere *Triticum*; són plantes anuals de la família de les gramínies, àmpliament conreades a tot el món.
- L'al·lèrgia als cereals constitueix un 3,3% de totes les al·lèrgies causades pels aliments segons l'estudi "Al·lèrgològica 2005".
- Cal distingir entre l'al·lèrgia al blat i la intolerància al gluten (malaltia celíaca).
- La major part dels nens que pateixen al·lèrgia al blat arriben a superar-la amb el temps.
- A tenir en compte:
  - El blat és un cereal pertanyent a la família de les gramínies, com el sègol, el blat de moro, l'arròs, la civada, l'ordi, etc.
  - Juntament amb l'arròs i el blat de moro és un dels cereals de major consum en el món.
  - Existeixen innombrables varietats de blat.
  - De tots els cereals destinats a l'alimentació humana és el més al·lèrgic.
  - Les proteïnes del blat són:
    - o Albúmines (3-5%)
    - o Globulines (6-10%)
    - o Gliadina (40-50%)
    - o Glutenina (30-40%)
  - Les fraccions hidrosolubles (albúmina i globulina) són les més implicades en els processos al·lèrgics.



Imatge 9. Blat.

### 3.6.7. Fruites.

- Les que més al·lèrgia alimentària produeixen són el préssec i fruites relacionades (rosàcies), incloent albercocs, cireres, prunes i nectarines, així com la poma. El kiwi és també causa freqüent d'al·lèrgia. El plàtan i les maduixes poden produir al·lèrgia, però també símptomes similars que no són d'al·lèrgia.
- Moltes de les reaccions a fruites i verdures són lleus i restringides a la boca (síndrome d'al·lèrgia oral), però d'altres poden ser greus (anafilaxi).
- Molts dels al·lèrgens de fruites i verdures es destrueixen amb el cuinat, per això la ingestió de fruites cuinades sol ser tolerada.
- Algunes fruites tropicals com el kiwi, la pinya, el plàtan i l'alvocat tenen al·lèrgens semblants i reactivitat creuada amb el làtex.
- Les persones al·lèrgiques a fruites han d'excloure les fruites a les quals tenen al·lèrgia, i els seus derivats com els suc, les macedònies, els batuts, etc.
- Les fruites, a més de consumir-se en fresc, també les trobarem com a: geles, compotes, mermelades, conserves, suc, batuts, fruites escarxades, dessecades, etc.
- La poma s'utilitza per elaborar sidra, most i aiguardents.
- El préssec i l'albercoc són molt utilitzats en pastisseria per a l'elaboració de gelatines i cobertures.



Imatge 10. Fruites..



- La maduixa és ingredient habitual en gelats i pastissos.
- La papaia i la pinya, a més de consumir-se en fresc, en suc, batuts, gelats i conserves, també s'utilitzen com ablanidors de carns i en la clarificació de cervesa i altres begudes.

### **3.7. Al·lèrgia induïda per 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 adolescents o nens grandets, que presenten els símptomes únicament quan mengen certs aliments i després fan exercici. Però això no ocorre quan mengen l'aliment si després no fan exercici, o quan fan exercici sense haver menjat prèviament l'aliment implicat.

La prevenció és: no ingerir els aliments implicats durant les 4-6 hores prèvies a l'exercici físic.

### **3.8. Coses ha tenir en compte.**

- Qualsevol aliment és potencialment capaç de produir una reacció al·lèrgica.
- Els al·lèrgens dels aliments (aquelles parts dels aliments que causen les reaccions al·lèrgiques), són proteïnes o glucoproteïnes, quedant al marge els greixos. No es pot ser al·lèrgic a un sucre o a un greix.
- La majoria d'aliments no perden la seva capacitat al·lèrgica amb el cuinat i a més poden causar reaccions després de ser cuinats o digerits. Algunes proteïnes, com per exemple les del peix i marisc o les dels llegums, poden provocar reaccions en el moment d'inhal·lar els vapors de la seva cocció.

### **3.9. Reaccions creuades.**

El fenomen de **reactivitat creuada** (RC) ocorre quan un anticòs IgE originàriament produït contra un al·lèrgen concret, reconeix i s'uneix a un altre al·lèrgen diferent que té una estructura de les seves proteïnes similar. Així, una persona pot tenir manifestacions al·lèrgiques a un determinat aliment (al·lèrgen) sense que hagi hagut abans una exposició prèvia al mateix.

La reactivitat creuada depèn bàsicament de 3 factors:

- La resposta immunitària de la persona.
- El tipus i la intensitat de l'exposició.
- La natura de l'al·lèrgen.

Un dels principals factors de la RC és l'estructura de les proteïnes responsables en l'aliment. Per tant, perquè es produeixi la reactivitat creuada entre els diferents aliments és necessari que hagi un >70% de similitud entre les proteïnes responsables. Proteïnes amb <50% d'identitat de la seva estructura és molt poc probable que es desenvolupi una reactivitat creuada.

Aquestes proteïnes que tenen una gran similitud estructural i seqüencial són responsables de la reactivitat creuada entre espècies d'aliments que no estan relacionades entre elles i es denominen **panal·lèrgens**, i són les profilines, les tropomiosines, les parvalbúmines, etc.

El síndromes de reactivitat creuada més freqüents són:

- Síndrome au-ou
- Síndrome pòl·lens-fruites
- Síndrome làtex-fruites
- Síndrome àcars/gamba/cargol/"cucaratxa".

### **3.9.1. Síndrome au-ou.**

Alguns pacients amb símptomes respiratoris (asma i/o rinoconjuntivitis) causats per la sensibilització a proteïnes d'aus (plomes, excrements, sèrum i carn) desenvolupen posteriorment al·lèrgia alimentària a l'ou.

El síndrome au-ou es desenvolupa sobretot en adults amb predomini en dones però també pot afectar a nens on predominen els símptomes digestius i respiratoris sobre els cutanis i la sensibilitat al rovell és major que a la clara. En nens amb al·lèrgia a l'ou i a les aus, l'al·lèrgia a l'ou sol ser més persistent.

La  $\alpha$ -livetina del rovell de l'ou o la seroalbúmina del pollastre és l'al·lèrgen responsable d'aquest síndrome.

### **3.9.2. Síndrome pol·len-fruïtes.**

La majoria de reaccions al·lèrgiques davant fruites, fruits secs i vegetals s'associa a la sensibilitat a pòl·lens.

S'han descrit varis síndromes entre pòl·lens-fruïtes:

- Pol·len de bedoll i fruites/vegetals diversos (poma, pera, cirera, préssec, albercoc, tomata, kiwi, fruits secs, api, pastanaga, soia i patata).
- Pol·len de gramínies i fruites (poma, tomata, préssec i cacauets).
- Pol·len d'artemísia i vegetals (pastanaga, api i espècies).
- Pol·len d'ambrosia i plàtan, síndria.
- Pol·len de plàtan i fruites (avellanes, préssec, poma, meló, cacauets, etc.).
- Pol·len d'oliva i fruites (préssec, pera, kiwi, meló i fruits secs).

La major part de les reaccions produïdes són síndrome d'al·lèrgia oral (SAO) lleus, però en alguns casos poden produir-se reaccions anafilàctiques greus.

Els al·lèrgens responsables d'aquest síndrome són els homòlegs de Bet v1, les profilines i les proteïnes transportadores de lípids (PTL).

### **3.9.3. Síndrome làtex-fruïtes.**

Síndrome descrit per primera vegada en 1994.

Entre un 20% i un 60% dels pacients al·lèrgics al làtex presenten reaccions mediades per IgE davant una àmplia gamma d'aliments vegetals com el plàtan, l'advocat, la castanya i el kiwi.

Les manifestacions clíniques van des del SAO fins reaccions anafilàctiques greus.

Habitualment la clínica del làtex precedeix a l'al·lèrgia alimentària.

Els panal·lèrgens responsables d'aquest síndrome són les Quitinases classe I.



























































### **3.9.4. Síndrome àcars/gamba/cargol/"cucaratxa".**

Els àcars de la pols constitueixen un dels al·lèrgens inhalats que més causen patologia al·lèrgica respiratòria (asma i/o rinitis).

Hi ha estudis que demostren la reactivitat creuada entre al·lèrgens d'àcars i altres invertebrats poc relacionats com insectes, mol·luscos i crustacis. Això es dona perquè comparteixen una proteïna present en el múscul d'aquests invertebrats amb una gran semblança estructural que és la tropomiosina.

Pacients amb al·lèrgia als àcars tractats amb immunoteràpia específica poden presentar i/o augmentar la severitat de l'al·lèrgia a la gamba per reactivitat.

Sicherer va publicar una taula en la qual s'especifica de manera aproximada la probabilitat que una persona tingui una reacció adversa a un aliment quan és simultàniament al·lèrgica a altres al·lèrgens (alimentaris o no).

If Allergic to:	Risk of Reaction to at Least One:	Risk:
<b>A legume*</b> peanut 	<b>Other legumes</b> peas  lentils  beans 	5% 
<b>A tree nut</b> walnut 	<b>Other tree nuts</b> brazil  cashew  hazelnut 	37% 
<b>A fish*</b> salmon 	<b>Other fish</b> swordfish  sole 	50% 
<b>A shellfish</b> shrimp 	<b>Other shellfish</b> crab  lobster 	75% 
<b>A grain*</b> wheat 	<b>Other grains</b> barley  rye 	20% 
<b>Cow's milk*</b> 	<b>Beef</b> hamburger 	10% 
<b>Cow's milk*</b> 	<b>Goat's milk</b> goat 	92% 
<b>Cow's milk*</b> 	<b>Mare's milk</b> horse 	4% 
<b>Pollen</b> birch  ragweed 	<b>Fruits/vegetables</b> apple  peach  honeydew 	55% 
<b>Peach*</b> 	<b>Other Rosaceae</b> apple  plum  cherry  pear 	55% 
<b>Melon*</b> cantaloupe 	<b>Other fruits</b> watermelon  banana  avocado 	92% 
<b>Latex*</b> latex glove 	<b>Fruits</b> kiwi  banana  avocado 	35% 
<b>Fruits</b> kiwi  avocado  banana 	<b>Latex</b> latex glove 	11% 

Imatge 11. Al·lèrgies simultànies.

### **3.10. Reaccions adverses dels additius alimentaris.**

El "Codi Alimentari Espanyol" entén per **additiu** alimentari aquelles substàncies que s'afegeixen intencionadament als productes alimentaris sense el propòsit de canviar el seu valor nutritiu, amb la finalitat de modificar els seus caràcters, tècniques d'elaboració, conservació i/o per a millorar la seva adaptació a l'ús que es destinen.

S'afegeixen als aliments i productes farmacèutics. Incloent-hi colorants, conservants, antioxidants, saborizants, emulsionants, etc. Encara que, malgrat l'alt consum, les reaccions associades a la intolerància d'aquests són mínimes i només s'han vist uns pocs additius involucrats en les mateixes. El mecanisme en general és desconegut.

S'han implicat en reaccions del tipus urticària i asma, però se'n desconeix la seva incidència i prevalença, degut a la falta d'estudis controlats i a què la majoria de les reaccions són anecdòtiques. També s'han relacionat amb el síndrome hiperquinètic en la infància encara que amb escàs fonament.

- Additius:
  - Els colorants són els més freqüentment implicats:
    - o La tartrazina (colorant groc) és el més relacionat amb la urticària crònica i l'asma.
  - Entre els conservants:
    - o Sulfitos (menjars preparats, deshidratats) poden produir quadres asmàtics, quadres anafilàctics i eritema.
    - o Parabens, poden ser causants de reaccions dermatològiques encara que és rar després de la ingesta.
    - o Benzoats, (begudes carbonatades, sucs) han estat relacionats com a causants d'urticària i angioedema.
    - o El glutamat monosòdic és el responsable del "síndrome del restaurant xinès" i els nitrits poden produir intoxicació i metahemoglobinèmia.

### **3.11. Com s'arriba al diagnòstic?**

No pot ser un mateix qui faci un diagnòstic ni pel seu nen/a ni per ell mateix.

Si es sospita tenir símptomes que semblen indicar reaccions anormals després de la ingestió d'algun aliment o el contacte amb algun producte, cal evitar-los, s'ha de consultar ràpidament al metge de capçalera o pediatra en cas de nens, qui valoraran el cas i ens derivaran a l'especialista corresponent.

Cal aclarir que és l'al·lèrgic qui després de realitzar un historia clínica, un examen físic i tests cutanis i/o sanguinis i/o altres exàmens diagnosticarà l'al·lèrgia i ens guiarà amb el tractament i les pautes a seguir.

Les proves que s'utilitzen són les cutànies i les de provocació.

Les **proves cutànies** són un dels mètodes més comuns de proves al·lèrgiques. No hi ha límit d'edat per realitzar-les. Les més habituals són aquestes:

- Prick test: consisteix en posar una gota de l'al·lèrgen al braç, en nens petits a l'esquena, i es punxa la pell per sobre de la gota, es mesura la pàpula que apareix si hi ha sensibilització.
- Prick-prick: és un procediment semblant a l'anterior, la diferència és que com no tots els aliments estan estandarditzats, es punxa directament de l'aliment (al·lèrgen) i després la pell.
- Intradermorreacció: actualment no és habitual aquesta prova.
- "Parche o patch-test": es posa un pegat amb una gota de l'al·lèrgen i es deixa en contacte amb la pell durant 48 h.

- Proves in Vitro: Una extracció de sang denominada RAST (prova de radioalergoabsorció) mesura els nivells de substàncies específiques anticossos relacionats amb l'al·lèrgia com la IgE total o la IgE específica per l'al·lergen en concret. Aquesta prova acompanya habitualment a les proves cutànies anteriors.

La precisió de les proves per a al·lèrgies pot ser molt variable. Inclòs la mateixa prova administrada a la mateixa persona en diferents ocasions pot conduir a resultats diferents. Una persona pot reaccionar a una substància durant la prova i mai durant una exposició normal, o també pot presentar un resultat negatiu en la prova i, tot i això, ser al·lèrgica a aquella substància.

Donades aquestes circumstàncies s'acudeix a les **proves de provocació**. Consisteix en exposar a la persona a l'al·lergen sospitós, però sempre baix supervisió i control de l'al·lèrgòleg. Això es pot fer a la dieta o inhalant l'al·lergen sospitós. Aquest tipus de proves es fan amb un ingrés hospitalari i en tot moment controlat.

### **3.12. Com tractar una al·lèrgia alimentària?**

En les al·lèrgies alimentàries, el tractament és l'estricta eliminació de l'al·lergen que provoca l'al·lèrgia, per ingestió, contacte o inhalació.

Això significa que l'afectat no pot tenir contacte ni consumir el producte, ni els seus derivats, ni aquells que el continguin com a ingredient, i tampoc aquells que resulten contaminats al procés de producció.

Malgrat que el contacte amb petites quantitats de producte pot no manifestar símptomes evidents, sí dificulta la curació; per tant, s'ha de ser molt rigorós amb el seguiment de la **dieta d'evicció**.

És necessari diferenciar clarament l'al·lèrgia alimentària, d'altres reaccions adverses a aliments de causa tòxica, infecciosa, **intolerància** (lactosa) o d'altres mecanismes immunològics no al·lèrgics, com la **celiaquia**. Per exemple, és important distingir entre l'al·lèrgia a la llet de vaca i la intolerància a la lactosa (sucre de la llet). La primera pot produir reaccions del sistema greus, en canvi, la intolerància a la lactosa obeeix a una deficiència enzimàtica (lactasa) que provoca símptomes gastrointestinals i molt sovint, les persones afectades toleren la presència de quantitats de llet a la seva dieta.

### **Dades de l'Al·lèrgològica 2005.**

Nous tractaments:

- En alguns casos es pot oferir la possibilitat d'inducció de tolerància d'aliment.
- En la majoria d'aliments l'experiència és nul·la.
- La major experiència és amb la llet de vaca.
- Iniciació amb l'ou.

La medicina avança i les possibilitats terapèutiques també.

### **3.13. Com actuar en cas d'urgència?**

S'ha de tenir en compte que la reacció no es produirà si s'estableixen les mesures preventives i de seguretat bàsiques, és a dir, l'eliminació absoluta de l'aliment responsable de la dieta.

En cas de reacció és important no deixar mai sol la persona afectada.

#### **3.13.1. Quins símptomes produeix l'al·lèrgia alimentària?**

Els símptomes d'una reacció al·lèrgica a aliments poden aparèixer en segons o poques hores després de la ingestió, contacte o inhalació de l'al·lergen, en la majoria de casos durant la primera hora.

Poden ser lleus o arribar a posar en perill la vida de l'afectat.

- Picor o inflor dels llavis, de la llengua, la boca i l'orofaringe.
- Inflor de la cara i les parpelles.
- Urticària, borradura o granissada.
- Picor o opressió al paladar i a la gola, dificultat per empassar.
- Conjuntivitis, rinitis, dificultat per respirar, tos, xiulets.
- Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea i aversió a l'aliment.
- Mareig, desmai.
- Pressió sanguínia baixa(hipotensió).
- Anafilaxi: reacció al·lèrgica greu que pot afectar tot l'organisme. Una reacció anafilàctica, si no es tracta de manera urgent, pot portar a la mort i sempre necessita atenció i tractament urgents. En aquest tipus de reacció, l'únic tractament és la utilització de l'Adreject®.

### **3.14. L'Adreject®.**

#### **3.14.1. Què és l'Adreject®?**

L'Adreject® és un sistema d'aplicació de fàrmacs fàcil d'utilitzar, dissenyat per a l'autoadministració d'epinefrina a les emergències al·lèrgiques agudes (anafilaxis). Es comercialitzen dos presentacions: Adreject® 0,3 adults i Adreject® 0,15 nens.

Subministra una dosi ràpida i escaient d'epinefrina (**adrenalina**) a les persones que necessiten protecció davant les reaccions al·lèrgiques potencialment fatals. Pot ser administrat per qualsevol persona. Ha de considerar-se com una mesura de primers auxilis.

#### **3.14.2. Com utilitzar l'Adreject®?**

- Retirar la tapa gris de seguretat.
- Subjectar l'autoinjector i pressionar la punta negra amb fermesa a la part externa de la cuixa en angle recte fins escoltar un "clic" i mantenir-la sobre la cuixa durant 10 segons aproximadament.
- Fer massatges a la zona on s'ha aplicat la injecció, durant 10 segons.
- Buscar atenció mèdica. No deixar mai a l'infant sol.



Imatge 12. Adreject.

#### **3.14.3. I després d'utilitzar l'Adreject®?**

- Desar l'autoinjector amb l'extrem de l'agulla en el fons del tub de plàstic.
- Enroscar bé la tapa del tub de plàstic.
- Aquest procediment de seguretat doblega automàticament l'agulla assegurant que l'injector ja utilitzat no caigui de l'interior del tub.
- Informar a l'hospital que s'ha administrat l'Adreject® i portar la unitat utilitzada.

#### **3.14.4. Recordatori important.**

- No retirar el tap gris de seguretat de l'Adreject® fins estar preparat/da per utilitzar l'autoinjector.
- No posar mai el polze, els dits o la mà a sobre de la punta negra, per aquí surt l'agulla.
- L'autoinjector és dissenyat per travessar la roba.
- Utilitzar l'autoinjector només a la part externa de la cuixa. No injectar mai a una vena o a les natges.
- No preocupar-se si no es sent el medicament quan és injectat, aquest surt automàticament en pressionar l'autoinjector contra la cuixa. Si l'agulla és visible després de la injecció, s'ha alliberat el medicament. És normal que quedi una petita quantitat de medicament a l'autoinjector.

### 3.14.5. L'opinió de l'especialista.<sup>6</sup>

La resposta de “defensa” de l'organisme davant d'un episodi anafilàctic és l'alliberament immediat d'adrenalina per part de les glàndules suprarenals; així que podem considerar l'adrenalina com a l'antídot natural de les reaccions al·lèrgiques greus: redueix ràpidament l'edema de glotis, obre les vies respiratòries i ajuda a mantenir la pressió arterial.

Amb aquesta finalitat clínica s'han dissenyat dispositius d'adrenalina autoinjectable (AAI).

Sempre s'ha de recomanar als pacients amb factors de risc per sofrir anafilaxi greu sistemes d'alerta mèdica que facilitin la correcta interpretació de la situació i, per tant, la supervivència; alhora aquests pacients, els seus familiars o cuidadors han de portar AAI i saber com utilitzar-la.

L'AAI, quan s'empra apropiadament, redueix la morbiditat i la mortalitat de l'anafilaxi: en un estudi de 13 reaccions anafilàctiques extremadament greus, havien rebut adrenalina durant la primera hora:

- 2 dels 6 pacients morts.
- 6 dels 7 pacients supervivents.

L'anafilaxi és un quadre clínic greu i el tractament amb adrenalina, tot i estar clarament indicat, no es realitza en la freqüència desitjable. Alguns autors assenyalen que l'AAI pot ser prescrita en excés, donat que algunes al·lèrgies alimentàries es limiten en el temps (proteïnes de llet i d'ou, fonamentalment). Tot i això, pareix existir consens en administrar-se sempre que el nen/a presenti:

- Asma bronquial associat a l'al·lèrgia alimentària.
- Reaccions anafilàctiques lleus amb petites quantitats de l'aliment.
- Reaccions anafilàctiques greus.

Amb aquests criteris, un total de 172 pacients d'un estudi van rebre un dispositiu d'AAI, només 1 de 567 (0.002%) va tenir una anafilaxi greu i no la tenia prescrita.

En aquest mateix estudi de 567 pacients (el 70% nens) amb al·lèrgia a fruits secs, el 15% va tornar a presentar reaccions:

- La majoria de tipus lleu (n= 62), no van precisar cap tractament.
- L'adrenalina s'utilitzà a 3 de 3 reaccions greus i a 6 de 23 moderades, tots els pacients van millorar (només un va requerir dos dosis) i cap va presentar efectes adversos.

Existeix la falsa creença que l'adrenalina és perillosa, això possiblement és cert quan s'utilitza la via intravenosa i sense el compte degut (per exemple, administrant-la sense diluir). No coneixem l'existència de cap mort entre nens per utilitzar l'AAI en dispositius del tipus Adreject/EpiPen®. Les directrius per a la pràctica d'Infermeria a les Escoles de l'Estat de Washington (USA) prohibeixen l'administració de medicació injectada per ser un procediment que pot causar danys significatius en cas d'errors en l'administració: l'única excepció que contemplen és la de l'AAI, tot recomanant al professorat que aprengui com s'utilitza.

Els riscos potencials de l'adrenalina inclouen: l'augment de la freqüència cardíaca (palpitacions, taquicàrdia), elevació de la pressió arterial, tremolors, agitació i mal de cap transitori (cal recordar perquè s'utilitza). Els riscos potencials de no utilitzar l'adrenalina en cas d'un quadre al·lèrgic greu amb afectació respiratòria i/o cardio-vascular (risc vital) excedeixen als de la toxicitat de la pròpia medicació, de llarg.

