

Alergias crecientes en los alimentos: nuevas exigencias

ANTONIO AGUSTÍN

SOBRE EL AUTOR



Antonio Agustín



Consejero FMCG - Escritor



Las alergias alimentarias, foco de atención para los fabricantes



5



Diversas fuentes apuntan a números similares de afectados por alergias: una de cada cuatro personas padece algún tipo de trastorno (con la previsión de que puedan duplicarse en plazos muy cortos) y, entre éstos, los alimentarios son cada día crecientes.

Para los de mi edad eran contadísimos los alumnos que traían al cole dispensas de papás o galenos pidiendo el favor de que prescindiesen de determinados alimentos. Y recuerdo que, para su infierno, los colegas de los susodichos solíamos caer en la mofa fácil y propia de adolescentes.

Atención a los datos que me acaba de proporcionar Guillem, director de la empresa Alimentium, que se dedica con extremo cuidado y esmero a medir los componentes, ingredientes y alérgenos presentes en todos los alimentos que se sirven en miles de restaurantes de toda España:

- **Primero. ¿Cuáles son los alérgenos que aparecen con más frecuencia?**
Gluten (20%), leche (18%), huevo (15%), sulfito (13%), frutos secos (6%) y soja (4,5%) son los más habituales y, ya en menor proporción, moluscos, crustáceos, apio, mostaza, sésamo, cacahuete y altramuz.
- **Segundo. ¿Cuáles son los platos más habituales en las cartas de bares y restaurantes?**
Sorpréndanse: En orden, ensaladilla rusa (por supuesto), tortilla de patatas (o española), calamares a la romana, patatas bravas y ensalada verde. ¡Me encanta conocer este ranking que da sobradamente para otro artículo!
- **Tercero. ¿Cuáles son, pues, los alérgenos más frecuentes para los principales platos?**
Para los tres con denominación nacional (rusa, española y romana) priman los huevos y el gluten; y para las bravas, también. El único libre, la ensalada verde.
- **Cuarto. Ahora bien, además de ingredientes, están los condimentos que influirán en la composición final... ¿Cuáles son los más consumidos?**
En orden: sal, aceite -de oliva- cebolla, aceite y tomate...
- **Quinto... ¿Y cuáles son los alérgenos que llevan los ingredientes más consumidos -top 5-?**
Pues ahí van: harina de trigo, huevos, pan, queso y mantequilla.

La verdad es que estas cifras, Guillem, dan mucho que pensar. Si escogemos los tres alérgenos que aparecen con más frecuencia (leche, huevos y gluten) y calculamos los datos de afectados a través de las webs de las asociaciones de afectados ya constituidas (y auténticos lobbies), estamos hablando de millones y millones de personas (la Fundación Española del Aparato Digestivo estima que los afectados por la lactosa pueden llegar al 40% de la población).

Sugieren, pues, muchas implicaciones para el sector alimentario, además de la elaboración cuidadosa y que habrá que prestar cada vez más atención a este número creciente de sufridores (y sus asociaciones) que leerán con atención previsible ingredientes y condimentos. La gente querrá saber qué come y si lo que ingiere es salud, placer o simplemente bienestar. Tiene pinta que los médicos ganarán en ascendencia y poder.

Perder Brabeck, presidente emérito de Nestlé, señala alguno de estos aspectos en su libro reciente *Nutrición para una vida mejor*.

Después de comer mucho y de todo durante estos días caigo en la cuenta de que soy tremendamente afortunado porque, salvo que entre los síntomas de intolerancia estén el sueño o el sobrepeso, estoy de cine.

(Por cierto, las alergias conocidas y algunos dicen que crecientes, como la mercadonitis o la amazonitis, no han sido todavía reconocidas por autoridades médicas).

Feliz año a todos.

SABER MÁS

Alérgenos en alimentos a granel: ¿Se informa bien?

10 claves a tener en cuenta con las intolerancias alimentarias