

Reaccions adverses als additius

DIETA ALTERNATIVA

L'eliminació de la dieta dels aliments conservats amb sulfits i/o glutamat no suposa un dèficit nutricional.

Substitueix els aliments en conserva, ultracongelats o envasats, pels mateixos aliments al natural: suc de fruita, verdures, pasta, peix, carns, melmelades, fruita seca...

Els productes càrnics o elaborats, com embotits hamburgueses, peixos o mariscs també en poden contenir.

Aconsellem el consum d'aliments elaborats de forma casolana i evitar afegir salses o potenciadors de sabor (Bovril, cubitos de caldo,...)

Existeixen al mercat vins i cerveses sense sulfits.



SULFITS

El sulfits són conservants i antioxidants, àmpliament emprats a la indústria alimentària i farmacèutica. La freqüència de les reaccions adverses per sulfits en la població general no es coneix exactament, sent més freqüents en persones asmàtiques.

La normativa europea obliga a etiquetar qualsevol aliment que contingui sulfits a concentracions superiors de 10mg/kg o 10mg/l, i aquests productes han de ser declarats amb el terme sulfat o diòxid de sofre (E-220, E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227 i E-228).

GLUTAMATS

El glutamat monosòdic és un potenciador del sabor molt emprat a la cuina xinesa, japonesa i del sud-est asiàtic, tot i que pot estar present a altres productes manufacturats de la indústria alimentària. S'identifica amb els codis E-621 o MSG.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus. Dietista.

Reaccions adverses als additius



COM ES MANIFESTA?

SULFITS: Les reaccions adverses per sulfits són relativament poc freqüents, i els símptomes molt variats. Les manifestacions clíniques més conegudes són les que afecten a les vies respiratòries (dificultat per respirar, broncospasme), tot i que també s'han descrit molèsties digestives (nàusees, vòmits, diarrea, dolor abdominal), cutànies (urticària, angioedema) i fins i tot reaccions anafilactoides.

GLUTAMATS: Les manifestacions clíniques més característiques de les reaccions adverses per glutamat s'engloben dins la "síndrome del restaurant xinès", que es descriu com l'aparició de mal de cap, sensació de cremor a la pell (inicialment coll, escot i cara) que posteriorment afecta a la resta del cos i s'acompanya de nàusees, palpitations i es pot arribar a perdre la consciència. El quadre s'inicia als pocs minuts de la ingesta d'una alta quantitat de glutamat i cedeix en 2-3 hores.

COM ES DIAGNOSTICA?

L'al·lèrgic farà el diagnòstic basant-se en:

- *La història clínica: és important detallar els aliments implicats en la reacció adversa, les begudes, i el temps de latència entre la ingesta i l'aparició dels símptomes.*
- *Prova d'exposició: consisteix en l'administració del sulfít de forma controlada (nivell hospitalari), a dosis creixents i amb control espiromètric en el cas dels pacients asmàtics.*

Algunes analítiques no validades científicament poden causar falsos diagnòstics i crear més confusió.

COM ES TRACTA?

Actualment no existeix un tractament específic per curar les reaccions adverses a additius i és per tant molt important prevenir nous símptomes fent la dieta d'eliminació específica que us indicarà el vostre al·lèrgic. Cal llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los.

Una dieta d'evitació de sulfits inclou: begudes alcohòliques (el vi conté sulfits produïts durant la fermentació), altres begudes no alcohòliques envasades (sucs, most, sidra), aliments envasats, aliments precuinats, conserves, aliments ultracongelats i vinagre. Cal destacar que, tot i la presència de sulfits en alguns medicaments, només de forma excepcional s'han descrit reaccions adverses en individus susceptibles; és per això que no es prohibiran de forma sistemàtica.

El glutamat és un potenciador del sabor que es pot trobar en aliments elaborats d'origen oriental, salses i sopes deshidratades.

Si teniu un brot al·lèrgic per un consum inadvertit, l'al·lèrgic us prescriurà el tractament per controlar els símptomes fins que arribeu a un servei d'urgències.