<sup>6</sup> Opinió extreta del document: Adrenalina autoinjectable als nens amb al·lèrgia a aliments? Del Dr. Miquel A. Baltasar Drago cap de la Unitat d'Al·lèrgia de l'Hospital Verge de la Cinta de Tortosa. Publicat a Al·lèrgia.info, revista d'Immunitas Vera, número 6.



## 4. PUNTS DE SUPORT

### 4.1. Organismes oficials.

Les al·lèrgies alimentàries són un problema per a moltes famílies. Aquestes necessiten un recolzament o un lloc per informar-se de les conseqüències, prevencions i dificultats d'aquesta malaltia. Per això, és necessari l'existència dels organismes oficials.

A nivell europeu trobem l'EFSA (European Food Safety Authority o l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària), que és l'òrgan de la Unió Europea encarregat de l'avaluació del risc en la seguretat del menjar i dels aliments. La EFSA col·labora estretament amb les autoritats nacionals i proporciona un consell independent i científic i una comunicació transparent en l'existència i l'aparició de riscos.

A nivell espanyol disposem de l'AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), organisme autònom adscrit al Ministerio de Sanidad i Consumo, que té per missió garantir el més alt grau de seguretat i promoure la salut de tots els ciutadans per reduir els riscos de les malalties transmeses o vinculades pels aliments, garantir l'eficàcia dels sistemes de control dels aliments, promoure el consum dels aliments sans, afavorint la seva accessibilitat i la informació dels mateixos, la prevenció de l'obesitat i d'altres.

I a nivell de Catalunya trobem l'ACSA. L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària és un organisme autònom adscrit al Departament de Salut, que té per finalitat aconseguir el màxim grau de seguretat alimentària a Catalunya mitjançant la planificació i la coordinació de les actuacions de control, amb la col·laboració i la cooperació de les diferents administracions públiques i dels sectors l'activitat dels quals incideix, directament o indirectament, en la seguretat alimentària.

L'Agència està participada pels departaments amb competències en els diferents aspectes relacionats amb la seguretat alimentària: de Salut, d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural, de Medi Ambient i Habitatge i l'Agència del Consum.

La creació de l'ACSA s'emmarca dins l'evolució global del sistema de seguretat alimentària a la Unió Europea que abasta tota la cadena alimentària, des de la producció agrària fins al producte a disposició dels consumidors i que implica a tots els agents econòmics amb responsabilitats en la seguretat alimentària i a totes les administracions que vetllen per garantir un elevat grau de salut i de seguretat de la població.

L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària exerceix funcions de:

- Avaluació i comunicació de riscos per a la salut relacionats amb els aliments, en col·laboració amb l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària.
- Coordinació de les actuacions de les administracions públiques catalanes competents en matèria de seguretat alimentària,
- Impuls de la col·laboració entre les administracions públiques, les universitats i centres de recerca, els sectors industrials i les organitzacions de consumidors i usuaris.

A nivell mundial podem parlar de la OMS (Organització Mundial de la Salut) i la WAO (World Allergy Organization).

Com podem veure, aquests organismes treballen pel benestar alimentari dels ciutadans.

Els al·lèrgics alimentaris tenen un punt de suport amb aquests organismes però reclamen més atenció i ajudes, ja que és una malaltia greu. Moltes persones es troben soles alhora de lluitar contra aquest tipus de malalties i necessiten atenció mèdica, servei de dietètica i moltes altres coses de les quals no disposen o disposen en un percentatge reduït. Moltes d'elles acudeixen a associacions de les quals entren a formar part, per tal d'informar-se, compartir problemes i experiències, buscar solucions, ajudar-se mútuament...

#### 4.2. Associacions i grups d'ajuda.

A nivell estatal:

- Immunitas Vera. Associació d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex de Catalunya. [www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)
- Elikalte. Elikaduragatiko Alergiadunen Euskal Elkarte. Associació basca d'al·lèrgies alimentàries. [www.elikalte.org](http://www.elikalte.org)

A nivell mundial:

- Allergy New Zealand. [www.allergy.org.nz](http://www.allergy.org.nz)
- AAI Anaphylaxis Australia. [www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)
- Nederlands Anafylaxis. Netwerk. [www.anafylaxis.net](http://www.anafylaxis.net)
- ANAPHILAXIS CAMPAIGN. [www.anaphylaxis.org.uk](http://www.anaphylaxis.org.uk)
- AQAA. Association québécoise des allergies alimentaires. [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)
- Food Allergy Italia. Assoziacione italiana Allergie Alimentari. [www.foodallergy.it](http://www.foodallergy.it)
- FAAN The Food Allergy & Anaphylaxis Network USA. [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)
- Food Allergy & Anaphylaxis Alliance. [www.foodallergyalliance.org](http://www.foodallergyalliance.org)
- ASBL Prévention des allergies. [www.oasis-allergies.org](http://www.oasis-allergies.org)
- AFPRAL Association Française pour la Prévention des Allergies. [www.prevention-allergies.asso.fr](http://www.prevention-allergies.asso.fr)

Grups de suport canadencs:

- Ottawa Anaphylaxis Support Group. [www.ottawaasg.com](http://www.ottawaasg.com) (Ontario, Canada)
- Niagra Anaphylaxis Support & knowledge. [www.nask.ca](http://www.nask.ca). (Ontario, Canada)
- Halton Anaphylaxis. [home.cogeco.ca/~cmr/hapg/](http://home.cogeco.ca/~cmr/hapg/) (Halton area, Ontario Canada)
- Calgary Allergy Network Support Group. [www.calgaryallergy.ca/index.html](http://www.calgaryallergy.ca/index.html)
- Anaphylaxis Canada. [www.anaphylaxis.org](http://www.anaphylaxis.org)

Associacions i grups de suport americans:

- The Food Allergy Initiative. [www.foodallergyinitiative.org](http://www.foodallergyinitiative.org)
- The Food Allergy and Anaphylaxis Network. [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)
- The Peanut Allergy homepage. [www.peanutallergy.com](http://www.peanutallergy.com)
- All Allergy.net. [www.allallergy.net](http://www.allallergy.net)
- Food Allergy Support & Education. [www.allergysupport.org](http://www.allergysupport.org)
- Allergicchild.com. [www.allergicchild.com](http://www.allergicchild.com)
- The Food Allergy Counseling and Teaching Services. [www.foodallergyfacts.com](http://www.foodallergyfacts.com)
- Kids with Food Allergies. [www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)
- Food Allergy Survivors Together. [www.angelfire.com/mi/FAST/](http://www.angelfire.com/mi/FAST/)
- Go Dairy Free. [www.godairyfree.org](http://www.godairyfree.org)
- Dairyfree Eggfree Kid Pleasing Cookbook. [www.dairyfreeeggfreekidpleasingcookbook.com](http://www.dairyfreeeggfreekidpleasingcookbook.com)
- Avoiding Milk Protein. [www3.sympatico.ca/robertblue/MilkAllergy.htm](http://www3.sympatico.ca/robertblue/MilkAllergy.htm)

Associacions i grups de suport americans (per estats):

- Arizona: Phoenix Allergy Network [www.phoenixallergynetwork.org](http://www.phoenixallergynetwork.org). Grup de suport per a les famílies afectades.
- California: San Clemente Food Allergy Support Group. [groups.yahoo.com/group/SCFoodAllergySupport](http://groups.yahoo.com/group/SCFoodAllergySupport). Són un grup social, molt lluitador.
- Florida: Parents of Children With Food Allergies. [www.foodallergysupport.net](http://www.foodallergysupport.net). Són una comunitat online amb molta informació. Contrasten opinions, dialoguen i s'ajuden mútuament.
- Illinois: Mothers of Children Having Allergies (MOCHA). [www.mochallergies.org](http://www.mochallergies.org). Grup d'ajuda de la zona de Chicago.

- Indiana: Parents of Children Having Allergies. Busquen una connexió entre les famílies. Expliquen les seves vivències. Intenten ajudar a les famílies sense experiència.
- Michigan: Circle of Food Allergic Families (COFAF). [www.cofaf.com](http://www.cofaf.com). Són un cercle d'afectats per aquesta malaltia.
- Minnesota: Food Allergy Support Group of Minnesota.  
[www.foodallergysupportmn.org](http://www.foodallergysupportmn.org). Són un grup de suport.
- Nebraska: Omaha Food Allergy Support Group (OFASG).  
[www.omahafoodallergysupportgroup.org](http://www.omahafoodallergysupportgroup.org).
- North Carolina: Parents of Allergic Kids. [www.pakcharlotte.org](http://www.pakcharlotte.org). Són un grup de pares que volen compartir experiències i lluiten per la seguretat dels seus fills al·lèrgics.
- Ohio: FAAST, Inc. (Food Allergy Awareness, Support & Training).  
[www.FAASTCincy.org](http://www.FAASTCincy.org).

#### **4.3. Societats científiques més importants.**

- Alergo Aragón. Associació Aragonesa d'Al·lèrgia. [www.alergoaragon.org](http://www.alergoaragon.org)
- Alergomurcia. Associació d'Al·lèrgòlegs de la regió de Múrcia.  
[www.alergomurcia.com](http://www.alergomurcia.com)
- Alergonorte. Societat d'Al·lèrgòlegs del Nord. [www.alergonorte.org](http://www.alergonorte.org)
- Alergosur. Societat Andalusina d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica.  
[www.alergosur.com](http://www.alergosur.com)
- SCAIC. Societat Catalana d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica. [www.scaic.org](http://www.scaic.org)
- SEAIC. Societat Espanyola d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica. [www.seaic.es](http://www.seaic.es)
- SEICAP. Societat Espanyola d'Al·lèrgologia, Immunologia Clínica i Al·lèrgia Pediàtrica. [www.seicap.es](http://www.seicap.es)
- SGAIC. Societat Gallega d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica. [www.sgaic.org](http://www.sgaic.org)
- EAACI. Acadèmia Europea d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica. [www.eaaci.net](http://www.eaaci.net)
- AEP. Associació Espanyola de Pediatria. Protocols sobre al·lèrgia.  
[www.aeped.es/protocolos/alergia/index.htm](http://www.aeped.es/protocolos/alergia/index.htm)
- AEPAP. Associació espanyola de pediatria d'atenció primària. [www.aepap.org](http://www.aepap.org)
- AAAAI. Acadèmia Americana d'Al·lèrgia, Asma i Immunologia.  
[www.aaaai.org/patients/resources/spanish.stm](http://www.aaaai.org/patients/resources/spanish.stm)

La quantitat d'associacions dedicades a les al·lèrgies alimentàries a nivell mundial és prou elevat. Aquest fet ens demostra el gran nombre d'afectats per aquesta malaltia que hi ha en aquest moment arreu del món.

Cal afegir, també, que països no europeus com ara Canadà i Estats Units (EUA) coneixen molt bé aquesta malaltia i tenen un gran avantatge científic i tecnològic, respecte dels espanyols. Aquest fet el podem veure en el gran nombre de grups d'ajuda i associacions que hi existeixen. Als EUA, per cada estat hi ha diferents associacions.

Als al·lèrgics alimentaris espanyols els queda molt per lluitar i investigar. Al seu entorn està la solució de molts dels seus problemes.

Tot seguit, tractaré algunes de les iniciatives mundials més importants i recents que afecten aquestes persones.

## 5. INICIATIVES A NIVELL MUNDIAL

### 5.1. Canadà.

#### 5.1.1. Llei Sabrina.

La tràgica mort d'una adolescent de Pembroke llança una campanya per tal que els instituts siguin més segurs per als alumnes amb al·lèrgies alimentàries mortals.

Sabrina era una nena anafilàctica alimentària, una condició al·lèrgica provocada per certs aliments que amenaçaven la seva vida. Quantitats minúscules de cacauets, proteïna de soia i productes làctics podien matar-la. També patia asma, que normalment fa que els nens anafilàctics siguin molt més susceptibles a reaccions al·lèrgiques greus.

Ella normalment, a l'hora d'esmorzar, anava al bar i preguntava si aquelles patates estaven cuinades amb oli vegetal. En cas afirmatiu, ella se les menjava.

Però, un dia al tornar cap a l'aula, amb la seva millor amiga, va notar que s'ofegava. Llavors, li va comunicar a la professora que patia un atac d'asma i la va portar a Secretaria. La seva amiga li va dir al director que Sabrina era anafilàctica però ella els assegurà que allò era un atac d'asma. Dins del seu cos el sistema immunitari estava reaccionant desfavorablement. Al final, es va desplomar al terra. Seguidament, el director va anar a buscar l'Adreject, li va injectar i ràpidament, amb l'ambulància, van portar-la a l'Hospital de Pembroke. Mai va recuperar el coneixement i va morir. Tenia 13 anys. No es coneix la causa de la seva mort, però el director creu que les pinces amb què li van servir les patates estaven contaminades amb llet.

Va ser a partir d'aleshores, amb les protestes dels pares de la nena i d'altra gent que s'hi va unir, quan es va fer la Llei Sabrina. El seu objectiu principal és l'atenció i el control als alumnes amb al·lèrgies alimentàries greus. És obligat, al Canadà, que els professors vigilin que el nen/a porti tots els seus accessoris de seguretat, com ara l'Adreject i potenciar el respecte i la integració d'aquestes persones.

Fonts d'informació:

- [www.canlii.org/on/laws/sta/2005c.7/20071015/whole.html](http://www.canlii.org/on/laws/sta/2005c.7/20071015/whole.html)
- [www.nfb.ca/collection/films/fiche/?id=54919](http://www.nfb.ca/collection/films/fiche/?id=54919)
- [www.cbc.ca/health/story/2005/05/17/sabrina-law050517.html](http://www.cbc.ca/health/story/2005/05/17/sabrina-law050517.html)
- [www.nask.ca/sabrinas-law.pdf](http://www.nask.ca/sabrinas-law.pdf)

#### 5.1.2. AQAA.

Aquesta és una altra mostra de la gran lluita que s'està fent en aquest país. Es tracta d'una associació que s'encarrega de certificar que tot el procés de producció garanteixi que els productes estiguin lliures d'al·lèrgens.

Font d'informació:

- [www.certification-allergies.com](http://www.certification-allergies.com)

#### 5.1.3. Epi –Man.

Epi-Man és una pàgina personal d'una mare resident al Quebec de dos nens multial·lèrgics alimentaris. El fil conductor de la web recau en la història dels seus dos fills i de com va néixer a la llum la figura dels seus peculiars súper herois. Epi-Man el va crear Maxime, que té al·lèrgies alimentàries greus, a l'any 2004 quan tenia 6 anys. Epi-man és un superheroi que



Imatge 13. Foto de Sabrina.

vola buscant persones que puguin necessitar la seva ajuda, com per exemple, quan se n'adona d'alguna persona que intenta oferir aliments a un infant que pateix al·lèrgies alimentàries.

Font d'informació:

- [www.epi-man.com/english/home-e.html](http://www.epi-man.com/english/home-e.html)

#### **5.1.4. Comunicat del Departament de Salut del Canadà.**

El Departament de Salut del Canadà s'està posant les piles. Se n'adonen que els afectats per al·lèrgies alimentàries tenen problemes alhora de consumir molts aliments per la inseguretat que els causa el fet que els fabricants posin "Puede contener...". Al Canadà, el que volen és eliminar-ho.

Font d'informació:

- [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/\\_2007/2007\\_131\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/_2007/2007_131_f.html)

#### **5.2. Itàlia.**

Es tracta d'una de les iniciatives més importants del món. A Itàlia, no indicar en les etiquetes la presència de substàncies al·lèrgiques amagades en els aliments serà publicitat enganyosa i comportarà multes per a les empreses.

Font d'informació:

- [www.lastampa.it/redazione/cmsSezioni/cronache/200709articoli/25737girata.asp](http://www.lastampa.it/redazione/cmsSezioni/cronache/200709articoli/25737girata.asp)

#### **5.3. Anglaterra.**

El comitè de Ciència i Tecnologia de la Cambra dels Lords va publicar a finals de setembre un informe on qualifica d'epidèmia la magnitud d'aquesta malaltia.

Les seves conclusions són formular recomanacions a la indústria alimentària per tal de reduir les declaracions preventives en l'etiquetatge ("puede contener trazas de...") i sobre la necessitat de millorar els mètodes d'elaboració per reduir el risc d'al·lèrgens no declarats.

Font d'informació:

- [www.publications.parliament.uk/pa/ld200607/ldselect/ldsctech/166/166i.pdf](http://www.publications.parliament.uk/pa/ld200607/ldselect/ldsctech/166/166i.pdf)

#### **5.4. Austràlia.**

##### **5.4.1. Webs impactants.**

Degut a l'augment d'afectats per al·lèrgies alimentàries i la poca conscienciació de la gent, els australians en els seus documents i webs mostren imatges esgarrifoses de nens amb angioedemes, envermelliments de la pell...

Font d'informació:

- [www.allergenbureau.net/enews-archive/articles/new-allergy-rules-for-victorian-schools-and-child-care-centres/](http://www.allergenbureau.net/enews-archive/articles/new-allergy-rules-for-victorian-schools-and-child-care-centres/)



*Imatge 14. Reacció cutània.*

##### **5.4.2. Normes a l'escola de l'estat de Victòria.**

L'Estat de Victòria va introduir, a principis de novembre, unes normes mínimes de seguretat que han de complir les escoles per protegir els nens amb risc de patir reaccions anafilàctiques. L'escola està obligada a disposar dels diferents plans de gestió per aquests estudiants i tenir la medicació correcta. Aquest estat australià està destinant molts diners en aquest tema i si les escoles no ho compleixen, s'enfrontaran a multes d'uns \$ 30,000.

Font d'informació:

- [www.allergyfacts.org.au/media.html](http://www.allergyfacts.org.au/media.html)

## 6. UNA ASSOCIACIÓ PIONERA: IMMUNITAS VERA

### 6.1. Entrevista a Montse i Fernando.

La Montse i el Fernando es van trobar sols quan la Marina va ser diagnosticada d'al·lèrgia i van decidir buscar gent amb el mateix problema per tal d'ajudar-se. Diuen que encara és difícil que la gent entengui les al·lèrgies als aliments, fins i tot, dins la mateixa família. A l'associació hi ha gent de tot Catalunya que treballa conjuntament. Demanen als polítics, científics i fabricants d'aliments que entre tots els ajudin una mica més, buscant vacunes, i escrivint bé les etiquetes dels aliments.

Els pares de la Marina asseguruen, a pesar de tot, que la seva filla és molt feliç.

**Quin és l'origen de l'associació?** Quan la nostra nena de sis mesos va ser diagnosticada d'al·lèrgia a la llet de vaca, vàrem passar dos anys sense saber, sense informació clara, sense cap visita a l'al·lergòleg (a la nostra ciutat no en vàrem tenir fins dos anys després) i sense conèixer ningú més que es trobés com nosaltres. Després d'un ingrés a l'hospital on la nostra nena va estar greu i veient que ni metges ni infermeres ni ningú sabia que fer amb ella, vàrem decidir demanar l'alta voluntària, marxar de l'hospital i mentre sortíem per la porta repetíem: "Això no li ha de passar a ningú més, a ningú més!!".

L'any 2002 a Catalunya no hi havia cap associació d'al·lèrgics a aliments, així que vàrem començar a penjar cartells arreu de la nostra comarca amb la idea de trobar ni que fos una família com nosaltres: el 20 de setembre de 2002 ens vàrem trobar 34 famílies del Baix Ebre i el Montsià amb el pediatre de la Marina que ens va ajudar molt en els primers passos.

**Per què Immunitas Vera?** Els al·lèrgics tenim un sistema immunològic "equivocat" que va per on ell vol declarant la guerra a substàncies que són inofensives per la majoria de persones.

Immunitas és una paraula d'origen romà que vol dir "que no fa mal", Vera vol dir "de veritat", això expressa el nostre desig: tenir un sistema immunitari de veritat.

Perquè no "som al·lèrgics" sinó que "tenim al·lèrgia".

Com les paraules tenen tanta força som el que desitgem i s'ha d'aconseguir.

**Penseu què la gent que té al·lèrgies es troba una mica sola? Per què?** Sí. Es troba sola, incompresa i bastant perduda encara que amb poc temps ha millorat molt la rapidesa amb els diagnòstics i l'atenció sanitària, però un cop els pares i mares surten de la consulta amb una llista d'aliments que el seu fill/a no pot menjar, és quan comença l'Odissea diària: el al·lèrgens estan per tot arreu encara que el pitjor de portar és la incomprensió i el desconeixement de la societat en general, començant per la pròpia família que en un principi es creuen que tot son manies. És, en definitiva, un cercle difícil de portar i que s'amplia quan el teu fill/a es fa gran i ha de sortir de la teva protecció i per exemple començar l'escola.

**En què creieu que cal més ajuda pels nens amb al·lèrgia alimentària?** Primer que res en ajudar a les seves famílies a fer els primers passos i superar la por i l'angoixa per intentar "normalitzar" la seva situació.

Després, a l'hora d'arribar a l'escola, on es pateixen situacions fora del control dels pares i mares és on cal més esforç per explicar als educadors el que ens passa.

El nens al·lèrgics alimentaris són persones sanes i això és imprescindible que s'entengui sempre així, no se'ls ha de negar fer les activitats, no se'ls ha de fer fora dels menjadors escolars, ni cap altra discriminació.

Després hi ha altres temes com l'hospital (les dietes) o les ajudes (no n'hi ha) o l'etiquetatge correcte (no es pot confiar) dels aliments, però potser a nivell personal el que necessiten els infants amb al·lèrgia alimentària és saber-se estimats i que poden ser persones

autònomes amb una vida normal i corrent, sotmesa a un control d'allò que mengem, i que mai en la vida s'han de sentir marginats o caricaturitzats o exclosos de res.

**Creieu que la gent té consciència d'aquest tema?** No, no en té. Nosaltres tampoc en teníem, fins que, ens va tocar. Ara mirem en lupa els productes alimentaris, cosmètics i farmacèutics, i te n'adones que excloure un aliment és molt més complex del que sembla després de rebre el diagnòstic.

**A canviat molt la vostra vida?** Sí, moltíssim.

## **6.2. Objectius.**

- Educar en el maneigament de l'al·lèrgia alimentària i al làtex.
- Fomentar l'associacionisme.
- Reivindicar davant els poders públics les mesures necessàries per subsanar les mancances que patim (escola, hospital, etiquetatge, divulgació, prestacions, etc.):
  - Aconseguir un etiquetatge clar i explícit.
  - Augmentar el nombre d'especialistes i la formació continuada dels professionals de la salut. Fomentar la creació als hospitals d'un protocol d'actuació adient que tingui en compte l'al·lèrgia alimentària i/o al làtex amb la implicació dels dietistes a les unitats d'especialització.
  - Afavorir la creació d'un protocol que garanteixi la integració dels nens al món escolar.
- Divulgar l'al·lèrgia alimentària i al làtex:
  - Organitzar xerrades periòdiques.
  - Editar publicacions per superar el coneixement generalitzat.

