

[Comunitari](#)

L'aventura d'anar a comprar menjar



11/07/2014

Autor/a: Laura Casas



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:

L'aventura d'anar a comprar menjar

11/07/2014

Autor/a: Laura Casas



Resum:

La llet de vaca, la fruita, els llegums, l'ou, els crustacis, el peix... són alguns dels aliments que produeixen més intoleràncies. Es calcula que 6 de cada 100 catalans en pateixen.

Tenir intolerància o ser al·lèrgic a un aliment és cada vegada més comú entre la població. La introducció de nous nutrients que no formen part de la nostra dieta, i el fet que la majoria estan cada vegada més processats i incorporen més additius, són alguns dels motius d'aquest augment.

Qui no coneix algú que no pot menjar blat, llet o ous? Les intoleràncies més freqüents són a la llet de vaca, a la fruita – seca i fresca – llegums, ous, crustacis, hortalisses, blat i als cereals. I una de les grans dificultats per les persones que no poden consumir-los és detectar-los, ja que la majoria d'ells s'utilitzen en el processat o tractament d'altres aliments que aparentment no els haurien de contenir.

Intolerància als aliments

La Mercè Santacana fa uns anys que visita el supermercat carregada de paciència perquè sap que abans de comprar un aliment s'haurà de repassar les etiquetes i llegir-ne tots els seus components. «Tinc intolerància al blat, a la malta, a l'ordi, al llevat de cervesa, a la lactosa, a l'api i als nabius». Fa uns anys, i després de problemes sobretot a nivell gastrointestinal, li van diagnosticar, a través d'una analítica específica de sang, aquestes intoleràncies.

Una diferència entre intolerància i al·lèrgia és que els símptomes de la primera no es mostren immediatament. Per tant una persona amb intolerància alimentària pot trigar anys a detectar-ho. És el cas de la Mercè que després de molt de temps té definida una llista d'aliments prohibits. Però el diagnòstic ha anat variant fins a concretar-se ja que primer se li va diagnosticar celiaquia, és a dir, una intolerància al gluten.

Què és la celiaquia?

La definició que en fan des de [l'Associació Celíacs de Catalunya](#) és «una intolerància al gluten de caràcter permanent que provoca, en individus genèticament predisposats, una atròfia de les vellositats del intestí prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments». Pot manifestar-se a qualsevol edat i els símptomes poden variar. A Catalunya hi ha 75.000 persones afectades i només l'1% diagnosticat.

L'únic tractament que existeix avui en dia és eliminar el gluten de la dieta permanentment. Els beneficis és noten gairebé de manera immediata i garanteixen el perfecte estat de salut de l'afectat. Però en el cas de la Mercè, alguna cosa fallava perquè seguia sense millorar. Paral·lelament se li havia detectat una intolerància a la lactosa.

I el pernil dolç porta lactosa?

La lactosa és el principal glúcid de la llet, aliment de consum molt important en l'alimentació quotidiana i utilitzat en el processat de molts aliments. Per tant la resposta és sí, molts tipus d'embotit porten lactosa i tants altres aliments que no sospitem. Per aquest motiu és important llegir amb deteniment tots els ingredients d'un producte i detectar, per exemple, si conté sèrum lactic, ferments làctics, proteïna de sèrum hidrolitzada o xarop de sèrum.

Un problema afegit és que moltes vegades l'etiquetatge ni és correcte ni és exhaustiu tot i les exigències legislatives. L'any 2003 es va aprovar la Directiva 2003/89/CE que estableix un [llistat](#) d'aliments que s'han de declarar [obligatòriament](#) a les etiquetes en cas de que el producte en contingui. L'[Autoritat Europea de Seguretat Alimentària \(EFSA\)](#) és l'encarregada de revisar aquesta llista que s'ha d'anar ampliant periòdicament. D'altra banda l'associació [Immunitas Vera](#) que dóna suport a persones al·lèrgiques a aliments o al làtex, publica a la seva web alguns aliments mal etiquetats i ho denuncia per tal de que s'etiquetin correctament.

Sortim a sopar?

En cas de les al·lèrgies s'ha de tenir la màxima informació sobre l'aliment que es consumirà ja que la prevenció és la millor manera de tractar-les. Per tant controlar els aliments i saber amb què han estat en contacte i si estan contaminats o no és molt important. Per les famílies amb nens amb aquestes patologies comporta un control molt estricte dins de casa, però sobretot fora de casa i en alguns casos la persona afectada ha de portar sempre una farmaciola d'emergència amb els medicaments indicats en cas de reacció adversa.

En el cas de la Mercè, intolerant a diferents aliments entre els quals la lactosa i el blat, «fer vida a fora de casa és complicat. Menjar als restaurants, les vacances, qualsevol sortida, un sopar a casa d'algun amic o familiar. A vegades dóna la sensació que poses en un compromís a la gent que et convida i moltes vegades acabes optant per endur-te el teu menjar».

La varietat té un preu

El nombre de persones amb intoleràncies o al·lèrgies ha augmentant però la indústria alimentària també s'hi ha anat adaptant. «Per sort, avui en dia hi ha moltes botigues especialitzades en aquests tipus d'aliments i no resulta complicat trobar-los. Però cal puntualitzar que el preu és elevat, i des del meu punt de vista, per sobre del seu valor real» explica la Mercè.

I és que la despesa en alimentació d'una persona celíaca, per exemple, és un 250% més cara que el d'una persona tolerant al gluten i això equival a un increment d'entre 1.500 i 1.700 euros l'any en el cistell de la compra. Tot i la varietat de productes que es poden trobar per a celíacs, intolerants a la lactosa o al·lèrgics a altres aliments, els preus continuen sent altíssims.

Més informació:

A continuació us enllacem amb algunes webs on podreu trobar més informació.

[Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica](#)

[Asociación Española de Alérgicos a Alimentos](#)

[Immuintas Vera. Associació d'Al·lèrgics a Aliments i al Làtex de Catalunya](#)

Ets el que menges: "[Viure sense gluten és una oportunitat, no un impediment](#)"

[Recursos per adaptar dietes](#)

[Time Out](#): Restaurants per celíacs

[SENSLAC – Un mundo sin lactosa](#)

Etiquetes: [salut](#), [alimentació](#), [celiaquia](#), [gluten](#), [salut i discapacitat](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/comunitari/noticies/l-aventura-d-anar-a-comprar-menjar>