



Alergias e intolerancias alimentarias: niveles de seguridad y declaraciones en la etiqueta

Actualmente, existen catorce alimentos o ingredientes alimentarios alérgenos reconocidos en la norma de etiquetado de productos alimentarios. Éstos causan la mayoría de las alergias entre la población europea, de acuerdo con el dictamen de 1997 del Comité Científico de la Alimentación Humana de la Comisión Europea. La norma de etiquetado establece que la presencia de estos alérgenos en los alimentos se debe declarar en la etiqueta cuando se utilicen como ingredientes, como aditivos o soportes o diluyentes de aditivos, o como coadyuvantes tecnológicos.

De acuerdo con el Reglamento 852/2004, las empresas deben tener en cuenta los alérgenos en sus planes de APPCC, a fin de cumplir con su responsabilidad de comercializar alimentos seguros.

A excepción de tres ingredientes (gluten, lactosa y sulfitos), no se ha podido encontrar un nivel de seguridad para el resto de los once ingredientes, por debajo del cual no haya reacciones adversas en las personas sensibles.

Las declaraciones "sin gluten" y "bajo contenido en gluten"

Existen evidencias científicas recientes que han demostrado que algunas personas con intolerancia al gluten pueden tolerar pequeñas cantidades de gluten que varían dentro de un margen limitado. Con el objetivo de proteger la salud de las personas intolerantes al gluten y de permitirles que encuentren en el mercado productos apropiados a sus necesidades individuales, el Reglamento (CE) n.º 41/2009 estableció dos tipos de declaración:

- *Sin gluten*: se aplica en cualquier alimento con un contenido de gluten inferior a 20 mg/kg
- *Muy bajo contenido en gluten*: se aplica a alimentos dietéticos destinados a personas intolerantes al gluten con un contenido de gluten igual o inferior a 100 mg/kg

Las declaraciones "ausencia de lactosa", "sin lactosa" o "bajo en lactosa"

El Reglamento 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos considera que declaraciones como "sin lactosa", dirigidas a un grupo de consumidores que padecen trastornos específicos, deben tratarse en la norma sobre productos destinados a una alimentación especial, actualmente la Directiva 2009/39/CE. Esta directiva prevé que estas declaraciones también se puedan aplicar a los productos alimenticios para consumo normal.

Los preparados para lactantes son los únicos alimentos en los que se ha regulado una mención sobre la lactosa a nivel europeo. La Directiva 2006/141/CE establece la declaración "ausencia de lactosa" en dichos alimentos y fija que sólo se puede incluir en aquéllos preparados que contengan entre 0 y 2,5 mg de lactosa/100 kJ (10 mg/100 kcal).

Algunos países han establecido condiciones de uso para las declaraciones "sin lactosa" y "bajo en lactosa" para alimentos diferentes de los preparados. Como se puede apreciar en la tabla siguiente, los niveles fijados varían bastante.

Tabla en la página siguiente

Niveles establecidos en algunos países para el uso de las declaraciones "sin lactosa" y "bajo en lactosa" en alimentos distintos de los preparados infantiles

Octubre 2010
Página 1 de 2



Foto: CC Alex Solano



| País | "Sin lactosa" | "Bajo en lactosa" |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Dinamarca | 10 mg/100 g | 1 g/100 g |
| Estonia | 10 mg/100 g | 1 g/100 g |
| Finlandia | 10 mg/100 g | 1 g/100 g |
| Noruega | 10 mg/100 g | 1 g/100 g |
| Suecia | 10 mg/100 g | 1 g/100 g |
| Alemania | 100 mg/100 g | — |
| Eslovenia | 100 mg/100 g | — |
| Hungría | 100 mg/100 g o ml 100 mg/100 g o ml | — |
| Irlanda | Por debajo del nivel de detección | 1 g/100 g |
| Australia y Nueva Zelanda | Por debajo del nivel de detección | 2 g/100 g |
| Canadá | Por debajo del nivel de detección | — |
| Estados Unidos | Por debajo del nivel de detección | — |



Foto: CC Alex Solano

Con el propósito de unificar la legislación existente en los diferentes países europeos y asegurar el mismo nivel de protección para todos los consumidores de Europa, la Comisión Europea ha solicitado a la EFSA un dictamen sobre las concentraciones de lactosa en la intolerancia a la lactosa y en la galactosemia.

De acuerdo con la información recopilada por la EFSA, muchas personas intolerantes pueden tomar 12 g de lactosa en una ración, especialmente si se toma con otros alimentos, sin consecuencias o con consecuencias de poca importancia. Una dosis de 24 g repartida en varias raciones a lo largo del día y acompañada de otros alimentos tampoco causa problemas o son poco trascendentes. El consumo de 50 g por día causa problemas a la mayoría de los afectados. Sin embargo, se ha visto que algunas personas pueden manifestar síntomas graves con una dosis entre 3 y 5 g. Por debajo de esta concentración parece ser que los síntomas no son graves, pero los estudios realizados hasta la fecha no han podido establecer un umbral por debajo del cual no se produzcan efectos adversos.

Las personas galactosémicas han de evitar en lo posible la lactosa, especialmente los niños lactantes. Para estos niños se hacen preparados a base de soja. Esta legumbre, como todas, solo contiene pequeñas cantidades de galactosa ligada, que al parecer no

causa problemas. En niños mayores de tres años y adultos, es posible llevar una dieta sin necesidad de recurrir a productos elaborados específicamente para ellos. En todo caso, estas personas deben evitar los alimentos lácteos.

El Comité de Expertos de la EFSA considera que los preparados para lactantes con ausencia de lactosa y los de continuación que tengan el mismo contenido de lactosa (0 y 2,5 mg/100 kJ o 10 mg/100 kcal) pueden utilizarse con seguridad en las dietas de los lactantes y niños de corta edad con galactosemia. En niños mayores de tres años y adultos, no se debe sobrepasar el límite de 25 mg de lactosa/100 kcal por día.

¿Se podrán establecer umbrales para alérgenos en el futuro?

Dos programas de investigación, el proyecto Euro Prevall, que está financiado por la UE, y el Programa de Investigación de las Alergias Alimentarias del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) de los Estados Unidos, estudian la prevalencia, el impacto socioeconómico y las bases genéticas, bioquímicas e inmunológicas de las alergias. Estos proyectos tienen el objetivo de proporcionar información y herramientas a políticos, organismos de regulación, profesionales sanitarios, consumidores y empresas alimentarias para gestionar con eficacia las diferentes intolerancias y los alérgenos que las causan.

MÁS INFORMACIÓN

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