L'objectiu principal d'Immunitas Vera és l'ajuda mútua.

## **6.3. Les accions.**

Immunitas Vera porta a terme continuadament des de la seva constitució un seguit d'iniciatives per millorar la situació del col·lectiu adreçant les seves peticions a:

- El Síndic De Greuges de Catalunya, institució que defensa els drets fonamentals i les llibertats públiques dels ciutadans.
- El Parlament de Catalunya, principal òrgan legislatiu de Catalunya.

### **6.3.1. Grup de Treball.**

En aplicació de la Resolució 108/VII, del Parlament de Catalunya, "sobre la creació d'un grup de treball per estudiar i millorar la situació de les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries i al làtex" en data 24 de gener de 2005, es porta a terme la primera reunió de l'esmentat grup de treball (GTAAL- Grup de Treball d'al·lèrgies alimentàries i al làtex del Departament de Salut), amb l'emissió de les seves conclusions el juliol d'aquest any.

Conclusions del Grup (07/2005). Proposta d'Immunitas Vera (10/2004). Tendències a establir per la millora de qualitat de vida del col·lectiu al·lèrgic alimentari i al làtex.

A curt termini:

- Reactivació del Consell Assessor d'Al·lèrgies amb un Grup de Treball específic sobre Al·lèrgia a aliments i làtex. Donar continuïtat al treball aquí iniciat, liderat pel Departament de Salut, integrant-se professionals de la salut, l'educació, la indústria, etc. amb participació de les associacions de pacients d'aquest GTAAL.
- Possible activació d'un Observatori de l'Al·lèrgia a Aliments/Làtex amb representació dels diversos Departaments, Societats Mèdiques o Científiques, Col·legis



Professionals, Associacions de Pacients, etc., que faci públics els seus estudis i recomanacions.

- Formació continuada en l'àmbit sanitari. Divulgació de la malaltia amb caràcter general (ciutadania) o especialitzat (àmbit de la salut i l'educació).
- Recolzament logístic a les associacions de pacients en la seva tasca discriminatòria dels productes alimentaris, cosmètics i farmacèutics aptes pels afectats (denominació, marca, condicions i número de lot de fabricació), o en les tasques d'ajuda mútua (informació, suport al subjecte recentment diagnosticat)
- Cens real del nombre total d'afectats a Catalunya.
- Estudi sobre l'existència de protocols d'actuació per al·lèrgia aliments/làtex en els centres hospitalaris de Catalunya elaborats de forma singular, per tal d'iniciar una uniformització quant a criteris d'actuació.
- Cens real dels quiròfans sense làtex de Catalunya.
- Integració en els sistemes informàtics de la condició d'al·lèrgic a aliments/làtex.
- Creació d'un distintiu homologat i reconegut pels Serveis d'Emergències Mèdiques i d'Urgències.
- Inclusió de la malaltia en el Curs de Manipulador d'Aliments.
- Divulgació professional sobre criteris a l'hora d'aplicar vacunacions o establiment de dietes d'exclusió, o qualsevol altra directriu en aspectes que afectin el col·lectiu al·lèrgic a aliments/làtex.
- Integració de la malaltia en el Centre de Dades de Farmacovigilància (reaccions adverses a medicaments que oculten una al·lèrgia alimentària).
- Eliminació de l'anomenat "biberó pirata" pels neonats.
- Col·laboració amb altres Departaments de la Generalitat implicats amb l'al·lèrgia a aliments/làtex.

A mig termini:

- Potenciació de la recerca.
- Eliminació progressiva del làtex en l'àmbit sanitari.
- Elaboració d'un Protocol d'Assignació de Dieta del Pacient Al·lèrgic a Aliments/Làtex. (PADPA).
- Elaboració d'un Protocol No-Làtex en l'àmbit sanitari.
- Elaboració d'un Protocol Escolar d'Al·lèrgia Aliments/Làtex.
- Implicació del professional Dietista en el sistema Públic.
- Formació de monitors/vetlladors per l'àmbit educatiu.
- Potenciació de la prevenció primària i secundària.
- Facilitar el finançament de les llets adaptades.
- Implantació de quiròfans sense làtex a Catalunya.
- Consideració de la dieta d'exclusió com a tractament mèdic pels efectes escaients.
- Consideració de l'al·lèrgia alimentària/làtex en l'àmbit de les cures intensives (instal·lacions, objectes, productes per aplicació via parenteral o enteral).
- Qualsevol acció de millora de la situació dels pacients quan estigui relacionada amb els àmbits de l'educació, la indústria, treball, prestacions, etc.
- Augment del nombre d'especialistes.

A llarg termini

- Unificació de criteris per atorgar reconeixements de prestacions al col·lectiu al·lèrgic a aliments/làtex..
- Unificació de criteris a l'hora del maneigament del pacient al·lèrgic alimentari/làtex.
- Sistematització de la condició al·lèrgic alimentari/làtex en l'ordenament jurídic per tal de gaudir de prestacions, drets i serveis amb discriminació positiva.

## 7. ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC D'AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA

Aquest apartat correspon a la part pràctica del treball, on tractaré els problemes principals que té un al·lèrgic a aliments. La seva estructura és molt senzilla. A l'inici de cada problema us trobareu una veu al·lèrgica que el defineix. Seguidament, el cas particular que tractaré, amb els diferents inconvenients i solucions que han pogut trobat si n'han trobat i algun estudi fet per comprovar l'etiquetatge, el cost dels productes... Finalment, veureu alguna de les publicacions, consells i/o objectius que l'associació Immunitas Vera ofereix als afectats per a cadascun dels problemes.

La Marina és una nena de 8 anys que pateix multial·lèrgia alimentària, concretament a les proteïnes de la llet de vaca, a l'ou i als fruits secs, en especial, l'avellana. Les seves reaccions són de caràcter greu (anafilàctiques), té una especial sensibilitat a les proteïnes de la llet de vaca i reacciona per contacte, ingesta o inhalació.

Molts ens imaginem que una al·lèrgia alimentària és una simple malaltia fàcil de tractar perquè l'únic que cal fer és eliminar l'al·lergen, o almenys és el que pensava jo en un primer moment.

Però en quins llocs està l'al·lergen? Podem confiar en l'etiquetatge? I les traces? I si el nen/a pateix més d'una al·lèrgia, com podem substituir els aliments? I si el nen/a tingués una reacció com hauríem d'actuar? He sentit parlar de l'anafilaxi, és tan perillós com diuen? I a l'escola què fem? Quina dieta haurà de seguir el nen/a? I amb els amics què? No li jugaran cap mala passada? La seva vida serà diferent a la resta dels nens? I quan es faci gran? Podrà curar-se algun dia? I què fem ara? Jo necessito informar-me, no conec aquest tema, on puc preguntar? On puc demanar ajuda? Perquè jo no conec cap associació, no sé que fer. M'atendran els metges? M'ajudaran? Estaran ben informats d'aquesta malaltia per donar-me consells? I jo que li dono al meu fill? Necessito ajuda.

Així es sent un pare amb un nen/a al·lèrgic a aliments i sense cap coneixement d'aquest tema que ha de buscar-se la vida. Ell es pregunta infinitat de coses, però a partir d'aleshores, és el moment d'actuar, d'ajudar el nen/a i de tirar endavant.



Imatge 15. La Marina.

## **7.1. Detectar la malaltia.**

### **El problema.**

“El primer problema és detectar la malaltia. L'al·lèrgia a aliments, que no l'hem de relacionar amb la intolerància a aliments, no és una malaltia molt estudiada des del punt de vista mèdic i molts metges ara comencen a conèixer-la degut a l'augment d'afectats, sobretot nens i nenes.

No pot ser un mateix qui faci un diagnòstic ni pel seu nen/a ni per ell mateix. Si es sospita tenir símptomes que semblen indicar reaccions anormals després de la ingestió d'algun aliment o el contacte amb algun producte, cal evitar-los, s'ha de consultar ràpidament al metge de capçalera o pediatra en cas de nens, qui valoraran el cas i ens derivaran a l'especialista corresponent.

Cal aclarir que és l'al·lèrgòleg qui després de realitzar un historia clínica, un examen físic i tests cutanis i/o sanguinis i/o altres exàmens diagnosticarà l'al·lèrgia i ens guiarà amb el tractament i les pautes a seguir”.

### **Cas particular.**

La nena tenia alguns problemes digestius i el dia de la seva primera “papilla” va patir una reacció que va comportar el seu ingrés hospitalari. Se li va diagnosticar al·lèrgia a la llet de vaca, ou i fruits secs.

La Marina i la seva família no van rebre cap ajuda social i tampoc informació. A Tortosa en aquell moment (2001) no hi havia cap al·lèrgòleg.

Al principi, el pediatra és el que els va guiar, però després van ser ells qui es van veure en la necessitat de trobar productes segurs, i de buscar alguna solució al gran problema que se'ls havia plantejat.

### **Immunitas Vera.**

L'associació demana formació continuada i recursos i mitjans en l'àmbit sanitari per realitzar el diagnòstic.

## **7.2. Tractament.**

### **El problema.**

“Amb el diagnòstic del metge ja tens el tractament: no contactar amb l'aliment. Ara t'hauràs d'acostumar a explicar moltes vegades a molta gent allò que et passa, potser et sentiràs la persona més sola i incompresa del món perquè algú pensarà des de la ignorància -la seva- que tens manies i fantasies, i potser també algú de la teva família o del teu cercle més proper creurà que ets un/a llepafils i que, tot plegat, no cal tant.

Tranquil·litat, som uns quants més com tu i que hem passat per això. Trobaràs que ningú sap de què li parles perquè no hi ha divulgació de l'al·lèrgia a aliments, i a més a més, tampoc la coneixeran molts dels professionals que estan en l'àmbit immediat teu o del teu fill/a (metges, educadors, espais lúdics, restaurants, botigues...)”.

### **Cas particular.**

La família, igual que en l'altre apartat, no va rebre cap ajuda i informació. A aquest problema, va afegir-s'hi la incomprensió absoluta de la resta de familiars i de la gent que els envoltava (sanitat, indústria, escola...).

Va ser llavors, quan van pensar en crear la primera associació d'al·lèrgia a aliments i làtex de Catalunya, tercera de l'Estat Espanyol, per divulgar i demanar recursos a l'administració.

## Immunitas Vera.

L'associació demana formació continuada i recursos i mitjans en l'àmbit sanitari per realitzar el diagnòstic.

### 7.3. L'etiquetatge.

#### El problema.

“Després del tractament, veuràs l'etiquetatge, que malgrat la nova normativa europea, no et farà prou confiança per la por a la contaminació en la manipulació dels productes, i això que ara ja no es pot posar “grasas animales” o “grasas vegetales” de forma genèrica...”

Potser a l'hora d'ingressar a l'hospital per qualsevol incidència estaràs patint i repetint que el medicament porta proteïnes d'algun aliment que has d'evitar o que la dieta que ofereixen al pacient no és la que li convé.

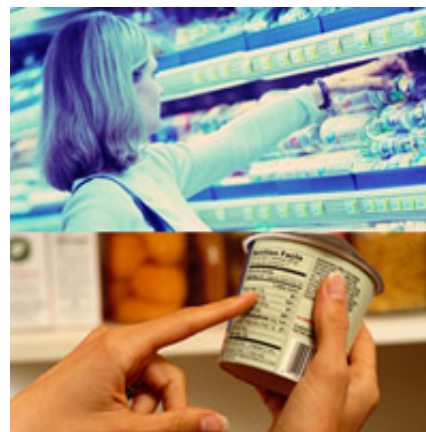
Per a realitzar una dieta d'evicció ens convertirem en grans lectors d'etiquetes de:

- productes alimentaris.
- cosmètics.
- medicaments.

Ens interessarà saber:

- els ingredients de la composició dels productes.
- les condicions de manipulació durant la seva fabricació”.

L'etiquetatge dels aliments és un dels problemes més comuns en tots els al·lèrgics a aliments.



Imatge 16. Etiquetatge.

La directiva europea sobre l'etiquetatge és l'encarregada de regular aquest tema, però com veurem té molts inconvenients que no ajuden a les persones amb aquest tipus de malaltia. A l'annex hi ha una referència a aquesta normativa.

Si ens fixem en ella veurem que els pares d'aquests nens no poden estar segurs de res. Però, és l'hora d'anar a comprar, el nen/a no es pot morir de gana. I què li dono al meu fill?

#### Cas particular.

La nena, com hem dit abans, reacciona al ingerir, olorar o inhalar llet de vaca, ou i avellanes.

Amb aquestes taules podrem comprovar que un nen/a amb tres al·lèrgies alimentàries difícilment podrà trobar algun producte sense aquests tres al·lèrgens i que no siguin vegetals.

Anem a veure-ho.

#### Galetes.

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Diver Fontaneda	Sí	(Sí)	(Sí)	Pot contenir ou i fruits secs.
Mini Fontaneda	Sí	(Sí)	(Sí)	Pot contenir ou i fruits secs.
Tosta Fibra Gullón	(Sí)			Pot contenir traces de llet.
MariLU Soia	Sí	(Sí)	(Sí)	Pot contenir ou i avellana.
<b>Dibus Gullón</b>				Sense ou, fruits secs i llet. Porta un logo que diu: “Libre de alérgenos”.

**Galetes (continuació).**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Napolitanas Cuétara	(Sí)	(Sí)		A l'etiqueta diu que no té ni llet ni ou ni fruits secs, però si truques a l'empresa et diuen que pot tenir ou i llet.
Gullón cookies cacao. Sin gluten.	(Sí)			L'etiqueta diu: "Sin huevo y sin frutos secos". Però pot contenir traces de llet.
Tosta Rica Cuétara	Sí			
Flora Galetes	Sí			
Galetes María Auchan	Sí			
Astiach Artichoco	(Sí)	Sí		Pot contenir traces de llet.
Mikado LU	Sí		(Sí)	Conté: blat, soia i llet. Pot contenir traces d'avellana i sèsam.
Príncipe LU	Sí	Sí	(Sí)	Pot contenir avellana.
Galetes Arluy Chispas	Sí			
Petit écolier Chocolate negro	Sí		(Sí)	Conté: blat, llet i soia. Pot contenir avellana.
Doopy choco La Bella Easo	Sí	(Sí)	(Sí)	Pot contenir fruits secs, sèsam, soia i ou.

(Sí) vol dir que pot tenir traces del producte.

A les prestatgeries del Sabeco hi havia més de 300 tipus de galetes de les quals solament les Dibus Gullón no contenen ni llet, ni ou, ni fruits secs; per tant, són les úniques galetes que pot menjar la nena.

**Pa de motlle.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Bimbo Sandwich (super tierno, sin corteza, corteza tierna)	(Sí)			Pot contenir traces de llet i sèsam.
Panrico (tots els tipus)	Sí			
Pan de molde Auchan	(Sí)			Pot contenir traces de llet i sèsam.

Hi havia més de 30 tipus de pa de motlle. La nena no en pot menjar cap ni un, perquè o tenen llet o poden contenir-ne traces.

**Cereals.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Nesquik	Sí		(Sí)	Pot contenir fruits secs.
Auchan	Sí		(Sí)	Conté: blat, llet i soia. Pot contenir avellana
Kellogg's	Sí	(Sí)	(Sí)	Pot contenir fruits secs, sèsam, soia i ou.
<b>Frosties de Kellogg's</b>				Sí
<b>Choco Krispies</b>				Sí

D'uns 70 tipus de cereals, la nena sol en pot menjar dos tipus. La majoria contenen llet i avellana.

**Paté.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
La Piara	Sí			
Mina	Sí			
Tarradellas	Sí			
Calvo	Sí			
Auchan	Sí			

Dels 30 tipus de patés, la nena no en pot menjar cap; tots contenen llet.

**Pasta.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Gallo		(Sí)		Pot contenir traces d'ou.
Ardilla				No etiquetat.
Auchan		(Sí)		Pot contenir traces d'ou.
Alcampo		(Sí)		Pot contenir traces d'ou.
Ecolocera		(Sí)		Pot contenir traces d'ou.

Dels 40, la nena no en pot menjar cap. La norma d'etiquetatge no ajuda molt. Les empreses no se la juguen en cap moment. No t'asseguren que estigui lliure d'ou i per això posen que pot contenir-ne traces. L'etiquetatge no és del tot clar en molts de casos, fins i tot, algun d'ells podria ser denunciat per incompliment de la normativa vigent.

**Embotits.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Casademont	Sí			
Campofrío	Sí			
Arçal	Sí			
El Pozo	Sí			
Monells	Sí			
Casa Tarradellas	Sí			
Goikoa	Sí			
España	Sí			
<b>Embotits Alejandro</b>				

L'única marca que pot menjar és Embotits Alejandro, que es troben a Girona. Aquests fan embotits sense llet, però el preu és molt més car: un paquet de 150g de xoriç amb llet costa 1,19€, en canvi, sense llet, 2,05€.

**Formatges.**

No pot menjar cap tipus de formatge perquè contenen llet.

**Pastanagues, carlotes, enciam, tomates,...**

Tot el que siguin vegetals ho pot menjar sense cap mena de problemes.

**Sucs.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
<b>Juver</b>				
Don Simón	(Sí)			L'etiqueta no diu res, però a la fàbrica de Don Simón fan llet, per tant, no ho pot consumir.
<b>Vive soy Soia</b>				
Zumosol	(Sí)			Poden tenir llet.
Auchan	(Sí)			Poden tenir llet.
Puleva	(Sí)			Poden tenir llet.

La nena no pot consumir molts tipus de suc, perquè la majoria d'ells poden contenir llet, principalment perquè a la mateixa fàbrica deuen produir llet. L'etiquetatge de Don Simón no n'especifica res.

**Orxates.**

Qui diria que les orxates tinguin llet? Qui ho diria? Resulta que tots els tipus d'orxata contenen llet de vaca, per tant, la nena no pot ni veure orxata.

**Patates de bossa.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Frit ravich	(Sí)	(Sí)	(Sí)	No diuen quines grasses estan utilitzant per fregir les patates. Etiquetatge incorrecte. Tampoc parlen de l'existència de traces.
<b>Celigiüeta</b>				Sí
<b>Artesanas Matutano</b>				Sí
Ruffles	Sí			

No pot menjar algunes patates, perquè poden contenir llet.

És obligat indicar les grasses que s'han utilitzat. Frit ravich no segueix la normativa general. Podrien ser denunciats.

**Sabó, champú.**

Producte	Conté llet de vaca	Conté ou	Conté avellana	Etiqueta /Observacions
Lactovit	Sí			
Kinesia	(Sí)			Té àcid làctic*.
Hidro genesse	(Sí)			Té àcid làctic*.
Palmolive con miel Neutro Balance	Sí			
<b>Fa Aloe Vera</b>				Té àcid cítric.

\*L'àcid làctic pot ser de procedència animal i vegetal. L'etiqueta no ho especifica, per tant, no pot utilitzar aquest tipus de sabó.

L'àcid cítric és de procedència vegetal. Pot utilitzar aquest sabó.

Com podem veure, fins amb el sabó pot tenir problemes la nena. Però, això no acaba aquí.

**Cosmètics, maquillatge...**

Ara la nena no té problemes perquè és petita però dintre de poc, també en serà un de greu.



## Guix i material escolar.

La nena ha de tenir compte amb el guix i altres materials escolars que poden contenir llet de vaca.

Cal mencionar la dificultat per llegir correctament les etiquetes i la incorrecció d'alguna d'elles i, per tant, els pares de la nena han de dedicar molt temps mirant l'etiquetatge dels productes. Aquest fet comporta problemes amb el personal de seguretat dels establiments. Així va passar un dels dies del treball de camp. Veure la reclamació en l'annex.

La nena hauria de fer una dieta d'exclusió d'ou, d'avellanes i de llet de vaca. Mirem amb els tríptics que ofereix l'Associació Immunitas Vera, quins productes hauria d'evitar. Veure pàgines següents.

Amb aquests tríptics podem veure que la nena té dificultats, fins i tot, a l'hora de la vacunació perquè algunes porten llet i/o ou. També amb els medicaments, cosmètics, menjar per mascotes...

Després d'haver anat al supermercat, el pare se n'adona que la seva filla no pot consumir la majoria d'aliments. El seu propòsit és informar-se i moure's per la resta de supermercats del municipi on viu o buscar més lluny, fins i tot, comprar al Canadà o als EUA, per trobar productes sense llet de vaca ni ou ni fruits secs (avellana), en aquest cas.

Un bon punt de recolzament són les associacions, però els pares de la nena no van trobar-ne cap a Catalunya i van haver de cercar les seves pròpies solucions.

## Immunitas Vera.

L'associació demana un etiquetatge clar i explícit i l'absència total de traces en els productes que moltes vegades comporta inseguretat a l'hora del seu consum.

L'associació Immunitas Vera ofereix uns tríptics sobre l'exclusió dels principals aliments al·lèrgens com ara l'ou, els fruits secs, la llet, el peix... i un Dossier Informatiu per al·lèrgics a aliments i làtex on es recullen totes les respostes que alguns fabricants han donat a l'associació respecte els al·lèrgens més comuns.



Imatge 17. Dossier informatiu.

MARTIKO

- En el etiquetado de los productos adjuntados en la tabla se declaran todos los ingredientes alérgenos pero no reflejan la presencia de trazas.
- Esta base de datos es la de los productos fabricados a partir del año 2.006, en caso de las conservas las caducidades a partir del año 2.010, indican este dato como orientación, para asegurarnos de que el producto es según lo establecido en la tabla.
- Respecto al látex, en las instalaciones los manipuladores utilizan guantes de látex para procesar los productos por eso nos informan de la presencia de látex.

Código	Descripción producto MARTIKO	FAMILIA*	Descricp	Proteína leche	Huevo	Soja	perceado	Lactosa	Frutos secos	Gluten	Látex
0500	MOLISSE DE SALMON. 1 KG.TE	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI
0500	CREMA DE FOIE DE PATO AL NATURAL. 1 KG. TE	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	CREMA DE FOIE PATO A LAS FINAS HIERBAS. 1 KG. TE	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	CREMA DE FOIE PATO A LA PIPIENTA. 1 KG. TE	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	MOLISSE DE PATO. 90 G. TR.	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	MOLISSE DE OCA. 90 G. TR.	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	PATE DE PATO A LAS FINAS HIERBAS. 90 GR. TR.	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	PATE DE PATO A LA PIPIENTA VERDE. 90 GR. TR.	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0500	MOLISSE DE SALMON. 90 G. TR.	CHARCUTERIA	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO	SI	SI
0600	2 MUSLOS DE PATO EN CONFIT. 700 G. LR.	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	4 MUSLOS DE PATO EN CONFIT. 1400 G. LC	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	12 MUSLOS DE PATO EN CONFIT.LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	5 DELICIAS DE ALAS DE PATO EN CONFIT. 800 G. LR.	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	25 DELICIAS DE ALAS DE PATO EN CONFIT. LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	8 DELICIAS DE ALAS DE PATO EN CONFIT. LC	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	10 ALAS DE PATO EN CONFIT. 800 G. LR.	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	5 MOLLEJAS DE PATO EN CONFIT. 370 G. TA	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	8 MUSLOS DE PATO EN CONFIT. LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	10 MUSLOS DE PATO EN CONFIT GRANDES. LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	70 MOLLEJAS DE PATO EN CONFIT. LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	10 MUSLOS DE PATO EN CONFIT PEQUEÑOS. LT	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	10 MOLLEJAS DE PATO EN CONFIT. BV	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	1 MUSLO DE PATO EN CONFIT. 370 G. Cj	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	1 MUSLO DE PATO .CONFIT. 340 G. B.VACIO	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	10 MOLLEJAS DE PATO EN CONFIT. BV	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	3 DELICIAS ALAS PATO EN CONFIT. 320 G. B.Vacio	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0600	3 DELICIAS DE ALAS DE PATO EN CONFIT. 320 G. Cj	CONFIT	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0700	TERRINA DE HIG.PATO Y MOLLEJAS DE PATO. 90 G	TERRINAS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0700	TERRINA DE HIG.PATO CON SETAS. 90 G	TERRINAS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI
0700	TERRINA DE HIG. PATO CON LINAS PASAS. 90 G	TERRINAS	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI

### Productes que contenen fruits secs o llavors

- Cremes de fruits secs (pasta d'amella, o productes com la Nocilla®, Nutella®, etc.).
- Extractes naturals de fruits secs.
- Farina de fruits secs (amella, cacuet, nou, etc.).
- Fruits secs artificials Nu-Nuts™ són cacuets als quals s'ha tret el gust per després afegir-los sabor d'un fruit sec com nous o pacanes.
- Gianguiar: barreja de nous d'algunes xocolates.
- Gomisior: sal marina amb llavors de sèsam.
- Mantega de fruits secs (mantega d'anocard, d'amella, de cacuet).
- Massapà: pasta d'amella, sucre i ou.
- Marrons glacés: postre fet amb castanyes.
- Olis de fruits secs no refinats (nous, sèsam).
- Orxata d'amella.
- Praliné: és la pasta resultant de triturar fruits secs i sucre.
- Salses (barbacoa, pesto, romesco, xattonada...).
- Tahini: pasta de sèsam.

### Denominacions

Català	Castella	Francès	Anglès	Nom científic
Fruits secs	Frujos secos	Fruits à coque	Dried fruits	
Amella	Almendra	Amande	Almond	<i>Prunus dulcis / amygdalus</i>
Anocard	Anacardo	Noix de cajou	Cashew-nut	<i>Anacardium occidentale</i>
Avellana	Avellana	Noisette	Hazelnut / Filberts	<i>Corylus avellana</i>
Cacuet	Cacahuete (maní)	Cacahuète	Peanut / Groundnut	<i>Arachis hypogaea</i>
Castanya	Castaña	Châtaigne	Chestnut	<i>Castanea sativa / vesca</i>
Festuc / Pistacho	Pistacho	Pistache	Pistachio	<i>Pistacea vera</i>
Nou americana o pecana	Nuez de pecan	Pacanes	Pecan nut	<i>Carya illinoensis / olivaeformis</i>
Nou de Brasil	Nuez de Brasil	Noix du Brésil	Brazil nut	<i>Bertholletia myrtaceae</i>
Nou de noguera	Nuez de nogal	Noix	Walnut	<i>Junglas regia</i>
Nou de Maccadàmia	Nuez de Maccadàmia	Noix de Maccadam / Noix de Queensland	Maccadamia nut / Queens land nut	<i>Maccadamia integrifolia</i>
Pinyó	Piñón	Pignon de pin	Pine nuts / Pignolias	<i>Pinus lamberiana / pinea</i>
Pipa de girasol	Pipa de girasol	Graine de tournesol	Sunflower seed	<i>Helianthus annuus</i>
Sèsam	Sésamo / Ajonjolí	Sésame	Sesame	<i>Sesamum indicum</i>

[www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org) • [info@immunitasvera.org](mailto:info@immunitasvera.org)

### Poden contenir fruits secs o llavors

- Aliments ètnics (menjar indi, xinès, tailandès, vietnamita,...)
- Aromes naturals.
- Brous preparats i purès.
- Caramels i llaaminadures.
- Cereals per esmorzar, crackers, muesli.
- Dolços: la majoria poden tenir traces.
- Embolits, solsitxes, carns fredes, patés.
- Formatges aromatitzats (amb nous).
- Gelats, batuts, sorbets.
- Hamburgueses vegetals.
- Hummus: paté de cigrons que pot portar tahini.
- Margarines vegetals poden tenir oli d'algun fruit sec.
- Pa de llavors.
- Pans d'hamburgueses, la majoria tenen sèsam.
- Pastes salades.
- Salses: (xili, guacamole, etc.).
- Tempel: pasta de soja que pot portar sèsam.
- Xocolata: la majoria pot tenir traces.

### També en poden contenir:

- Productes cosmètics, xampú, sabó, protectors solars, cremes de mans... (molts tenen oli d'amella o d'avellana).
- Alguns medicaments.
- Menjar per mascotes, gats i gossos; pinso per aus; menjar per peixos i aus de corral.

### Denominacions que poden indicar la presència de fruits secs o llavors:

- Olis vegetals.
- Greixos vegetals.
- Proteïnes vegetals.
- Proteïna vegetal hidrolitzada/ texturitzada.



## Productes que contenen o poden contenir proteïnes d'ou.

- Brous preparats i pursos. El consoomé està clarificat en preparats a base d'albúmina i clara d'ou.
- Cafès amb crema (tipus capuccino).
- Caramels i llaminadures.
- Cereals d'esmorzar.
- Cobertures brillants d'alguns dolços.
- Emboffits, salsixes i carns fredes.
- Empanada, crestes.
- Farmacs: anestèsics, complexos vitamínics, gotes nasals, etc. (veure la composició, especialment els excipients)\*.
- Flors, cremes.
- Gelats, batuts, sorbets.
- Gelatinas.
- Merenga.
- Matonesa.
- Pa de pessic, pastisseria, brioix, bescurts, galletes, etc.
- Pa rallat, preparats per arrebossar
- Pasta, nyquís, etc.
- Patés.
- Pures ("Potitos").
- Menjar per mascotes, gats i gossos, pinsos per aus, menjar per peixos i aus de corral.
- Simpleses@[substitut del greix, està fet a base d'ou o de la proteïna de la llet].
- Succedanis d'ou, ou en pols.
- Surimi (succedani de peix).
- Vins (clarificats amb clara d'ou).
- Torrans.
- Salses.

### Vacunes que contenen ou:

- Grip: Evagrip®, Inuvac®, Intflexal Berna®, Mutagrip®, Antigripal Poli Leti®, Antigripal Pasteur®, Fluorix®, Chiroflu®, Chromast®, Vitagripe®, Prodigrip®.
- Hepatitis A: Epaaxi®.
- Febres Grogues: Stamari®.

\*Consulteu sempre l'especialista sobre vacunes i medicaments.

## Denominacions:

CATALÀ	CASTELLÀ	FRANÇÈS	ANGLÈS
Albúmina	Albúmina	Albúmine	Albumin
Clara d'ou	Clara de huevo	Blanc d'oeuf	Egg white
Closca d'ou	Cascara de huevo	Coquille d'oeuf	Binder egg
Conclubúmina	Conclubúmina	Conclubúmine	Conalbumin
Emulsificants	Emulsifiant	Emulsifiant	Emulsifier
Globulina	Globulina	Globuline	Globulin
Lectina	Lectina	Lecthine	Lecthin
Lectina d'ou	Lectina de huevo	Lecthine d'oeuf	Egg lecthin
Lisozima	Lisozima	Lisozyme	Lysozyme
Livellina	Livellina	Livéline	Livithin
Luteïna	Luteïna	Lutéine	Lutein
Ou deshidratat	Huevo deshidratado	Oeuf déshydraté	Powdered egg
Ou en pols	Huevo en polvo	Oeuf en poudre	Dried eggs
Ou sencer	Huevo entero	Oeuf entier	Whole egg
Ous solides	Huevos solidos	Oeufs solides	Egg solids
Ovoalbumina	Ovoalbumina	Ovoalbumine	Ovoalbumin
Ovoglobulina	Ovoglobulina	Ovoglobuline	Ovoglobulin
Ovomacroglobulina	Ovomacroglobulina	Ovomacroglobuline	Ovomacroglobulin
Ovomucina	Ovomucina	Ovomucine	Ovomucin
Ovomucòide	Ovomucòide	Ovomucoïde	Ovomucoid
Ovoitranferina	Ovoitranferina	Ovoitranferine	Ovoitranferin
Ovovitel·lina	Ovovitel·lina	Ovovitelline	Ovovitellin
Proteïnes animals	Proteïnes animales	Protéïnes animales	Animal protein
Proteïnes d'ou	Proteïnes de huevo	Protéïnes d'oeuf	Egg protein
Rovell d'ou	Yema de huevo	Jaune d'oeuf	Egg yolk
Substituts de l'ou	Sustitutos del huevo	Sustituts de l'oeuf	Eggs substitutes
Vitel·lina	Vitel·lina	Vitelline	Vitellin
Ponxe d'ou	Ponche de huevo	Punch d'oeuf	Eggnog

### Sobre la vacuna Triple Virica:

Segons la nota informativa sobre la vacunació amb Triple Virica de les persones al·lèrgiques a les proteïnes d'ou publicada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, les dues vacunes triples viriques comercialitzades a Espanya: Vacuna triple MSD® (Sanofi Pasteur MSD) i Priorix® (GSK) estan desenvolupades en cultius cel·lulars de fibroblastos d'embrió de pollastre i no en ous embrionats.

www.immunitsavera.org • info@immunitsavera.org

L'únic tractament possible és la dieta amb eliminació de l'ou i aliments que el continguin.

### Additius que contenen ou:

- **E-161b** (Luteïna)
- **E-1105** (Lisozima)

### Additius que generen dubtes sobre el seu origen:

- **E-101** Riboflavina. S'utilitza com a colorant. Actualment gairebé sempre és d'origen sintètic, en cas de dubte consultar el fabricant.
- **E-322** Lectina. Actualment gairebé sempre s'obté de la soja, però en cas de dubte cal consultar el fabricant.

### Als cosmètics, sota la denominació INCI podem trobar ou com:

- Albumen, Hydrolyzed Albumen.
- Hydrolyzed Egg Protein, Hydrolyzed Egg Shell Membrane.
- Luteum Ovi Extract, Luteum Ovi Powder.
- Ovum, Ovum Oil, Ovum Powder, Ovum Shell Powder.

**Recordem!** Els llistats s'ofereixen a títol orientatiu i poden no ser exhaustius. Aquesta informació no ha de substituir mai els consells i recomanacions del vostre al·lergòleg. La lectura de l'etiquetatge sempre és necessària, encara que considerem un producte "segur".

**Productes que contenen o poden contenir proteïnes làctiques:**

- Llet de vaca amb qualsevol presentació: sencera, desnatada, en pols, condensada, evaporada, fermentada, llet per a lactants...
- Tots els derivats làctics: iogurt, llet fermentada (kéfir, koumiss), quallada, formatge, montaga, nata, postres làctiques (cremes, natilles, arròs amb llet, flan, moussel).
- Bagues, pa de molle, pa de Viena.
- Butús, suc de fruita envasats.
- Brous preparats, concentrats i sopes.
- Carns empanades, hamburgueses, frankfurt, salssixes, croquetes, etc.
- Caramels i llaminadures.
- Farnetes ("popille") i purés de verdures, carns o fruita infantils, cereals d'esmorzar.
- Conserves, salses i plats preparats comercials.
- Crema de formatge, crema glassada, crema pastissera.
- Embolits: pernil dolç, xançons, fuets i patés.
- Farines enriquides, farines infantils.
- Galates i substituïts de l'ou.
- Gelats, Oryxat (amb additiu).
- "Ghee": montaga clarificada d'origen llet.
- Half & Half: meitat de llet i meitat crema de llet.
- Mantega, margarina sense especificar.
- Recaldent<sup>TM</sup>: derivat de la caseïna, utilitzat en alguns xiclets (Trident Kids® i Trident Avantige® i cremes dentals (GC Tooth Mousse®).
- Salses: Baxamel, lactonesa: feta amb llet i oli.
- Simplese®: substitut del greix, està fet de llet de vaca o clara d'ou.
- Vins, licors, etc.
- Xocolata, crema de cacau, bombons, torrons.

**Medicaments anti-anèmics que contenen proteïnes làctiques:**

- Ferplex® Ferrour® Lactoferina®

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

CATALÀ	CASTELLÀ	FRANCÉS	ANGLÈS
Aromes*	Aromas*	Aromes*	Flavoring*
Aromes artificials*	Aromas artificiales*	Aromes artificials*	Artificial Flavoring*
Aromes naturals*	Aromas naturales*	Aromes naturels*	Natural Flavors*
Caramel*	Caramelo*	Caramel*	Caramel*
Aroma de caramel*	Aroma de caramelo*	Arome de caramel*	Caramel flavoring*
Caseïna	Caseina	Caseïne	Casein
Caseïnats	Caseinatos	Caseinate	Caseinate
Formatge	Queso	Fromage	Cheese
Hidrolitzats de proteïnes*	Hidrolizados de proteínas*	Hidrolisés de protéines*	Hydrolyzed protein*
Lactalbumina	Lactalbumina	Lactalbumine	Lactalbumin
Lactosa*	Lactosa*	Lactose*	Lactose*
Lactoferrina	Lactoferrina	Lactoferrine	Lactoferrin
Lactoglobulina	Lactoglobulina	Lactoglobuline	Lactoglobulin
Llet sencera, desnatada, en pols, condensada...	Lleche entera, desnatada, en polvo, condensada...	Lait entier, crème, en poudre, condensé...	Milk whole, skim, evaporated, condensed...
Montaga	Montequilla	Beurre	Butter
Aroma de montega	Aroma de montequilla	Arome de beurre	Natural butter
Margarina*	Margarina*	Margarine*	Margarine*
Mató	Requesón	Caillé	Curd
Natilles, cremes	Natillas, cremas	Crème renversée	Custard Cream
Productes làctics	Productos lácteos	Laitage	Dairy
Sèrum làctic	Suero lácteo	Peñilait	Whey, whey protein
Toró*	Turrón*	Tauron*	Novgurt*

**També poden contenir proteïnes làctiques:**

- Cosmètics: cremes, maquillatge, barres de llavis, protectors solars, etc.
- Productes d'higiene: gel de dutxa, xampú, sabó de mans, dentífrics, tovalloles infantils, etc.
- Alguns medicaments.
- Adhesius (utilitzats a l'etiquetatge d'ampolles de vidre com a: "coles de caseïna").
- Pintures de parel, l'empere i alguns guixos escolars.
- Menjars per gats i gossos, pinsó per aus, menjar per peixos i aus de corral.

**Additius que contenen proteïnes làctiques:**

- H-4511 Caseïnat càlcic.
- H-4512 Caseïnat sòdic.
- H-4513 Caseïnat potàssic.

**Additius que generen dubtes sobre el seu origen:**

- E-101 Riboflavina o lactoflavina\***. S'utilitza com a colorant. Actualment gairebé sempre és d'origen sintètic. En cas de dubte, consultar el fabricant.
- E-270 Àcid làctic\***. **E-325 Lactat sòdic\***. **E-326 Lactat potàssic\***. **E-327 Lactat càlcic\***. Tant l'àcid làctic com els lactats es produeixen comercialment a partir de la fermentació bacteriana del midó i melasses, però és possible que el cultiu per iniciar la producció d'àcid làctic pugui contenir llet. Així que, en cas de dubte, consultar el fabricant.
- E-966 Lactiol\***. És un sucre-alcohol sintètic produït a partir de la lactosa (sucre de la llet de vaca). El possible contingut de restes de proteïnes és mínim, però en cas de dubte consultar el fabricant.
- E-472b Èsters làctics dels mono i diglicèrids d'àcids grassos\***. **E-481 Estereoil-2-lactilat sòdic\***. **E-482 Estereoil-2-lactilat càlcic\***. L'origen d'aquests emulgents solen ser greixos vegetals, però també s'utilitzen greixos animals. Només el productor pot aclarir l'origen d'aquests. En cas de dubte, consultar el fabricant.

**Recordem!!!** els llistats s'ofereixen a títol orientatiu i poden no ser exhaustius.

Aquesta informació no ha de substituir mai els consells i recomanacions del vostre al·lèrgològ. La lectura de l'etiquetatge sempre és necessària, encara que considerem un producte "segur".

Imatge 20. Dieta d'exclusió de llet de vaca.



#### 7.4. Menjar cada dia.

##### **El problema.**

“Amb el tractament a seguir -excloure un o diversos aliments de la nostra dieta- sembla fàcil en principi evitar un got de llet de vaca, un ou, una sardina, un crustaci, un grapat d’ametlles, un kiwi o un préssec, és a dir, les formes primàries en què es presenten davant nostre.

Després descobrim que amb la industrialització alimentària qualsevol producte pot contenir proteïnes d’altres aliments i que també hem d’evitar aquests aliments presentats en forma d’al·lèrgens ocults, com per exemple:

- Embotits o altres presentacions càrniques amb proteïnes de llet i/o ou.
- Formatges amb proteïnes d’ou.
- Galetes amb fruits secs.
- ...

La dieta d’evicció no ha de suposar un problema quotidià insalvable i monòton. La selecció dels productes (vigilant l’etiquetatge i les seves condicions de manipulació), l’equilibri nutricional i la preparació culinària és un repte superable per a l’alimentació de l’al·lèrgic a aliments”.

##### **Cas particular.**

Els problemes dels pares de la Marina són: trobar productes segurs i intentar, dins les seves possibilitats, d’evitar la monotonia en la dieta diària.

La seva solució és buscar productes segurs i substituïts dels aliments a evitar. Per exemple, substituir la llet de vaca, per begudes vegetals com ara “llet de soia”, d’arròs, de civada, d’ametlla. I substituir l’ou per suc de taronja o farina de cigró. Ara al mercat, estan apareixent productes lliures d’al·lèrgens i d’ús alternatiu, com la maionesa sense ou o sucedanis de formatge a base de soja, a un preu considerable.

##### **Immunitas Vera.**

L’associació demana assessorament dietètic i nutricional des del sistema sanitari públic.

L’Associació Immunitas Vera disposa de receptes culinàries lliures dels al·lèrgens més comuns per a aquelles persones més interessades. Veure annex.

Pequeño recetario  
doméstico  
para alérgicos a alimentos



Imatge 21. Receptari.

Immunitas Vera & Elikalte

## 7.5. Escola.

### El problema.

“A l’escola, després d’entendre què et passa, potser no trobaràs la col·laboració necessària per socialitzar l’infant o evitar que el deixin a un racó mentrestant els companys de l’aula celebren moltes festivitats, i les sortides, excursions, el menjador...”

L’escolarització dels infants sol comportar un considerable grau de preocupació per als pares a l’hora de traspasar el control i maneigament d’un infant a altres persones, quan fins llavors ha estat i està sotmès a una especial cura respecte a tot allò que menja, que toca o que inhala.

### Cas particular.

Els pares de la Marina es van trobar algunes dificultats alhora d’explicar al director de l’escola que la seva filla era al·lèrgica a aliments. Però, l’escola i tots els seus educadors no van tenir cap mena de problema alhora d’acollir-la com una més i d’informar-se de tot el necessari per evitar confusions i malestar.

El que van fer i estan fent els mestres és controlar l’infant i el seu entorn per evitar que entri en contacte amb els al·lèrgens. També, que els companys no portin aliments “prohibits” a l’hora de l’esmorzar, de les excursions, de les activitats extraescolars... Algun cop, han tingut algun entrebanc amb algun pare que es digna a donar a la seva filla un tros de formatge o algun aliment potencialment perillós per a la nena al·lèrgica.

La Marina i molts altres nens al·lèrgics es troben en què el menjador de la seva escola no està preparat per acollir-los.

El treball dels pares per solucionar tots aquests problemes és buscar la implicació de la resta de l’aula i l’assignació d’un vetllador/a per a la nena.

### Immunitas Vera.

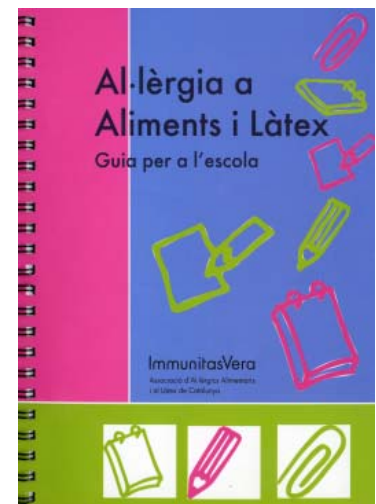
L’associació ha publicat una guia per a l’escola. Es constitueix com a punt de trobada pares-educadors, per tal d’establir les pautes necessàries en l’escolarització de l’infant, i com a font d’informació necessària, on el diàleg entre mestres, pares i personal no docent haurà de ser constant per poder garantir unes condicions bàsiques d’integració i no discriminació, i en alguns casos, de seguretat física de l’afectat/da.

Pretén principalment:

- Afavorir la integració del nen/a al·lèrgic.
- Facilitar la tasca de l’escola.
- Evitar situacions d’inseguretat a l’aula.
- Proporcionar la informació necessària.
- Possibilitar la socialització del nen/a.

Els aspectes més importants dels que parla la guia a nivell escolar són, de manera resumida:

- Explicació del què és una al·lèrgia alimentària, els símptomes i informació general.
- Ús d’una farmaciola especial lliure dels productes que puguin afectar el nen/a amb aquesta malaltia. La farmaciola s’ha de controlar periòdicament.
- Dins de la farmaciola, sobretot, ha d’haver-hi l’adreject.



Imatge 22. Guia per a l'escola.



- La importància de no deixar mai el nen o la nena sols.
- Actuació en cas d'urgència. En la majoria de casos si no es tracta d'una reacció de caràcter lleu, el que ha de fer l'escola és avisar una ambulància o els serveis mèdics i després informar els pares.

Més detalladament, ens centrarem en l'apartat "L'escola" que és el que els educadors i el director de l'escola han de tenir més present. Veure l'annex.

Referent al menjador escolar, l'associació ha publicat una altra guia molt semblant a la de l'escola. Ens centrarem principalment en l'apartat "El menjador escolar". Veure l'annex.



Imatge 23. Guia menjador escolar.

## 7.6. La sanitat.

### **El problema.**

"Podem trobar en ocasions, que els professionals de la salut no disposin de tots aquells coneixements necessaris per al maneigament d'un al·lèrgic a aliments. En aquest cas és molt important que portis a sobre sempre una còpia de l'informe del teu especialista per tal d'evitar falses interpretacions o imatges desvirtuades d'allò que tu estàs explicant.

- Mostra l'informe mèdic més actualitzat possible i resultats d'analítiques.
- Tu no tens coneixement científic però sí coneixes les reaccions i la forma de prevenir-les.
- T'interessa saber sempre els components dels fàrmacs.
- En cas d'ingrés hospitalari hauràs de saber si el centre està preparat per atendre la dieta d'un al·lèrgic a aliments.
- Si has aconseguit una autorització per a portar menjar calcula el cost total i demana escrit amb justificants el rescabament de les despeses.
- Has de tenir present, que l'al·lèrgia alimentària no és molt coneguda pels metges, que hi ha poca divulgació científica i d'especialistes."

### **Cas particular.**

Ara, tant els metges d'atenció primària com a urgències ja tenen coneixement sobre l'al·lèrgia a aliments degut a la divulgació feta i l'augment de casos diagnosticats. Però, per a ingressos hospitalaris no hi ha dieta d'evicció. Els pares de la nena han tingut molts cops que portar a l'hospital la dieta diària per a la seva filla.

### **Immunitas Vera.**

Pel tema de la sanitat, l'associació ofereix una sèrie de consells:

- Quan esteu davant de l'especialista pregunteu tots els dubtes que tingueu i indiqueu-li que és necessari un assessorament dietètic/nutricional per a realitzar una dieta d'evicció.
- Si no has trobat l'assistència sanitària adequada per al teu cas, reclama educadament a la Unitat d'Atenció a l'Usuari i/o a la Direcció del Centre per escrit i envia'ns una còpia. Totes les incidències han de registrar-se perquè hi hagi constància de la nostra situació.
- En cas d'ingrés hospitalari informat si el centre està preparat per atendre el teu nen/a al·lèrgic.
- Tinguis molta paciència.

També, pel tema de la sanitat, l'associació pretén complir els objectius que heu pogut llegir anteriorment, en l'apartat on parlo de l'Associació Immunitas Vera.

**7.7. Fora de casa.****El problema.**

“Potser et serà difícil controlar l’entorn de l’infant al·lèrgic, alhora de sortir de casa, anar al restaurant, de viatge, d’excursions, colònies, etc. Totes les celebracions socials passen per la taula i això comporta que moltes vegades et tinguis que quedar a casa.”

**Cas particular.**

La família es troba molts problemes en el moment de les sortides extraescolars, colònies, viatges... L’única solució per temes extraescolars és la vetlladora que té assignada la nena.

Moltes vegades, el problema és la incomprensió total de l’entorn.

**Immunitas Vera.**

Cada any, l’associació fa unes colònies en condicions de seguretat, ja que tots els nens que hi van són al·lèrgics a aliments i es fa una dieta d’evicció perfecta.

**7.8. Costos.****El problema.**

“Segurament, veuràs com s’incrementa la despesa en l’alimentació”

**Cas particular.**

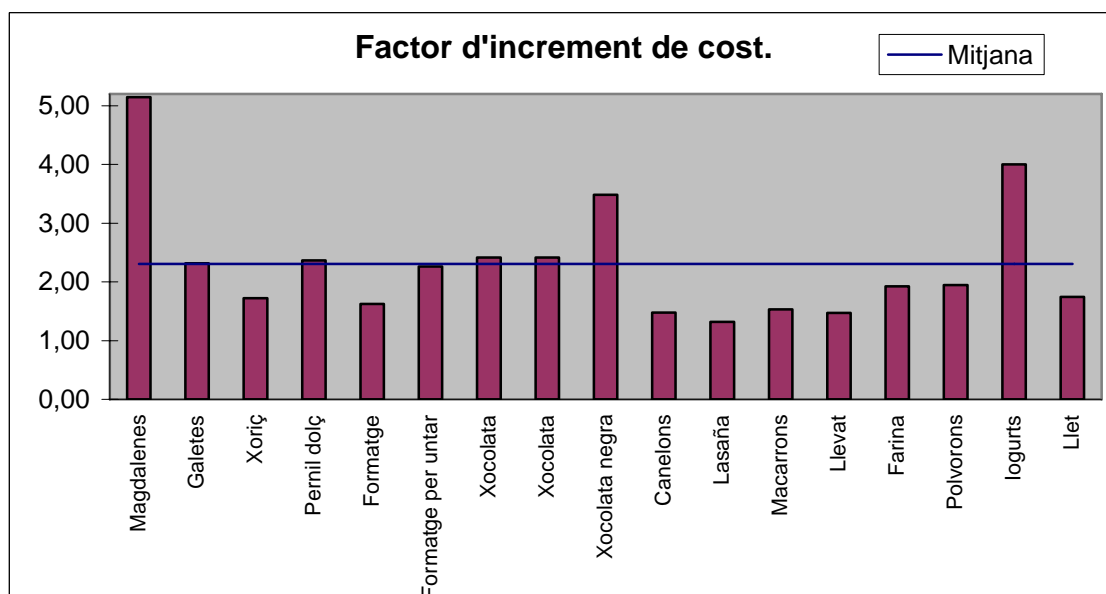
Seguidament, veurem com la família substitueix certs aliments amb ou, llet de vaca i fruits secs (avellana), per d’altres sense cap dels tres i comprovarem la diferència de preu.

<b>Producte amb llet de vaca i/o ou i/o avellana i/o traces.</b>	<b>Cost<sup>7</sup></b>	<b>Producte substituït (sense cap dels tres ni traces).</b>	<b>Cost</b>	<b>Factor d’increment de cost<sup>8</sup>.</b>
Magdalenes Gourmet 300g (Suma)	0,68€	Magdalenes Natudul 300g (Comprades per Internet)	3,5€	5,15
Galetes Marbú Dorada 250g (Suma)	0,69€	Galetes Dibus 250g (Sabeco)	1,60€	2,32
Xoriç Tarradelles 150g (Sabeco)	1,19€	Xoriç Embotits Alejandro 150g (Sabeco)	2,05€	1,72
Pernil dolç Gourmet 1Kg (Suma)	5,49€	Pernil dolç La Selva 1Kg (Internet)	13€	2,37
Formatge El Ventero 190g (Suma)	2,46€	Formatge de soia Redwood 190g (Internet)	4€	1,63
Formatge Philadelphia 255g. (Suma)	1,90€	Formatge de soia Sheese Tarrina de 255g (Internet)	4,30€	2,26
Xocolata Nestle 100g (Suma)	1,20€	Dairy free alternative to milk chocolate 1 unitat, 100g. (Internet)	2,90 €	2,42

<sup>7</sup> S’han igualat les quantitats per poder comparar correctament els costos.

<sup>8</sup> Raó (divisió) entre el cost del producte substituït i el cost del producte normal.

Producte amb llet de vaca i/o ou i/o avellana i/o traces.	Cost <sup>7</sup>	Producte substituït (sense cap dels tres ni traces).	Cost	Factor d'increment de cost <sup>8</sup> .
Xocolata Nestle 100g (Suma)	1,20€	Dairy free chocolate 1 unitat, 100g (Internet)	2,90€	2,42
Xocolata negra 95g (Suma)	0,99€	Organic dark chocolate 1 unitat, 95g (Internet)	3,45 €	3,48
Canelons El Pavo 18 plaques (Sabeco)	1,15€	Canelons casolans 18 plaques (Carnisseria Esther-Jesús)	1,70 €	1,48
Lasaña El Pavo 16 plaques (Suma)	1,82€	Lasaña Fadaic 16 plaques (Internet)	2,40 €	1,32
Macarrons Gallo 250g (Suma)	0,49€	Macarrons Canigó 250g (Internet)	0,75 €	1,53
Llevat Royal 4 sobres (Suma)	1,19€	Levadura para pastelería y bollería - Bio Vegan 4 sobres. (Internet)	1,75 €	1,47
Farina Gallo 500g (Suma)	0,52€	Farina YOLANDA 1 paquete 500g (Internet)	1€	1,92
Polvorons Estepa 4 Kg (Suma)	18€	Polvorons Antonio Anaut Caixa de 10 bosses de 400g (Internet)	35€	1,94
Iogurts Naturals 4 unitats (Suma)	1€	Postre de soia (iogurt). Provamel 4 unitats. (Internet)	4€	4,00
Llet de vaca. Pascual entera. 1 litre (Suma)	1,05€	Beguda vegetal de soja 1 litre (Sabeco)	1,83€	1,74
Mitjana factor d'increment				2,30



Imatge 24. Gràfica d'estudi de costos.

La família també es veu obligada a adquirir estris de cuina i aparells addicionals per evitar contaminacions en la manipulació.

- Panificadora: 200€ aprox. (2006)
- Envasadora al buit: 150€ aprox. (2006)
- Talladora d'embotits: 100€ aprox. (2006)
- Petit congelador: 250€ aprox. (2006)

La família es troba molts problemes en el moment de localitzar productes segurs, problemes de distribució al mercat, la falta d'ajuts econòmics i l'elevat cost dels productes que ha de menjar la Marina i tot el que això comporta, tal i com heu pogut veure anteriorment.

El problema dels costos, ara mateix, no té solució. Dintre d'uns anys, potser amb l'increment de casos -tot i que ara ja estan augmentant- hi haurà alguna mena d'ajut.

### **Immunitas Vera.**

Immunitas Vera demana ajuts econòmics per a les famílies.

# **I Jornada Immunitas Vera Al·lèrgies Alimentàries / Làtex**

**Dissabte,  
20 d'octubre de 2007.  
10.00 hores**

**Auditori Dr. Plaza  
de l'Hospital Sant  
Joan de Déu (Esplugues  
de Llobregat, Barcelona).**

**Entrada Lliure.**



Amb la col·laboració de:



Imatge 25. Cartell jornada.

## 8. CONFERÈNCIES – XERRADES

### 8.1. I Jornada Immunitas Vera, Al·lèrgies alimentàries/Làtex.

Aquesta és una activitat divulgativa de l'associació Immunitas Vera, amb diferents xerrades que tracten els aspectes més bàsics que incideixen en la vida quotidiana de les persones al·lèrgiques.

Aquesta jornada va tenir lloc el dia 20 d'octubre del 2007 a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Jo vaig assistir-hi invitat pel President de l'Associació i em va servir per donar sentit al meu treball i poder endinsar-me en aquest món que ara em sembla molt complicat.



*Imatge 26. Arribada a Sant Joan de Déu.*

La primera conferència va ser “L'al·lèrgia a aliments i làtex”, per la Dra. Anna Maria Plaza, de l'Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona). Ella va explicar els conceptes bàsics sobre l'al·lèrgia a aliments per a superar les creences errònies i poder realitzar un correcte tractament de la patologia. La seva xerrada molt didàctica i amb molt material gràfic m'ha servit per mostrar en el meu treball: percentatges, valoracions, gràfiques, estadístiques...

Conclusions (moltes d'elles estan en l'apartat teòric del meu treball):

- Una al·lèrgia alimentària no és una intolerància alimentària.
- Els al·lèrgens dels aliments (aquelles parts dels aliments que causen les reaccions al·lèrgiques), són proteïnes o glucoproteïnes, quedant al marge els greixos. No es pot ser al·lèrgic a un sucre o a un greix.
- Les reaccions als aliments poden ser molt greus (anafilaxi).
- Molts dels pares que van assistir a la conferència parlaven de l'Adreject i el respecte i la por que els hi causa.
- Una elevada concentració d'IgE no comporta reaccions més perilloses.
- La prova de provocació és una prova que consumeix molts recursos, i és la valoració final.
- Nous tractaments: en alguns casos es pot oferir la possibilitat d'inducció de tolerància d'aliment, sobretot en la llet de vaca.



*Imatge 27. Dra. Anna Maria Plaza.*

En la segona conferència, “La indicació dels al·lèrgens a l’etiquetatge dels aliments” per la Sra. Victòria Castell, responsable del Comitè Científic de l’Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA), Generalitat de Catalunya, s’explicava la normativa general d’etiquetatge i la búsqueda de la seguretat dels al·lèrgics aliments. Va ser la xerrada de les queixes. La major part dels assistents van preguntar-li a la Sra. Victòria Castell els seus dubtes i van mostrar-li les seves queixes i l’inconformitat davant la nova normativa d’etiquetatge, que segons la gent que hi havia a la conferència, era insuficient i presentava molts problemes. La senyora, al final, no sabia com respondre.

Conclusions:

- La gent no estava d’acord amb la nova normativa sobre l’etiquetatge.
- Molts es queixaven del tema de les traces.
- Hi havia exemples de persones afectades per la incorrecció en l’etiquetatge.
- Hi ha 14 aliments de declaració obligatòria pel tema de l’al·lèrgia però encara queden molts altres al·lèrgens per declarar. Alguns dels assistents expressaven les seves queixes sobre això.



*Imatge 28. Sra. Victòria Castell.*

La tercera conferència va ser “L’Escolarització de l’infant al·lèrgic: protocol de l’alumne a l’escola”. Sra. Rosa López, psicopedagoga i col·laboradora d’Immunitas Vera. Ens va explicar les mesures de prevenció, l’actuació en cas d’urgència i va parlar del protocol de l’alumne a l’escola, que pretén solucionar o evitar molts problemes i dubtes que puguin tenir tant els pares com els educadors.

Va ser la xerrada que vaig trobar més interessant i, fins i tot, podria definir-la com la més emotiva.

Van assistir-hi pares de nens al·lèrgics, educadors amb nens al·lèrgics a l’aula, pares amb nens al·lèrgics que són mestres, directors d’escoles, nens que han patit reaccions anafilàctiques a l’aula...

Conclusions:

- El protocol de l’alumne a l’escola és un gran pas.
- Explicació de les experiències personals dels assistents.
- En una d’elles, un pare d’una nena al·lèrgica, va explicar el cas de la seva filla que va patir una reacció anafilàctica a l’aula i la van poder salvar.
- Parlaven de la dificultat que el nen/a al·lèrgic es pugui quedar al menjador de l’escola.
- Molts problemes a l’hora d’explicar-li al director o a l’educador que el seu fill/a és al·lèrgic a aliments i que han de tenir cura.
- Una mare amb una nena al·lèrgica que és mestra va dir que l’important és la bona comunicació entre pares-educadors. Els pares han de donar el primer pas i després, ha de ser el director qui actui, però sempre ha d’haver harmonia i diàleg.



*Imatge 29. Sra. Rosa López.*

L’última conferència, “Gremi de Carnissers Artesans de Girona”. Sr. Àngel Segarra, gerent del Gremi, tractava l’àmbit de l’alimentació i en concret, de la iniciativa del gremi de carnisers artesans de Girona per satisfer els al·lèrgics a aliments i làtex garantint la seva seguretat en la fabricació i en la manipulació dels aliments.



Passos seguits:

- Març 2006. Visita a la seu Immunitas Vera.
- Juny 2006. Preparació del Projecte.
- Març 2007. Divulgació del Gremi.
- Juny 2007. Divulgació dels tríptics de les intoleràncies.

Conclusions:

- Es tracta d'una iniciativa a Girona.
- Hi ha botigues dedicades a Al·lèrgics.
- Un dels seus projectes és col·locar als establiments sensibles amb aquesta malaltia, un distintiu que digui: "Establiment sensible amb les al·lèrgies alimentàries".



*Imatge 30. Sr. Àngel Segarra.*

Al final, el President d'Immunitas Vera va fer l'entrega virtual al doctor Miquel Àngel Baltasar i Drago, Al·lèrgòleg a l'Hospital Verge de la Cinta de Tortosa, del Premi Antihistamínic, per treballar a favor de la millora de la qualitat de vida de les persones afectades per al·lèrgies alimentàries o al làtex; i als Serveis Territorials del Departament d'Educació del Vallès Occidental, el Premi Urticària, per contribuir a mantenir la precarietat de les persones amb al·lèrgies alimentàries o al làtex.

També, els socis d'Immunitas Vera van fer un regal al seu President i a la seva secretària pel seu esforç i la seva lluita diària.



*Imatge 31. Montse i Fernando.*

Entre cada xerrada, els assistents van poder tastar pastes, cocs, suc i altres aliments lliures d'ou, llet de vaca i fruits secs, elaborats per les mateixes famílies afectades. Per cert, estava molt bo.

En el DVD que acompanya aquest treball trobareu una filmació d'alguns moments de la jornada que jo mateix vaig enregistrar.



## 9. UN CONTE



En una platja tranquil·la, al costat d'un petit poble de pescadors, hi vivia un escriptor de renom, famós per la sensibilitat de les seves obres i pel seu domini del llenguatge.

Cada matí es passejava per la platja. Mirava les ones, el color de l'aigua, escoltava el so del mar i sentia una gran pau que l'ajudava a inspirar-se. Per les tardes es quedava a casa per escriure la que havia de ser la seva "gran obra".

Un dia mentre caminava per la vora del mar, va veure una figura que es movia sense parar. S'hi va acostar i va veure que es tractava d'un jove que recollia estrelles de mar de la sorra d'una en una i que amb molta cura les tornava al aigua.

- Hola li digué el jove, amb una rialla i sense deixar de fer el que estava fent.

- Per què fas això? li va preguntar l'escriptor amb curiositat.

- No veu que ha baixat la marea i que el sol brilla amb molta força?. Si aquestes estrelles es queden aquí s'assecaran i moriran.

L'escriptor va pensar que la intenció del noi era bona i lloable, però va somriure amb escepticisme i li va comentar:

- Però noi, existeixen milers i milers de platges repartides per tot el món. N'hi ha d'haver cents de mils d'estrelles de mar portades a la sorra per les ones. I tu, aquí, et dediques a tornar a l'aigua unes poques. No crec que això influeixi molt. No és una pèrdua de temps? Quina importància pot tenir això que fas?

El jove es mirà a l'escriptor. Va recollir una altra estrella de mar, la va tirar a l'aigua, va tornar a mirar a l'escriptor, i li va dir:

- Per aquesta... i tant que és important!.

Aquella tarda l'escriptor no va aconseguir escriure. A la nit amb prou feines va dormir. Al matí, quasi a la sortida del sol, se'n va anar a la platja.

El jove ja hi era. Nedava en mig de les primeres ones del dia, però aviat es va dirigir també a la platja.

Junts, sota el suau sol del matí, sense dir-se res, es varen posar a tornar estrelles de mar a l'aigua.

Aquest conte representa la lluita que cada al·lèrgic a aliments ha de fer. Amb la suma de tots, aquesta malaltia deixarà de desconèixer i la seva divulgació s'incrementarà. Potser serà llavors, quan es trobin els recursos que podran facilitar la vida a milers de nens.



Imatge 32. Una estrella de mar.

## **10. CONCLUSIONS**

“Viure amb al·lèrgia a aliments” és el resultat de l'estudi i recerca d'una de les malalties amb més poca divulgació científica i tècnica a nivell mèdic a Espanya.

Encara no tenim consciència del perill d'aquesta malaltia, però, en canvi, altres països europeus i nord-americans ja han sabut divulgar-la per mitjà d'associacions i societats científiques i, fins i tot, trobar els recursos necessaris per millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

Els afectats per al·lèrgia a aliments tenen problemes, fins i tot, a l'hora de dutxar-se, maquillar-se, vacunar-se... I ja no dic menjant, perquè aliments que es pensen que no contenen certs al·lèrgens, com ara les orxates, en porten. I tots els productes que compren són més cars que els normals, fins i tot, més del doble. També, en l'etiquetatge s'adonen que no poden comprar la majoria de productes, ja que no estan segurs de res: que si les traces, que si l'etiqueta no n'especifica res, que si està en una altra llengua... I en la sanitat, i en la família, i a l'escola i al menjador... també apareixen dificultats.

És important destacar que en els darrers anys s'ha fet un gran avanç i, en molt llocs, ja saben com tractar sense cap mesura discriminativa, un nen/a amb al·lèrgia a aliments.

## 11. BIBLIOGRAFIA

### Llibres i revistes.

- ALONSO LEBRERO, Elena, BLANCO GUERRA, Carlos i altres: *Alergia a Alimentos*, Euromedice, Ediciones médicas, Badalona, 2004.
- BRASÓ AZNAR, José Vicente i JORRO MARTÍNEZ, Gemma: *Manual de Alergia Clínica*, Masson, Madrid, 2003.
- IMMUNITAS VERA: *Al·lèrgia.info. Butlletí Informatiu d'Immunitas Vera*, Tortosa.
  - Núm. 4, 2003. Núm. 5, 2004. Núm. 6, 2005. Núm. 7, tardor 2006.
  - Núm. 8, hivern 2006. Núm. 9, març 2007.
  - Núm. 1 segona època, juny 2007.
  - Núm. 2 segona època, setembre 2007.
  - Núm. 3 segona època, desembre 2007.
- IMMUNITAS VERA: *Guia per al menjador escolar*, Tortosa, 2007.
- IMMUNITAS VERA: *Guia per a l'escola*, Tortosa, 2007.
- IMMUNITAS VERA i Dr. BALTASAR I DRAGO, M.À: *Tríptics informatius*, Tortosa, 2007.
  - Al·lèrgia: l'exclusió de l'ou.
  - Al·lèrgia: l'exclusió del blat.
  - Al·lèrgia: l'exclusió dels llegums.
  - Al·lèrgia: l'exclusió de la llet.
  - Al·lèrgia: l'exclusió dels fruits secs i llavors.
  - Al·lèrgia: l'exclusió de les fruites.
- IMMUNITAS VERA i ELIKALTE: *Dossier Informativo para alérgicos a alimentos y látex*, Tortosa, 2006.
- IMMUNITAS VERA i ELIKALTE: *Pequeño recetario doméstico para alérgicos a alimentos*, Tortosa, 2005.

### Documentació Oficial.

- *Reial decret 1334/1999, de 31 de juliol* (BOE de 24 d'agost) pel la qual s'aprova la Norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris.
- *Reial decret 2220/2004, de 26 de novembre*, pel qual es modifica la norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris, aprovada pel Reial decret 1334/1999, de 31 de juliol.
- *Directiva 2005/26/CE de la Comissió, de 21 de març*, per la qual s'estableix una llista de substàncies o ingredients alimentaris exclosos provisionalment de l'annex III bis de la Directiva 2000/13/CE (DOUE núm. 75 de 22.03.2005).
- *Directiva 2005/63/CE de la Comissió, de 3 d'octubre*, per la qual es rectifica la Directiva 2005/26/CE pel que fa a la llista de substàncies o ingredients alimentaris exclosos provisionalment de l'annex III bis de la Directiva 2000/13/CE del Parlament Europeu i del Consell (DOUE núm. 258 de 04.10.2005).
- *Reial decret 1164/2005, de 30 de setembre*, pel qual se suspèn temporalment l'aplicació d'una part de l'annex V de la norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris, aprovada pel Reial decret 1334/1999, de 31 de juliol (BOE núm. 235 de 01.10.2005).

- *Directiva 2006/142/CE de la Comissió de 22 de desembre de 2006 per la qual es modifica l'annex III bis de la Directiva 2000/ 13/CE del Parlament Europeu i del Consell, en el que figura la llista d'ingredients que, en qualsevol circumstància, han d'indicar-se a l'etiquetatge dels productes alimentaris.*

### **Pàgines web.**

*Només es fa referència a les pàgines principals a partir de les quals s'ha arribat a moltes de les indicades dins del treball.*

- *Adreject, [www.adreject.cl](http://www.adreject.cl)*
- *Agència Catalana de Salut Alimentària, [www.gencat.net/salut/acsa/](http://www.gencat.net/salut/acsa/)*
- *American Academy of Allergy Asthma and Immunology, [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)*
- *Anafilaxi, [www.allergic-reactions.com/anaphylaxis\\_main.aspx](http://www.allergic-reactions.com/anaphylaxis_main.aspx)*
- *Asociación de Alergología e Inmunología Clínica de la Región de Murcia, [www.alergomurcia.com](http://www.alergomurcia.com)*
- *Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex, [www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)*
- *Asociación Vasca de alergias alimentarias, [www.elikalte.org](http://www.elikalte.org)*
- *Associació d'al·lèrgics a aliments i làtex de Catalunya, [www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)*
- *Associació de Celíacs a Catalunya, [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)*
- *El mundo, [www.elmundo.es](http://www.elmundo.es)*
- *La casa del alérgico, [www.lacasadelaalergico.com](http://www.lacasadelaalergico.com)*
- *Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, [www.mapa.es/es/alimentacion/pags/calidad/etiquetado/etiquetado.htm](http://www.mapa.es/es/alimentacion/pags/calidad/etiquetado/etiquetado.htm)*
- *Novartis, [www.novartis.es](http://www.novartis.es)*
- *Portal d'informació, iniciativa d'un grup de professionals al·lèrgòlegs, [www.rincondealergia.org](http://www.rincondealergia.org)*
- *Programes d'innovació educativa, [www.xtec.net/innovacio/salut](http://www.xtec.net/innovacio/salut)*
- *Reacciona contra la alergia, [www.laalergia.com](http://www.laalergia.com)*
- *Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica, [www.seicap.es](http://www.seicap.es)*
- *The Anaphylaxis Campaign, [www.anaphylaxis.org.uk](http://www.anaphylaxis.org.uk)*

**12. ÍNDEX****12.1. Índex d'imatges i gràfics.**

IMATGE 1. SISTEMA IMUNITARI.....	2
IMATGE 2. ELS INFANTS I L'AL·LÈRGIA A ALIMENTS.....	6
IMATGE 3. GRÀFICS ESTADÍSTICS.....	7
IMATGE 4. PRODUCTES LàCTICS.....	8
IMATGE 5. OUS.....	9
IMATGE 6. PEIXOS.....	9
IMATGE 7. FRUITS SECS.....	10
IMATGE 8. LLEGUMS.....	10
IMATGE 9. BLAT.....	11
IMATGE 10. FRUITES.....	11
IMATGE 11. AL·LÈRGIES SIMULTÀNIES.....	14
IMATGE 13. FOTO DE SABRINA.....	22
IMATGE 14. REACCIÓ CUTÀNIA.....	23
IMATGE 15. LA MARINA.....	27
IMATGE 16. ETIQUETATGE.....	29
IMATGE 17. DOSSIER INFORMATIU.....	33
IMATGE 18. DIETA D'EXCLUSIÓ DE FRUITS SECS.....	34
IMATGE 19. DIETA D'EXCLUSIÓ DE L'OU.....	35
IMATGE 20. DIETA D'EXCLUSIÓ DE LLET DE VACA.....	36
IMATGE 21. RECEPTARI.....	37
IMATGE 22. GUIA PER A L'ESCOLA.....	38
IMATGE 23. GUIA MENJADOR ESCOLAR.....	39
IMATGE 24. GRÀFICA D'ESTUDI DE COSTOS.....	41
IMATGE 25. CARTELL JORNADA.....	42
IMATGE 26. ARRIBADA A SANT JOAN DE DÉU.....	43
IMATGE 27. DRA. ANNA MARIA PLAZA.....	43
IMATGE 28. SRA. VICTÒRIA CASTELL.....	44
IMATGE 29. SRA. ROSA LÓPEZ.....	44
IMATGE 30. SR. ÀNGEL SEGARRA.....	45
IMATGE 31. MONTSE I FERNANDO.....	45
IMATGE 32. UNA ESTRELLA DE MAR.....	46

**12.2. Índex alfabètic de termes importants.**

<b>A</b>	<b>C</b>	<b>P</b>
additiu..... 15	celiaquia..... 16	panal·lèrgens..... 12
adrenalina..... 17	<b>D</b>	proves cutànies..... 15
al·lèrgens..... 2	Dermatitis..... 4	proves de provocació..... 16
al·lèrgia..... 2	dieta d'evicció..... 16	pruïja..... 4
al·lèrgia alimentària..... 5	<b>H</b>	<b>R</b>
al·lèrgia oral..... 4	histamina..... 4	reacció al·lèrgica..... 4
anafilaxi..... 4	<b>I</b>	reactivitat creuada..... 12
angioedema..... 4	IgE..... 4	Rinitis..... 4
anticossos..... 2	intolerància..... 16	<b>S</b>
antigen..... 2		sistema immunitari..... 2
atopia..... 4		







# Viure amb al·lèrgia a aliments.

Treball de recerca.  
Ciències de la Salut.  
Curs: 2007-2008.

## ANNEXOS



## 1. NOTICIARI

Notícies més recents a Catalunya referents a l'objectiu del treball.

### 1.1. DIA MUNDIAL DE L'AL·LÈRGIA. 4 DE DESEMBRE 2007.




The poster features a central photograph of a baby sitting in a blue bathtub, looking directly at the camera. The background is a dark, textured blue. Text is overlaid on the image in orange and green colors.

**Dia Mundial de  
l'Al·lèrgia  
4 de desembre 2007**

Les malalties al·lèrgiques afecten a  
milions de nens a tot el món i estan  
augmentant en freqüència i gravetat

 **ImmunitasVera**  
Associació d'Al·lèrgics Alimentaris  
i al Làtex de Catalunya

info@immunitasvera.org  
www.immunitasvera.org

 World Allergy Day  
4 December 2007

# Dia Mundial de l'Al·lèrgia

## 4 de desembre 2007



### Manifest d'Immunitas Vera, associació d'al·lèrgics a aliments i làtex de Catalunya

El 4 de desembre de 2007 ha estat proclamat Dia Mundial de l'Al·lèrgia per l'Organització Mundial de l'Al·lèrgia, WAO ([www.worldallergy.org](http://www.worldallergy.org)), que és l'organització que acull setanta-quatre organitzacions d'immunologia i al·lèrgologia clínica d'arreu del món de noranta-dos països.

#### ATÈS QUE:

Les malalties al·lèrgiques afecten almenys al 20% de la població mundial.

La WAO estima que 300 milions de persones al món pateixen asma i que 250.000 persones van morir per asma l'any 2005.

El cost mundial de malalties al·lèrgiques com la rinitis al·lèrgica (inclosa la medicació, consultes i pèrdues d'hores de treball), supera els 20.000 milions de dòlars i només el cost de la medicació s'estima que és de 8.000 milions de dòlars.

Les malalties al·lèrgiques afecten a milions d'infants de tot el món i augmenten en freqüència i gravetat.

Un diagnòstic precoç i precís permet el tractament correcte i millora la qualitat de vida dels pacients.

Els pacients amb al·lèrgia poden veure millorada la seva qualitat de vida mitjançant programes d'educació que els capacitin en l'autocontrol dels seus problemes al·lèrgics.

L'evitació del tabaquisme familiar i l'exposició del fum del tabac durant la infància poden prevenir l'empitjorament de l'al·lèrgia i l'asma.

L'exposició a al·lèrgens ocupacionals és evitable.

Tots els ciutadans de la comunitat han de conscienciar-se sobre les al·lèrgies i el seu tractament.

En relació amb l'al·lèrgia a aliments i làtex no hi ha estudis poblacionals i per això no es pot determinar avui per avui la prevalença de l'al·lèrgia a aliments i làtex, però s'estima que a Catalunya el 8,7% de la població que visita la consulta estaria afectada per aquesta patologia.

A Espanya els casos d'al·lèrgia a aliments i làtex s'han duplicat en deu anys, i que en cas d'infants, els afectats no disposen de la necessària autonomia per a garantir la seva pròpia seguretat.

Diverses organitzacions han proclamat el dia 4 de desembre de 2007 com a Dia Mundial de l'Al·lèrgia i que Immunitas Vera és una organització d'afectats a Catalunya per l'al·lèrgia a aliments i làtex.

#### MANIFESTEM QUE:

- o Immunitas Vera, associació d'al·lèrgics a aliments i làtex de Catalunya s'adhereix a la proclamació del Dia Mundial de l'Al·lèrgia.
- o Considerem necessària l'aplicació de polítiques sanitàries, educatives i de prestacions per a la millora de la qualitat de vida dels al·lèrgics a aliments i làtex.
- o Considerem necessària la implicació de les organitzacions públiques i/o privades en la millora de la qualitat de vida dels al·lèrgics a aliments i làtex i en l'establiment de mesures de prevenció, protecció i promoció de la salut per al col·lectiu al·lèrgic.

4 de desembre de 2007.

**Immunitas Vera, associació d'al·lèrgics a aliments i làtex de Catalunya**

Registre del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya núm. 997  
<http://www.immunitasvera.org>  
[info@immunitasvera.org](mailto:info@immunitasvera.org)

En aquest manifest, Immunitas Vera s'adhereix a la proclamació de la WAO del Dia Mundial de l'Al·lèrgia.



## 1.2. LA NOTÍCIA DELS CARAMELS.

# L'Associació de Celíacs de Catalunya demana que els caramels de la cavalcada de reis siguin aptes per a tots els nen

BARCELONA, 29 d'octubre (EUROPA PRESS)

L'Associació de Celíacs de Catalunya ha demanat avui als ajuntaments catalans que els caramels de la cavalcada dels Reis d'Orient siguin aptes per a nens celíacs, en el marc d'una campanya pionera titulada 'Cap Nen Celíac sense Caramels'.

L'entitat va enviar una carta a 937 municipis catalans per demanar-los que, abans de fer l'encàrrec de caramels per Nadal, tinguin en compte que també en puguin menjar els nens celíacs. La carta es va enviar a 311 municipis de Barcelona, 231 de Lleida, 208 de Girona i 187 de Tarragona.

En la carta, també va adjuntar una llista de fabricants de caramels sense gluten i l'associació es va posar a disposició dels ajuntaments per poder comunicar a tots els seus associats el nom dels consistoris que s'han adherit a la campanya.

L'entitat està formada per més de 7.000 celíacs, el 50% dels quals són nens menors de 13 anys, que treballa per fer la vida més fàcil al celíac i les seves famílies. Amb aquesta iniciativa, es pretén que el col·lectiu de nens celíacs pugui tenir caramels sense gluten en un dia tan especial com el de la benvinguda als Reis.

La malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que provoca, en individus genèticament predisposats, una atròfia de les vellositats de l'intestí prim i afecta la seva capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

L'Associació de Celíacs de Catalunya és un bon exemple de lluita. Intenta que els nens amb aquesta malaltia puguin, igual que els altres, menjar amb aquella il·lusió els caramels que els tirin els Reis Mags d'Orient.

### 1.3. CUANDO COMER NO ES UN PLACER.



Sábado, 13 de octubre de 2007. Año: XVIII. Número: 6509.

## Cuando comer no es un placer

**Cada año se detectan más casos de alergias a determinados alimentos y al látex en Cataluña**

SONIA DOCTOR

**BARCELONA.**-Comer no siempre es un placer. En los últimos años, los pacientes con alergias alimenticias y al látex han aumentado considerablemente en Cataluña. Así lo afirmó Fernando Jaime Soler, presidente de Immunitas Vera (Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex), en la Comisión de Salud celebrada esta semana en el Parlament de Cataluña.

Pese a la inexistencia de datos contrastados sobre la prevalencia de las alergias alimenticias en esta comunidad, se estima que alrededor del 8,7% de los pacientes que acude a estas consultas padece esta patología. Del total de afectados, un 1,5% sufre una alergia severa, y es sensible a más de cinco alimentos diferentes. La leche, los huevos, la fruta, el pescado, el marisco o algunos frutos secos son algunos de los alimentos responsables de esta enfermedad. Por otro lado, el látex puede agravar los síntomas alérgicos de estos alimentos, ya que interviene en el proceso de manipulación de muchos de ellos, a través de guantes, o de algunos envases.

Pese al incremento de afectados por esta enfermedad, Fernando Jaime, presidente de la asociación y padre de un joven alérgico a algunos alimentos, se muestra muy satisfecho con el trabajo realizado en los últimos años junto a la Generalitat, pero asegura que no es suficiente.

Fruto del encuentro en 2004 entre Immunitas Vera y el Parlament de Cataluña se aprobó, un año más tarde, en 2005, una resolución para crear un grupo de trabajo que estudiara las diversas acciones posibles para luchar contra este problema, que ha funcionado hasta ahora junto al Consell Assessor d'Al·lèrgies, creado en 1991.

Pero la solución más efectiva radica, según el presidente de la asociación, en la constitución de un foro único, un observatorio que permita «abocar toda la información procedente de los pacientes, así como toda la documentación que camina dispersa por ahí».

La creación de este foro, definido como «transversal» y «multidisciplinar» reuniría a todos los actores implicados en el terreno de la salud, la educación y la farmacología, y se convertiría en una experiencia pionera en Cataluña y España.

Fernando Jaime cree que la reticencia a crear este foro, que su asociación reclama desde hace tiempo, se debe, en parte, al desconocimiento que hoy todavía se tiene de la enfermedad. CiU valoró positivamente la propuesta de la asociación e invitó al resto de partidos a debatir la creación de este foro único de alergias alimenticias y al látex, que se celebrará el próximo jueves 18 de octubre. En esta comisión también se analizará la reactivación del Consell Assessor en Al·lèrgologia i Immunologia.

Una de las barreras por las que debe pasar un alérgico a los alimentos o al látex son las etiquetas de determinados productos alimenticios. La Directiva Europea sobre el etiquetado, aprobada por el Consejo de Ministros en 2004, dictamina que en éstas debe constar, de forma clara e inteligible, la composición de los alimentos.

Immunitas Vera considera que es muy importante que se aporte no sólo la información sobre su composición, sino también los datos referentes al proceso de manipulación del alimento.

Las mejoras en el terreno educativo se han hecho patentes en los últimos años. En este sentido, la Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex está satisfecha de los trabajos realizados desde 2004, pero cree en la necesidad de «seguir avanzando en este camino». Fernando Jaime apuntó como una de las prioridades futuras la difusión por parte del Govern del protocolo para profesores y alumnos en los centros escolares catalanes para estos casos.

La Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex se constituyó en el año 2002 como la iniciativa de un grupo de padres y madres. En aquel momento, las alergias a los alimentos y al látex y sus síntomas eran desconocidos para la mayoría de profesionales de la medicina, y confundidos con otras patologías. «Parecíamos miembros de otro planeta», afirmó Fernando Jaime. Hoy día la asociación cuenta con más de mil socios, aunque el número de personas afectadas está muy por encima de esta cifra.

Tras cinco años de funcionamiento como centro de ayuda mutua para los afectados por esta enfermedad alérgica en Cataluña, Immunitas Vera, Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex, celebra el próximo día 20 de octubre en Esplugues su primera jornada de alergias alimenticias y al látex, dirigida especialmente a pacientes y colectivos relacionados con esta patología.

**L'Associació Immunitas Vera va comparèixer davant la comissió de Salut per a demanar que es continuï estudiant el tema i van aconseguir que es reactivi un grup de treball creat l'any 2005.**

#### **1.4. ALTRES NOTÍCIES.**

**El Servei Coordinat d'Intercanvi Ràpid d'Informació ha tramès a Immunitas Vera aquesta ALERTA. US PREGUEM EN FEU DIFUSIÓ.**

Informació sobre la retirada del mercat de lots del preparat infantil a base de proteïnes de soja sense lactosa VELACTÍN® per presència de proteïnes de llet de vaca

L'Agència de Protecció de la Salut de Catalunya aconsella a les persones al·lèrgiques a les proteïnes de la llet de vaca que tinguin a casa seva algun envàs o mostra gratuïta dels lots 704962, 707641 (pots 400 g) i 704961( sobres de mostres comercials) de VELACTIN® que s'abstinguin de consumir-los. El producte no té cap risc per a la resta de la població.

L'empresa Nutrition&Santé Iberia SL ha comunicat a l'Agència de Protecció de la Salut la retirada voluntària dels lots esmentats de VELACTIN® . Aquest producte sense lactosa i a base de proteïnes de soja està indicat preferentment per a lactants amb intolerància a la lactosa i al·lèrgia a les proteïnes de llet de vaca.

Arran d'una reclamació dels pares d'una nena de 20 mesos, consumidora habitual d'aquest producte, a qui el preparat li va ocasionar una reacció al·lèrgica, l'empresa va iniciar la investigació corresponent i va detectar la presència de proteïnes de llet de vaca en el lot que va consumir. Amb els mateixos ingredients també es va fabricar un altre lot destinat a mostres comercials.

Davant d'aquesta situació, l'empresa Nutrition&Santé Iberia SL està procedint a la retirada del mercat, per a la seva destrucció, de totes les unitats dels lots afectats i, com a mesura de precaució, també està retirant el lot fabricat posteriorment mentre no es pugui verificar la seva seguretat.

Descripció dels productes que s'estan retirant del mercat:

Marca comercial	VELACTÍN®
Producte	Preparat per a lactants destinat a usos mèdics especials a base de proteïnes de soja
Responsable comercialització	Nutrition&Santé Iberia SL
Caducitat	Desembre 2008
Lots que es retiren per a destrucció.	704962 (pot de 400 g) 704961 (sobre de 28 g) mostra comercial gratuïta
Lot retirat cautelament	707641 (pot de 400 g)

Els lots implicats s'han distribuït arreu de l'Estat espanyol.

La incidència s'ha comunicat a través del Sistema d'Intercanvi Ràpid d'Informació d'alertes alimentàries (SCIRI) per al coneixement de la resta de les autoritats sanitàries de l'Estat. Els serveis d'inspecció de l'Agència de Protecció de la Salut estan realitzant les corresponents actuacions de control oficial i supervisaran la retirada efectiva d'aquests lots dels punts de venda.

Els consumidors que puguin tenir a casa unitats dels lots esmentats, poden posar-se en contacte amb l'empresa fabricant, a través del telèfon 629.72.21.43 o bé adreçar-se als punts de venda on van adquirir el producte.

Per a més informació us podeu adreçar al Tel 902 111 444 (SANITAT RESPON).

Us preguem que doneu la màxima difusió d'aquesta informació.

## "Los tallarines de mi hijo son 8 veces más caros"

ÀNGELS GALLARDO

Una miga de pan de trigo mezclada involuntariamente con la sopa de pescado que se va a tomar su hijo, de 8 años, es suficiente para desatar en el intestino del pequeño una batería de reacciones intolerantes con agresividad suficiente para *comerse* una porción de su vellosidad interna. Anna Gibert (Barcelona, 1966) lo sabe perfectamente porque al niño le fue diagnosticada una celiaquía a los 2 años. Toda la vida culinaria de la familia se ha amoldado a la implacable dieta sin gluten del chico.

--¿Cómo detectaron que su hijo tenía algún problema?

--Mi hijo, a diferencia de la mayoría de personas celiacas, no tenía vómitos ni diarreas cuando comía un cereal completo o cualquier derivado. Tampoco se estaba desnutriendo, ni tenía un crecimiento retardado. El único signo extraño era un estreñimiento muy severo que sufría desde poco después de nacer. También dormía muy mal y estaba siempre nervioso, inquieto. La pediatra pidió una analítica completa, con los marcadores de la celiaquía. Y lo vio.

--¿Qué es la celiaquía?

--Es una intolerancia permanente al gluten de los cereales, en concreto, de trigo, cebada, centeno y avena.

--¿Qué provoca? --La vellosidad del intestino delgado de un celiaco no asimila el gluten y se va atrofiando hasta dejar las paredes lisas. Eso significa que la comida no se asimila, y que la persona no se alimenta. En un niño, llega a interrumpir su crecimiento. No diagnosticada, puede causar artrosis, osteoporosis, diabetes tipo 1 y linfoma intestinal. Se puede confundir con el de colon irritable.

--¿A cuántas personas afecta?

--Se calcula que la sufre un 1% de la población occidental. En España, se ha diagnosticado a unas 30.000 personas, 7.000 en Catalunya. Aunque no esté detectada, actúa.

--¿Qué tratamiento tiene?

--No tiene. La única medida eficaz es evitar todos los alimentos que contienen gluten, y, si han sido cocinados, eliminar los que pueden haber sufrido contaminación cruzada.

--¿Contaminación cruzada?

--Por ejemplo, la que sufren unas patatas que se fríen en un aceite previamente utilizado para freír buñuelos de harina. Está calculado que un celiaco no puede tolerar más de 50 miligramos de gluten al día, una migaja, un margen pequeñísimo que puede estar incluso en el cuchillo que ha cortado un pan normal.

--¿En qué alimentos está el gluten?

--Además de en los cereales citados, puede formar parte de embutidos, sopas y caldos envasados

--¿Cómo organiza las comidas?

--En casa, lo tenemos muy incorporado. La comida de mi hijo --toda sin gluten--, y los utensilios con que la cocino, se guardan en un armario al margen del resto. Cuando cocino utilizo dos juegos de cubiertos. En la nevera todo está etiquetado.

--¿Y el chocolate o el embutido?

--La Associació de Celiacs de Catalunya ha elaborado una lista con las marcas cuyos fabricantes garantizan que no incluyen gluten en sus alimentos. Desde el 2004, existe una directiva europea que obliga a indicar en la etiqueta si los ingredientes de cualquier producto incluyen gluten.

--¿Qué precios tiene la comida sin gluten ?

--Los tallarines de mi hijo son ocho veces más caros que los de los de- más. Cualquier alimento sin gluten cuesta entre ocho y 10 veces más que uno normal. Muchas familias en las que hay más de un celiaco tienen problemas económicos para alimentarse sin arriesgar su salud.

--¿Reciben alguna ayuda oficial?

--No, y la hemos pedido incluso en el Congreso de los Diputados, a representantes de todos los partidos. En España no se tiene en cuenta que el único medicamento del celiaco es su alimentación especial.

--¿Dónde se les tiene en cuenta?

--En Italia, la dieta del celiaco está subvencionada. En Francia, el Gobierno les devuelve el 70% del coste.

--¿Qué hacen en un restaurante?

--Vamos poco, e intentamos que sea de confianza. En más de un sitio, te miran mal o te tratan de maniática si preguntas con qué aceite hacen las patatas fritas o de qué marca es el tomate del arroz a la cubana. Una buena solución es la paella.

--¿Cómo lo lleva su hijo?

--Muy bien, porque se siente arropado por la escuela y por su familia. Ahora tiene alimentos sustitutos de todo lo que a él le gusta. El problema vendrá cuando llegue a la adolescencia y se vaya con los amigos. En los grupos de jóvenes, la comida de base son las pizzas y la cerveza.

## 2. LA DIRECTIVA EUROPEA SOBRE L'ETIQUETATGE.

Amb la intenció d'aconseguir una millor informació per als consumidors i protegir la salut de les persones que pateixen al·lèrgia als aliments, la normativa general sobre etiquetatge ha estat recentment modificada, basant-se en els dictàmens de l'Agència Europea de Seguretat Alimentària. Els canvis normatius recents tenen l'objectiu de permetre que els consumidors europeus afectats d'al·lèrgia i/o intolerància alimentària puguin identificar els principals ingredients al·lèrgens i excloure'ls en la seva dieta.

Així, la norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris, aprovada pel Reial decret 1334/1999, de 31 de juliol ha estat modificada pel Reial decret 2220/2004, de 26 de novembre, pel que fa a la indicació dels ingredients presents en els productes alimentaris. Aquest Reial decret suprimeix la regla per la qual els components d'un ingredient compost no s'havien de declarar si es trobaven en el producte final en quantitats inferiors al 25%; així 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 clara (per exemple, albúmina d'ou i no ovoalbúmina). També s'amplia el concepte d'ingredients a altres categories de substàncies que cal que es declari 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 estigui present en el producte final.

La Directiva 2003/89/CE –incorporada mitjançant el Reial decret 2220/2004– modifica la Directiva d'etiquetatge pel que fa a la indicació dels ingredients presents en els aliments per tal de garantir que tots els que continguin el producte final i que pertanyen als grups d'aliments identificats com a al·lèrgens potencials figurin a l'etiqueta de l'aliment. Aquesta norma és d'aplicació a tots els aliments envasats destinats als consumidors finals, així com als que es destinen a col·lectivitats, des del 25 de novembre de 2005.

Els ingredients al·lèrgens d'obligatòria menció en l'etiquetatge dels productes alimentaris són:

- Cereals que continguin gluten (és a dir, blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o 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.
- Soia i productes a base de soia.
- 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, 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.
- Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/Kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub>.
- Tramussos i productes a base de tramussos.
- Mol·luscos i productes a base de mol·luscos.

Hi ha, malgrat aquest primer avenç en l'etiquetatge, excepcions a la norma a cadascun dels grups descrits. La Comissió Europea va aprovar el 21 de març de 2005 la Directiva 2005/26/CE, per la qual s'estableix una llista de substàncies o ingredients alimentaris exclosos provisionalment de l'annex III bis de la Directiva 2000/13/CE.

Aquesta Directiva ha estat transposada a la normativa estatal pel Reial decret 1164/2005, pel qual se suspèn temporalment l'aplicació d'una part de l'annex V de la norma general d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentaris, aprovada pel Reial decret 1334/1999.

INGREDIENTS	PRODUCTES DERIVATS EXCLOSOS PROVISIONALMENT
Cereals que continguin gluten	- Xarops de glucosa a base de blat, inclosa la dextrosa - Maltodextrines a base de blat - Xarops de glucosa a base d'ordi - Cereals utilitzats en destil·lats per a begudes espirituoses
Ous	- Lisozima (produïda a partir d'ou) utilitzada en el vi - Albúmina (produïda a partir d'ou) utilitzada com a agent clarificant en el vi i la sidra
Peix	- Gelatina de peix utilitzada com a suport de vitamines i aromes - Gelatina de peix o ictiocol·la utilitzada com a agent clarificant en la cervesa, la sidra i el vi
Soia	- Olis i greix de soia totalment refinats - Tocoferols naturals barrejats (E-306), D-alfa tocoferol natural, acetat del D-alfa tocoferol natural i succinat del D-alfa tocoferol natural derivats de soia - Fitosterols i èsters de fitosterol derivats d'olis vegetals de soia - Èsters de fitostanol derivats de fitosterols d'oli de soia
Llet	- Sèrum utilitzat en destil·lats per a begudes espirituoses - Lactitol - Productes làctics (caseïna) utilitzats com a agents clarificants en la sidra i el vi
Fruits amb closca	- Fruita de clofolla utilitzada en destil·lats per a begudes espirituoses - Fruita de clofolla (ametlles i nous) utilitzada com a aromatitzant en begudes espirituoses
Api	- Oli de fulla i llavor d'api - Oleoresina de llavor d'api
Mostassa	- Oli de mostassa - Oli de llavor de mostassa - Oleoresina de llavor de mostassa

Tot plegat ens resulta positiu, si bé hi ha aspectes de la llei que no fan que l'etiquetatge sigui de completa confiança i seguretat per a molts al·lèrgics:

- Encara que l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentaria (EFSA) consideri improbable que el llistat anterior d'ingredients exclosos produeixin al·lèrgia, davant el dubte prevaleix la prevenció.
- Ni el Reial Decret ni la Directiva Europea obliguen a declarar traces (trazas) perquè no són un ingredient ni una substància. Les empreses tenen criteris diversos a l'hora d'esmentar-les. El tema de les traces és un aspecte pendent de resolució.
- Quan puguin utilitzar-se en la fabricació o preparació d'un producte ingredients similars o intercanviables sense alterar la seva composició, naturalesa o valor, i sempre que suposin menys del dos per cent del producte acabat, la seva indicació en la llista d'ingredients podrà efectuar-se amb la declaració "conté... i/o..." (contiene... y/o....), en cas que almenys un dels dos ingredients com a màxim sigui present en el producte acabat. Ja sabem que no és el mateix un tipus d'oli que un altre, o de greix animal.
- Pot no declarar-se si un ingredient compost constitueix menys del dos per cent del producte acabat. Aquesta disposició no s'aplicarà als additius.
- Tampoc hi ha obligació de declarar ingredients compostos si constitueixen barreges d'espècies i/o plantes aromàtiques si suposen menys del dos per cent del producte acabat, excepte els additius.
- Quan l'ingredient compost sigui un producte alimentari sense exigència de la llista d'ingredients.
- Els productes etiquetats abans del 26 de novembre de 2005 que no s'ajustin al Reial Decret podran comercialitzar-se fins l'esgotament d'existències.

La Directiva Europea 2003/89/CE, en relació amb la indicació dels ingredients va entrar en vigor a novembre de 2003, els Estats membres de la Unió Europea van disposar d'un any (fins novembre de 2004) per transferir les disposicions de la Directiva a les legislacions pròpies i els fabricants van gaudir d'un any més fins que a partir del 25 de novembre de 2005 els productes comercialitzats han de complir la nova normativa, amb l'excepció d'aquells que han estat etiquetats abans d'aquesta data.

### 3. DENUNCIA FETA A L'EMPRESA SABECO, S.A.

Tortosa, 22 de novembre de 2007.

SUPERMERCADOS SABECO, S.A.

Responsable de Atención al Cliente.

Polígono Industrial C/ Albert Einstein, 9.

50830 Villanueva de Gállego (Zaragoza).

Fax : 976 180 428

Asunto: Reclamación por trato recibido en SABECO-Tortosa (Tarragona).

Señor/a:

Immunitas Vera, asociación de alérgicos a alimentos y látex de Catalunya, inscrita en el Registro de Asociaciones de la Generalitat con el número 997/Ebre que acoge a los afectados por alergias alimentarias y/o látex de Catalunya ([www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)), tiene como objetivo fundamental la divulgación de la alergia a alimentos y látex por lo cual colabora, participa y trabaja con organismos públicos y entidades privadas de los más diversos ámbitos de actividad (salud, educación, dietética y nutrición, industria, etc.).

Una de nuestras actividades es la información y apoyo a estudiantes para recabar información sobre nuestro colectivo, la patología y nuestra vida cotidiana.

El día 22 de noviembre la Secretaria de Immunitas Vera acompañó a un alumno de educación secundaria (ESO) que está elaborando un Proyecto de Investigación sobre la alergia a alimentos dedicado en aquel momento a la descripción de los problemas cotidianos en la lectura del etiquetado de los productos desde la óptica del afectado. Hay que añadir que el tratamiento de la alergia (no confundir con intolerancias) consiste en evitar los alimentos implicados y que eso supone saber descifrar los ingredientes de un producto final para el consumidor donde un alimento está presente en su composición (por ejemplo, lecitina de soia, lisozima de huevo, caseína, etc.). La normativa general de etiquetado, que integra la Directiva Europea vigente, no facilita esta labor ya que los fabricantes practican un etiquetado defensivo advirtiendo que los productos pueden contener trazas (de leche, de huevo, de frutos secos, de soia, etc.). Por todo ello, tras recibir el diagnóstico, un afectado realiza una lectura detallada de las etiquetas hasta conocer qué productos alimenticios y su respectiva marca comercial son seguros. Esta tarea nos supone a los afectados un tiempo superior al de otros consumidores no específicos en el recorrido ante las estanterías lineales y en la localización de productos aptos para su autoconsumo. También la experiencia nos ha enseñado que este tiempo superior en la elección del producto nos presupone ser considerados sospechosos de maniobras de distracción para realizar hurtos.

La Secretaria de la asociación estaba dando explicaciones al alumno sobre la lectura del etiquetado y la elección de productos, con los aditivos alimentarios a evitar, mientras éste realizaba anotaciones. La madre del alumno aprovechaba para realizar sus propias compras.

- El servicio de seguridad del establecimiento interrumpió esta labor:
- Con afirmaciones categóricas sobre la prohibición de realizar anotaciones.
- No escuchando las explicaciones dadas por la representante de Immunitas Vera y la propia madre del alumno.
- Utilizando un tono y volumen de voz completamente inadecuados ante el resto de clientes, en las cajas de cobro, sin ninguna discreción y humillando a la Secretaria de la entidad, el alumno y a su propia madre.

- En toda esta circunstancia no se escucharon las argumentaciones de las tres personas, optando las dos mayores de edad por presentar una reclamación individual por el trato dispensado.

Por lo expuesto, las tres personas objeto del trato incorrecto abandonaron el recinto de SABECO, S.A., presentando dos reclamaciones a título personal (una por escrito y otra vía la web de la empresa), dando cuenta después de lo sucedido a la asociación que represento.

Entendiendo que Sabeco, S.A. legítimamente ejercita las acciones de defensa oportunas ante los supuestos de hurto generalizados en las grandes superficies.

Consideramos que:

- Quedó demostrada la ausencia de hurtos al no activarse los dispositivos de alarma anti-hurto.
- Es impensable siquiera un supuesto de espionaje industrial realizado por una adulta acompañada de un menor (alumno) con una libreta y un bolígrafo a vistas.
- El servicio de seguridad actuó de forma desproporcionada, descortés y sin atender a las razones expuestas.
- Como asociación de pacientes reprobamos la actitud de la seguridad privada en el centro SABECO de Tortosa y deseamos que ésta no sea la filosofía general de la empresa en la atención a los colectivos de pacientes de diversas patologías relacionadas con estrictas dietas y que necesitan una información cuidadosa para su compra habitual. Así se ha comunicado verbalmente a la dirección del centro, Sr. Sebastián.

Fernando Jaime. Presidente de Immunitas Vera. [www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)

## 4. RECEPTES CULINÀRIES.

### Pastís. Sense llet, sense ou i sense fruits secs.

Ingredients:

- 300g de farina.
- 300ml de beguda de soia, d'arròs o de civada.
- 10 cullerades soperes d'oli d'oliva.
- La pell d'una taronja ratllada o d'una llimona.
- Un got de sucre.
- 2 sobres de llevat (es pot substituir un sobre de llevat per un plàtan madur). Si optem per substituir un sobre de llevat pel plàtan, hem de batre'l amb l'oli, la beguda i el sucre.
- Opcions: afegir trossets de xocolata a la massa, o trossets de poma (si es tolera). El podem cobrir amb xocolata desfeta, melmelada o iogurt de soia de vainilla.

Elaboració:

Mesclar bé la beguda escollida, el sucre i l'oli d'oliva, fins aconseguir una textura escumosa.

Després afegir la ratlladura, la farina i el llevat, sense deixar de remenar (mentre preparam la massa, escalfar el forn).

Recobrir el motlle amb paper de forn (no s'enganxa) o amb oli d'oliva.

Coure durant 25 o 30 minuts a 180°.

### Galetes de taronja.

Ingredients:

- 100g de margarina a temperatura ambient.
- 150g de farina.
- 50g de sucre.
- 4g de llevat
- La pell d'una taronja ratllada.

Elaboració:

Batre la margarina i el sucre fins formar una crema lleugera i esponjosa.

Afegir la pell de la taronja ratllada i la farina fins aconseguir una massa consistent.

Fer boletes semblants a avellanes i desar-les a la safata per enfornar ben separades l'una de l'altra, després aixafar lleugerament amb la mà o un ganivet. Fornejar durant 15 minuts a una temperatura de 180°, fins que estiguin dauradetes.



*Pastís.*



*Galetes de taronja.*

## 5. GUIA DE L'ESCOLA.

Tots els apartats estan resumits.

### CONVIURE AMB L'AL·LÈRGIA A L'ESCOLA.

Les famílies dels nens al·lèrgics a aliments estan acostumades a ser molt rigoroses amb la higiene i el control de totes les situacions on els al·lèrgens són presents. Aquests nens també estan acostumats a aquest control per part de la família, i a patir molt sovint ingressos hospitalaris deguts a crisis asmàtiques i/o complicacions derivades de la seva al·lèrgia. Amb tota aquesta necessitat de protecció, les famílies s'han d'enfrontar a l'escolarització del seus fills. Un nou entorn que desconeix l'al·lèrgia i les seves conseqüències, i que utilitza, moltes vegades, el menjar com un mitjà més de socialització. És necessari que les persones amb qui està a l'escola i en les que passa moltes hores estiguin ben informades de les característiques, de la gravetat i de les pautes a seguir si es produeix una reacció al·lèrgica a l'escola. Les persones que formen part del sistema educatiu hauran de contribuir a crear un entorn segur, educatiu i no discriminatori, vetllant pel benestar d'aquests nens.

### ABANS DE L'ARRIBADA A L'ESCOLA.

La preinscripció escolar és el primer contacte de la família amb l'escola. Ja en aquest moment és important que s'iniciï el traspàs d'informació entre pares i mestres, aportant la documentació necessària en relació a les al·lèrgies del seu fill/a.

### SERÀ RESPONSABILITAT DE LA FAMÍLIA:

- Ensenyar al nen/a a assumir progressivament responsabilitats pel que fa a la cura d'ell mateix:
- Reconèixer aliments segurs i no segurs.
- Evitar l'exposició a aliments no segurs.
- No compartir ni intercanviar menjar, estris o utensilis.
- Reconèixer els símptomes d'una reacció al·lèrgica.
- Com i quan fer saber a l'adult que pot estar tenint una reacció.
- Com llegir les etiquetes dels aliments.
- Com usar la medicació, en cas de reacció, receptada pel metge.
- Informar a l'escola sobre les al·lèrgies que presenta el nen/a, el tipus de dieta d'exclusió, i altres dades rellevants relacionades amb l'al·lèrgia que pateix.
- Aportar un informe mèdic actualitzat pel pediatra o al·lèrgòleg on s'especifiquin les al·lèrgies alimentàries de l'alumne, les pautes que s'han de seguir, els medicaments receptats i com actuar en cas d'urgència.
- Proveir al centre dels medicaments prescrits per a casos d'urgència, acompanyats d'una recepta on s'especifiqui la posologia.
- Vetllar pel manteniment i la reposició de la medicació.
- Emplenar, juntament amb la direcció del centre, el protocol d'actuació i actualitzar les dades de manera anual, sobretot els telèfons de contacte.
- Col·laborar amb el centre en la preparació d'activitats que puguin suposar un risc i facilitar llistats de productes i aliments alternatius perquè gairebé sempre hi ha alternatives.



## EL CENTRE PRÈVIAMENT A L'ESCOLARITZACIÓ ÉS NECESSARI QUE:





- La direcció del centre s'entrevisti amb la família.
- L'equip directiu dissenyi conjuntament amb l'EAP (Equip d'Atenció i Assessorament Psicopedagògic), les mesures preventives i d'actuació del centre, si són necessàries.
- La direcció del centre informi a la resta de professorat i personal no docent del centre.
- En el cas que l'alumne necessiti una atenció específica, la direcció ho ha de comunicar als Serveis Territorials.

## A L'ESCOLA.

L'escolarització es caracteritza per l'inici de la socialització de l'infant en un medi diferent al familiar. Aquest nou entorn ha de garantir el benestar i la seguretat del nen/a durant el temps que passa a l'escola. És important la implicació i col·laboració de tota la comunitat educativa. També, que tot el personal docent pertinent tingui formació en la gestió de l'al·lèrgia i també en l'administració de l'adrenalina, en el cas que el seu ús sigui necessari. Els pares i l'escola hauran d'emplenar conjuntament el protocol d'actuació davant d'una possible reacció.

A part de vetllar per la seguretat física de l'infant, l'escola també ha de fonamentar la no discriminació per qualsevol tipus de característica individual dels alumnes.

## Protocol d'actuació:

Protocol d'actuació en cas de reacció al·lèrgica	
Nom:..... Edat:..... Curs:..... Tutor/a:.....	
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; text-align: center; line-height: 100px;">Foto</div> Al·lèrgies: ..... ..... ..... ..... Instruccions addicionals:  Telèfons de contacte: Tel.:..... Tel.:..... Tel.:.....	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px;"><b>Reacció de caràcter lleu o moderat</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Picor o inflor dels llavis, la llengua, la boca</li> <li>• Dolor abdominal, nàusees, vòmits, diarrea</li> </ul> <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px;"><b>Com actuar</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No deixar el nen sol</li> <li>• Donar-li la medicació (si està prescrita)</li> <li>• Localitzar l'Adreject®</li> <li>• Trucar als pares o tutors</li> </ul> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; text-align: center;"><b>Estar atent a símptomes d'anafilàxia</b></div> <div style="text-align: center; color: green; font-size: 2em;">↓</div>
	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px;"><b>Reacció de caràcter greu</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultat per respirar, tos, xiulets</li> <li>• Picor o opressió al paladar i a la gola</li> <li>• Dificultat per empassar, canvis de veu</li> <li>• Defalliment, mareig</li> <li>• Desmai, hipotensió, síncope</li> </ul> <div style="background-color: #76b82a; color: white; padding: 5px;"><b>Com actuar</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No deixar el nen sol</li> <li>• Donar-li l'Adreject®</li> <li>• Trucar a l'ambulància</li> <li>• Avisar a la família</li> </ul> En cas de dubte administrar l'Adreject®
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">061</div> <div style="font-size: 0.8em; text-align: center;">Urgències i emergències sanitàries</div> <div style="background-color: #d9534f; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">112</div> <div style="font-size: 0.8em; text-align: center;">Telèfon d'emergències</div> </div>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Retirar la tapa gris de seguretat.</li> <li>2. Col·locar l'extrem negre a la part externa de la cuixa</li> <li>3. Pressionar enèrgicament fins notar o escoltar el clic i mantindre 10 segons</li> <li>4. Retirar l'Adreject® i fer un petit massatge</li> </ol>	

## **A L'AULA.**

Com ja hem dit abans, el tutor ha d'estar ben informat i ha d'existir una bona comunicació amb els pares. El tutor o tutora ha d'informar a la resta de famílies del grup de les pautes i criteris que se seguiran per evitar tant com es pugui l'entrada a l'aula d'aliments o materials que suposin un risc per al nen/a al·lèrgic.

També cal tenir present que:

- No es pot donar a un infant al·lèrgic un aliment sense el consentiment dels pares.
- Si un nen/a rebutja un aliment mai no s'ha d'insistir que el prengui.
- És molt important fer adonar als alumnes que no han d'oferir cap tipus d'aliment que pugui ser perjudicial i explicar-los el perquè.
- També s'ha d'ensenyar al nen o nena afectats a no acceptar cap aliment ofert per una altra persona.
- Evitar tenir mascotes a l'aula, ja que el pinso pot contenir al·lèrgens.
- Evitar, tant com es pugui, que entrin a l'aula aliments que suposin un risc.
- Tenir en compte els ingredients amb què estan fets els materials escolars ja que alguns contenen al·lèrgens alimentaris, com ara les plastilines, pintures, vernissos, etc. La família ha d'informar.

## **ACTIVITATS CURRICULARS.**

S'han de treballar actituds de respecte, també d'autoestima i coneixement de les pròpies possibilitats, esmentar que no per a totes les persones són bons els mateixos aliments i s'ha de desvincular qualsevol activitat relacionada amb els aliments.

## **ACTIVITATS ON ÉS PRESENT EL MENJAR.**

És molt important que l'alumne/a pugui gaudir i participar de totes les activitats de l'aula i també de les extraescolars (colònies, excursions...) sense que això li suposi un risc o bé hagi de sentir-se diferent.

### **L'esmorzar.**

Què pot suposar un risc?

- Tenir a l'aula aliments amb els al·lèrgens a evitar.
- No tenir cura dels estris usats a l'hora de beure i menjar.
- Desar els tovallons i gots junts originant una possible contaminació.
- No netejar bé les taules i cadires on s'ha esmorzat o menjat.
- No netejar bé les mans i la cara als alumnes abans de sortir al pati.
- Deixar a la classe i a la paperera les restes d'aliments.
- Emportar-se al pati envasos, restes de menjar, etc.

### **Aniversaris.**

Què pot suposar un risc?

- Pastissos, entrepans, galetes, begudes, llepolies, caramels...

### **Festes populars.**

El Nadal, la Castanyada, la Mona, entre altres festivitats, són tradicions populars catalanes que s'han recuperat a l'escola i que generalment compten amb la presència de menjar.

Què pot suposar un risc?

- Manualitats amb ous.
- Manualitats amb envasos de productes làctics.
- Manualitats amb llegums.
- Manualitats amb pasta (macarrons, sopa...).

- Tallers de cuina.
- Elaboració de panellets amb fruits secs.
- Les castanyes, les llepolies del tió, el torró, la truita del dijous gras, maquillatges...

### **Sortides i excursions.**

En sortides, excursions, viatges i en tota situació excepcional que surti de la rutina habitual, el risc d'una reacció al·lèrgica augmenta. Cal tenir en compte el lloc escollit, la farmaciola, l'adreject, telèfons de contacte ràpid, i que el nen/a porti un adhesiu amb les al·lèrgies que té.

Què pot suposar un risc?

- El menjar que portaran per als diferents àpats o el que serviran en el cas que sigui preparat.
- Els animals i materials que s'utilitzaran en activitats de les granges-escola.
- Els gelats que sovint es mengen de postres.
- Materials usats en els tallers.

## **6. GUIA PER AL MENJADOR ESCOLAR.**

Tots els apartats estan resumits.

### **GAUDIR DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR.**

És necessari que les persones amb qui passa aquestes hores fora del control habitual estiguin ben informades de la necessitat de crear un petit entorn segur per als al·lèrgics a aliments i de les pautes de prevenció a seguir.

A l'hora de gaudir del servei de menjador hi ha dues opcions:

- Opció d'abastament propi: l'infant porta amb ell l'àpat refrigerat, prèviament preparat a casa per la família amb condicions de seguretat. Posteriorment l'escalfament es realitza al menjador escolar també amb condicions de seguretat.
- Opció d'abastament aliè: l'infant consumeix l'àpat preparat pel servei de menjador, adaptat a les seves necessitats i elaborat amb condicions de seguretat.

Els pares o tutors de l'infant al·lèrgic són els qui han de valorar la possibilitat de gaudir d'un servei de menjador escolar concret, atenent a la qualitat del servei ofert, al grau de reactivitat i a l'autoconeixement de la patologia pel propi infant. En cap cas s'ha de denegar el servei de menjador a priori per una actitud d'inhibició de l'explotador del servei que només contempli raons econòmiques o que busqui usuaris amb un perfil estandaritzat.

### **EL TRACTAMENT CONTINUA AL MENJADOR ESCOLAR.**

L'únic tractament és la prevenció per a no patir reaccions adverses seguint l'exclusió absoluta de l'aliment responsable. El nen al·lèrgic a aliments poden fer ús del servei de menjador escolar amb normalitat, sempre que hi hagi uns sistemes de control i una formació adequada d'aquest tema de tot el personal.

### **LA SEGURETAT DE L'ALUMNE AL·LÈRGIC.**

Cal tenir present a l'hora de parlar de seguretat de l'alumne al·lèrgic: les marques comercials dels productes alimentaris utilitzats per a confeccionar els àpats, les condicions de manipulació i les condicions de neteja. Així, crearem un entorn segur per a l'afectat.

### **LA PREVENCIÓ.**

És important establir un vincle de comunicació constant entre les dues parts: el servei de menjador i la família. Els cuiners i monitors han de tenir la informació adient (protocol en cas d'urgència, telèfons...).

### **LA INDIVIDUALITAT DEL PLAT DE L'AL·LÈRGIC A ALIMENTS.**

En qualsevol moment, tant si la família opta per l'abastament propi o per l'abastament aliè, s'ha de contemplar la individualitat del plat del nen/a. Els estris, la manipulació, el microones...

### **ABANS DE CUINAR.**

Condicions inicials:

- Tant la família com l'explotador del menjador escolar han de comprovar que la informació en ambdós sentits ha estat compresa i integrada, sense pressuposar cap aspecte o tema.
- És molt important per a la família saber qui és, en cada menjador escolar, l'interlocutor vàlid amb competència i, a més a més, saber qui és la persona física responsable del menjador escolar en el desenvolupament immediat de la seva tasca.
- Fóra convenient, disposar de personal amb formació específica.
- Tot el personal ha de saber les condicions de seguretat i de prevenció.

La comanda:

- Assegurar-se que els proveïdors apliquen adequadament la nova llei d'etiquetatge.
- Escollir els proveïdors i fabricants basant-se amb aquesta premissa.
- Insistir sempre que figuri la llista completa d'ingredients en cada comanda i que notifiquin per escrit qualsevol canvi en la composició del producte.
- Guardar còpies de totes les etiquetes i llista d'ingredients de tots els productes utilitzats regularment en arxiu/base de dades per referència.

Al rebost:

- Els aliments no envasats (carn, peix, etc.) hauran d'haver estat servits pel proveïdor amb garanties de seguretat durant la manipulació del producte.
- Situar els ingredients al·lèrgics en una zona separada del magatzem en recipients hermètics individuals per minimitzar el risc de contaminació. S'ha de fer el mateix amb els aliments que necessiten refrigeració.
- Etiquetar els recipients molt clarament per a evitar confusions. Fóra ideal tenir un codi de colors per als al·lèrgens potencials i els aliments "lliure de..."
- Si és possible, emmagatzemar els ingredients als envasos originals o guardar una còpia de la informació de l'etiquetatge.
- Per a evitar riscos, emmagatzemar el menjar de l'afectat en un lloc separat i visible.
- Comprovar periòdicament que les marques comercials utilitzades habitualment amb normalitat continuen sent segures i que no han modificat la composició dels seus ingredients.
- Llegir sempre l'etiquetatge i comprovar que el lliurament dels aliments pel proveïdor és exactament la comanda que es va realitzar. Diverses marques comercials d'un mateix producte poden tenir ingredients diferents.

## A LA CUINA.

Estris i instal·lacions:

- Destinar un espai a la cuina per als utensilis que seran d'ús exclusiu de l'al·lèrgic i de la resta d'alumnes.
- Els instruments de transició habituals no han d'utilitzar-se per al menjar de l'al·lèrgic i de la resta d'alumnes.
- Els estris sempre estaran molt nets. S'ha de tenir precaució amb les mans i la roba dels treballadors, per evitar contaminacions.
- Assegurar-se que tot ha estat rentat amb aigua calenta i sabó.
- Les empreses de catering i cuines centrals haurien de tenir com a requisit indispensable línies separades per a l'elaboració de menús sense al·lèrgens.

La cocció:

- Les persones encarregades del menjar de l'al·lèrgic han de ser conscients de la seguretat necessària en cada una de les seves accions.
- Ha de ser la mateixa persona o equip de persones qui prepari el menú sense al·lèrgens.
- És recomanable preparar el menú lliure d'al·lèrgens a primera hora.
- L'equip ha de conèixer la composició dels ingredients i mai fer els dos menús alhora.
- Evitar la contaminació de l'aliment netejant-se les mans abans de treballar amb els ingredients "lliures de..."
- Neteja.
- No fregir aliments "lliures de..." en el mateix oli que s'hagi fregit aliments comuns.
- No utilitzar el mateix forn.
- Tenir cura en tot moment.



### **DE LA CUINA A LA TAULA.**

- És convenient que una persona, i sempre la mateixa, s'encarregui de recollir el menjar de l'al·lèrgic a la cuina.
- Aquesta persona posarà el menjar en el lloc de la taula de l'alumne i vetllarà que altres persones amb menys coneixements puguin contaminar-lo.
- Ha d'assignar-se un encarregat per a informar a qui substitueixi al monitor/a habitual.
- Per a evitar confusions la vaixella de l'alumne ha de col·locar-se sempre en el mateix lloc.
- És millor que els utensilis de l'alumne es netegen individualment.
- Vigilar amb la neteja escrupulosa de les mans a l'hora de manipular directament els aliments.

### **A LA TAULA:**

- En cas de dubte sobre l'àpat o la seva manipulació, no prendre cap decisió immediata sense haver-ho consultat abans al responsable del menjador.
- Si no s'entén una pregunta de l'alumne o es desconeix la resposta, dir-li directament i no intentar mai endevinar la resposta o fer veure que se l'entén.
- Si cal, consultar els dubtes als pares.
- Qualsevol símptoma s'ha de comunicar.
- Vigilar que els alumnes amb al·lèrgies no intercanvien el menjar.
- No ha d'haver en cap moment, discriminació.
- La persona encarregada de l'atenció a l'al·lèrgic vetllarà per la seva seguretat, en tota naturalitat.
- El menjador escolar pot aprofitar-se com a lloc d'educació en el respecte a la diversitat.

### **DESPRÉS DE DINAR:**

- El servei de menjador i la família han de mantenir un flux d'informació continu.
- Per a evitar confusions la vaixella de l'alumne ha de col·locar-se sempre en el mateix lloc.
- És millor que els utensilis de l'alumne es netegen individualment.
- Netejar les instal·lacions.

## CONTINGUT DEL DVD:

- treball.doc : còpia del treball en format WORD 2000.
- annex.doc: còpia dels annexos en format WORD 2000.
- treball.pdf : còpia del treball en format PDF.
- annex.pdf: còpia dels annexos en format PDF.
- viure.pps: diapositives en POWERPOINT 2000 per a presentació oral.
- xerrada.wmv : filmació de la I Jornada Immunitas Vera, Al·lèrgies alimentàries i làtex.



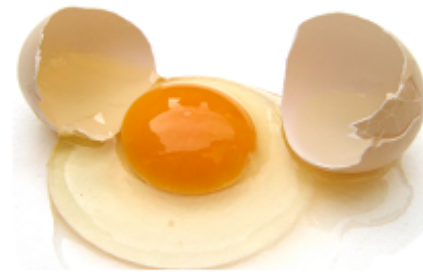
# VIURE AMB AL·LÈRGIA A ALIMENTS



- Conèixer una malaltia poc estudiada. Afecta:
  - Un 6% dels menors de 3 anys i un 2% d'adults.
  - Unes 600.000 persones a Espanya.
- Implicar-me en la lluita diària dels afectats:
  - Iniciatives a nivell mundial.
  - Associacions: Immunitas Vera.
- Estudiar un cas de multial·lèrgia a aliments.

# CONTINGUT

- AL·LÈRGIA
- AL·LÈRGIA A ALIMENTS
- PUNTS DE SUPORT
- INICIATIVES A NIVELL MUNDIAL
- ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC
- CONFERÈNCIES I XERRADES
- CONCLUSIONS



# AL·LÈRGIA

És una reacció anòmala del sistema immunitari enfront de substàncies que són inofensives per a la majoria de la gent.

- Què és el sistema immunitari?

- Què són els antígens?

- Què són els anticossos?

- Què són els al·lèrgens? →

- Com es produeix una reacció al·lèrgica (IgE)?

- Síntomes. →

- Síndrome d'al·lèrgia oral.

- Nàusees, vòmits, dolors abdominals.

- Rinitis, conjuntivitis, edema de glotis i broncoespasme.

- Anafilaxi.

- Neumoal·lèrgens (o aeroal·lèrgens).

- Aliments (trofoal·lèrgens).

- Làtex.

- Additius, conservants, colorants.

- Medicaments.

- Contactants.

- Verins d'insectes.

- Paràsits.

- Factors a tenir en compte: herència genètica, contaminació ambiental ...

- Nivell d'afectació: 10% al 15% de la població mundial.



# AL·LÈRGIA A ALIMENTS

És una reacció anòmla de l'organisme amb una causa immunològica comprovada, després de consumir, inhalar o tocar un aliment o un del seus derivats o un additiu contingut en el mateix.

- No confondre-ho amb la celiàquia (no mediada per IgE) i les intoleràncies.
- Afecta més als infants que als adults.
- S'ha duplicat en els darrers anys.
- Els al·lèrgens dels aliments són proteïnes o glucoproteïnes. No es pot ser al·lèrgic a un sucre o a un greix.

Al·lèrgens alimentaris més comuns:

- Llet de vaca.
- Ou.
- Peixos i marisc.
- Fruits secs i llavors.
- Llegums.
- Blat.
- Fruites.



# AL·LÈRGIA A ALIMENTS

- Diagnòstic:
  - Proves cutànies.
  - Proves de provocació.
- Tractament:
  - Dieta d'evicció.
- Com actuar en cas d'urgència?
  - Síntomes: els mateixos de qualsevol al·lèrgia.
  - L'Adreject®.



# PUNTS DE SUPORT

## Organismes oficials:

- WAO (World Allergy Organization).
- EFSA (European Food Safety Authority ).
- AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición).
- ACSA (Agència Catalana de Seguretat Alimentària).

Els al·lèrgics alimentaris tenen un punt de suport amb aquests organismes però reclamen més atenció i ajudes.



## Associacions, grups d'ajuda i societats científiques:

- Immunitas Vera, Associació d'Al·lèrgics a Aliments i Làtex de Catalunya.
- Elikalte. Associació basca d'al·lèrgies alimentàries.
- ...

Països no europeus com ara Canadà i Estats Units (EUA) coneixen molt bé aquesta malaltia i tenen un gran avantatge científic, tecnològic i un nombre més elevat d'associacions que Espanya.

# INICIATIVES A NIVELL MUNDIAL

- Canadà: La tràgica mort d'una adolescent de Pembroke va llançar una campanya per tal que els instituts fossin més segurs per als alumnes amb al·lèrgies alimentàries mortals (Llei Sabrina).



- Itàlia: No indicar en les etiquetes la presència de substàncies al·lèrgèniques amagades en els aliments és publicitat enganyosa i comporta multes per a les empreses.
- Anglaterra: El comitè de Ciència i Tecnologia de la Cambra dels Lords va publicar a finals de setembre un informe on qualifica d'epidèmia la magnitud d'aquesta malaltia.
- Austràlia: Degut a l'augment d'afectats per al·lèrgies alimentàries i la poca conscienciació de la gent, els australians en els seus documents i webs mostren imatges de nens amb angioedemes i altres símptomes.



# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

La Marina és una nena de 8 anys que pateix multial·lèrgia alimentària, concretament a les proteïnes de la llet de vaca, a l'ou i als fruits secs, en especial, l'avellana. Les seves reaccions són de caràcter greu (anafilàctiques), té una especial sensibilitat a les proteïnes de la llet de vaca i reacciona per contacte, ingesta o inhalació.



# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

## Detectar la malaltia

La nena tenia alguns problemes digestius i el dia de la seva primera “papilla” va patir una reacció que va comportar el seu ingrés hospitalari. Se li va diagnosticar al·lèrgia a la llet de vaca, ou i fruits secs.

La Marina i la seva família no van rebre cap ajuda social i tampoc informació. A Tortosa en aquell moment (2001) no hi havia cap al·lèrgic.

A aquest problema, va afegir-s’hi la incomprensió absoluta de la resta de familiars i de la gent que els envoltava (sanitat, escola...).

Va ser llavors, quan van pensar en crear la primera associació d'al·lèrgia a aliments i làtex de Catalunya, tercera de l'Estat Espanyol, per divulgar i demanar recursos a l'administració.





# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

## Etiquetatge

La nena, com ja s'ha dit, reacciona al ingerir, olorar o inhalar llet de vaca, ou i avellanes. Difícilment podrà trobar algun producte sense aquests tres al·lèrgens i que no siguin vegetals.

Resum de l'estudi d'aliments i el seu etiquetatge fet al Supermercat Sabeco de Tortosa.	
Galetes	D'uns 300 tipus només les Dibus Gullón no contenen ni llet, ni ou, ni fruits secs, ni traces d'aquests al·lèrgens.
Cereals	D'uns 70 tipus de cereals, la nena sol en pot menjar dos tipus. La majoria contenen llet i avellana.
Embotits	L'única marca que pot menjar és Embotits Alejandro, que es troben a Girona, fan embotits sense llet.
Sucs	No pot consumir molts tipus de suc, perquè la majoria d'ells poden contenir llet, principalment perquè a la mateixa fàbrica en deuen produir.
Patates de bossa	Frit Ravich, Ruffles i altres poden contenir traces de llet, en canvi pot menjar marques com Celigüeta i Artesanas Matutano.
Pa de motlle, paté, pasta, formatge i orxata	No en pot menjar cap.

# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

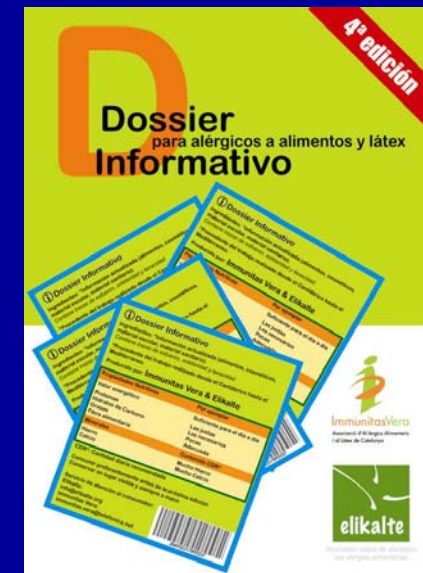
## Etiquetatge (cont.)

Resum de l'estudi d'aliments i el seu etiquetatge fet al Supermercat Sabeco de Tortosa.	
Sabó i xampú	La majoria de sabons contenen àcid làctic i no pot utilitzar-los. Sí pot fer servir els que contenen àcid cítric.
Cosmètics, maquillatge...	Ara la nena no té problemes perquè és petita, però dintre de poc en serà un de greu.
Material escolar	La nena ha de tenir compte amb el guix i altres materials escolars que poden contenir llet de vaca.

- Dificultat per llegir correctament les etiquetes.
- Incorrecció d'alguna d'elles.

Molt temps mirant l'etiquetatge dels productes.

Problemes amb el personal de seguretat.



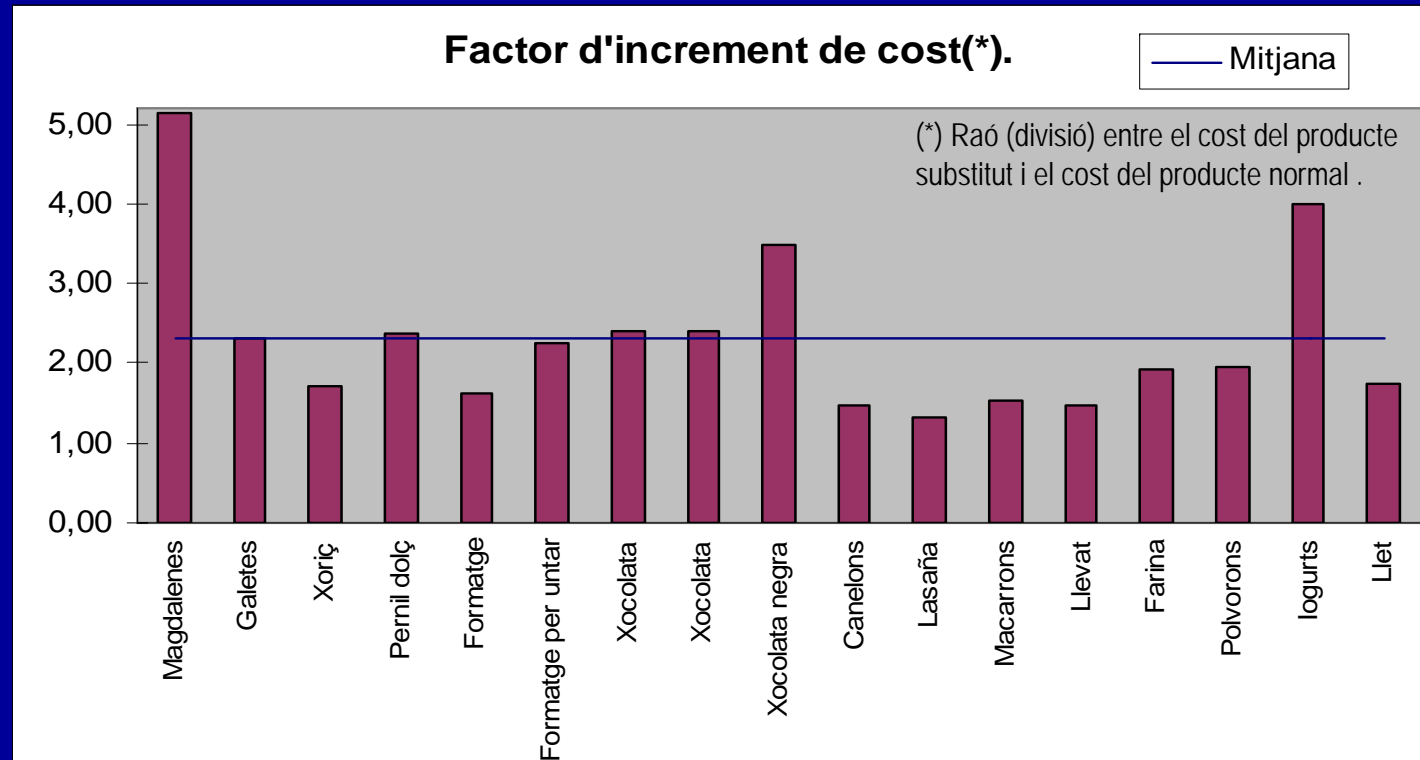
# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

## La vida social

- A casa: Trobar productes segurs i intentar, dins les possibilitats, d'evitar la monotonia en la dieta diària.
- A l'escola:
  - Controlar la Marina i el seu entorn per evitar que entri en contacte amb els al·lèrgens.
  - Implicar els mestres i la resta de companys i assignar-li un vetllador/a.
  - Dificultat per poder dinar en el menjador de l'escola.
- Fora de casa: La família es troba molts problemes en el moment de les sortides extraescolars, colònies, menjars de festa ...
- Sanitat: Els metges ja tenen coneixement sobre l'al·lèrgia a aliments. Però, per a ingressos hospitalaris no hi ha dieta d'evicció. Els pares de la nena han tingut molts cops que portar a l'hospital la dieta diària per a la seva filla.

# ESTUDI D'UN CAS CLÍNIC

## Costos



Estris de cuina i aparells addicionals per evitar contaminacions en la manipulació:

- Panificadora: 200€ aprox.
- Envasadora al buit: 150€ aprox.
- Talladora d'embotits: 100€ aprox.
- Petit congelador: 250€ aprox.

# CONFERÈNCIES I XERRADES

**I Jornada  
Immunitas Vera  
Al·lèrgies Alimentàries / Làtex**

**Dissabte,  
20 d'octubre de 2007.  
10.00 hores**

**Auditori Dr. Plaza  
de l'Hospital Sant  
Joan de Déu** (Esplugues  
de Llobregat, Barcelona).



Per als al·lèrgics alimentaris i al làtex  
la llista de productes prohibits és **infinita**.  
El tractament, **únic**.

**Xerrada:**  
"Al·lèrgies alimentàries i al làtex"

Fernando Jaime, president d'Immunitas Vera,  
Associació d'al·lèrgics alimentaris i al làtex de Catalunya.

**entrada lliure**

dia: 26.11.2007  
lloc: Biblioteca de l'IES Joaquim Bau  
(Av. Estadi, 14. Tortosa)  
hora: 20 hores

Organitza:  
Associació de Mares i Pares d'Alumnes  
IES Joaquim Bau



**Immunitas Vera**

Associació d'al·lèrgics  
alimentaris i al làtex de  
Catalunya

Tel 977.446.299  
[www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)  
[emailinfo@immunitasvera.org](mailto:emailinfo@immunitasvera.org)

Associació d'alumnes i pares d'IES de Llobregat



# CONCLUSIONS

L'al·lèrgia a aliments és una de les malalties amb més poca divulgació científica i tècnica a nivell mèdic a Espanya.

Encara no tenim consciència del perill d'aquesta malaltia, però, en canvi, altres països europeus i nord-americans ja han sabut divulgar-la i trobar els recursos necessaris per millorar la qualitat de vida de les persones afectades.

L'al·lèrgia a aliments comporta molts problemes:

- En el menjar, és clar.
- A l'hora de dutxar-se, maquillar-se, vacunar-se.
- L'increment de costos, més del doble.
- L'etiquetatge, les traces ...
- La sanitat, la família, l'escola ...

És important destacar que en els darrers anys s'ha fet un gran avanç i, en molt llocs, ja saben com tractar sense cap mesura discriminativa, un nen/a amb al·lèrgia a aliments.



**Dia Mundial de  
l'Al·lèrgia**  
4 de desembre 2007



Les malalties al·lèrgiques afecten a  
milions de nens a tot el món i estan  
augmentant en freqüència i gravetat



[info@immunitasvera.org](mailto:info@immunitasvera.org)  
[www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)



**ENCARA  
QUEDA  
MOLT  
PER FER!**