# ALERGÊNICOS

## Importância da Rotulagem

**As alergias alimentares são reações adversas à saúde desencadeadas por uma resposta imunológica específica que ocorrem de forma reprodutível em indivíduos sensíveis após o consumo de determinado alimento.**
**Geralmente os sintomas das alergias alimentares aparecem poucos minutos após a ingestão do alimento alergênico e em alguns casos os efeitos adversos podem ser mais demorados.**
**Os sintomas podem afetar diferentes partes do corpo e apresentam severidade variada. A manifestação clínica mais grave é a anafilaxia (Choque anafilático), que pode levar os indivíduos a óbito se não for tratada rapidamente.**

## Rotulagem obrigatória para os principais alimentos alergênicos

**A RDC nº 26 de 2015 foi elaborada com o objetivo de garantir que os consumidores tenham acesso a informações corretas, compreensíveis e visíveis sobre a presença dos principais alimentos alergênicos e seus derivados, estabelecendo regras para as declarações de rotulagem:**

- **Presença intencional de alimentos alergênicos e seus derivados;**
- **Possibilidade de contaminação cruzada com alimentos alergênicos ou seus derivados;**
- **Ausência de alimentos alergênicos e seus derivados.**

**Esta Resolução abrange todos os fornecedores de alimentos, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia que sejam embalados na ausência dos consumidores, inclusive aqueles destinados exclusivamente para fins industriais. Os principais alimentos alergênicos foram definidos em função de sua relevância para a saúde pública, considerando os dados científicos e as referências legais existentes, e compreendem:**

| | |
|---|---|
| Trigo, centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas; | Látex natural; |
| Crustáceos; | Castanha-de-caju (Anacardium occidentale); |
| Peixes; | Castanha-do-brasil ou castanha-do-pará (Bertholletia excelsa); |
| Amendoim; | Macadâmias (Macadamiaspp.); |
| Soja; | Nozes (Juglansspp.); |
| Leites de todas as espécies de animais mamíferos; | Pecãs (Caryaspp.); |
| Amêndoa (Prunus dulcis, sin.: Prunus amygdalus, Amygdalus communisL.); | Pistaches (Pistaciaspp.); |
| Avelãs (Corylusspp.); | Castanhas (Castaneaspp.); |

# Advertência Indicativa

**A declaração da advertência sobre a presença intencional de alimentos alergênicos deve ser realizada sempre que o produto:**

- **For um dos alimentos alergênicos (Exemplo: leite, ovo, castanha-de-caju);**
- **For derivado de um dos alimentos alergênicos (Exemplo: farinha de trigo, iogurte, extrato de soja);**
- **Conter a adição de um ou mais alimentos alergênicos e ou seus derivados.**

**Os principais alergênicos alimentares devem ser identificados logo abaixo da lista de ingredientes, em negrito e caixa alta contendo as seguintes frases:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM (NOME COMUM DO ALIMENTO ALERGÊNICO);**
  **Quando o produto comercializado conter a adição de um derivado de alimento alergênico (ex. farinha de trigo, iogurte, extrato de soja, caseína), deve ser vinculado à advertência:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE (NOME COMUM DO ALIMENTO ALERGÊNICO).**
  **Nas situações em que o alimento tiver a adição tanto do alimento alergênico como de seus derivados, deve ser vinculado à advertência:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM (NOME COMUM DO ALIMENTO ALERGÊNICO) E DERIVADOS.**

# O que significa "CONTÉM..."?

**Fonte: Viva Lácteos**

**Caso o produto contenha a adição de alimentos, ingredientes, aditivo alimentar e coadjuvante de tecnologia obtido a partir dos principais alimentos alergênicos listados anteriormente, deve ser utilizado a advertência de presença intencional de derivados desses alimentos.**
**A seguir, são apresentados exemplos de alimentos e ingredientes que podem ser derivados de alimentos alergênicos quando adicionados a outros produtos.**

- **Derivados de leite: manteiga; queijos; iogurtes; leite em pó; creme de leite; proteínas do soro do leite; caseína; lactoalbumina; lactoglobulina; caseinatos; lactitol; lactosoro; lactose; ácido lático.**
- **Derivados de ovos: albumina; clara de ovo em pó; gema de ovo em pó; globulina; lisozima; ovalbumina; lecitina de ovo.**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DERIVADOS DE OVO.**

**O produto foi produzido, a partir de um alimento alergênico (leite integral) com a adição de um aditivo derivado de outro alimento alergênico (soja). Assim, deve ser utilizada a advertência:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE SOJA.**

**O produto foi fabricado, a partir de um alimento alergênico (leite pasteurizado). Portanto, deve ser declarada a advertência:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE.**

# O que significa “PODE CONTER...”?

**Fonte: Viva Lácteos**

**Alguns produtos para os quais as informações sobre alergênicos não se encontravam na lista de ingredientes, agora podem aparecer na chamada “ALÉRGICOS: PODE CONTER”. Isso significa que pequenas quantidades destes ingredientes causadores de reações alérgicas, podem estar presentes nos produtos como resultado de contaminação cruzada no processamento do alimento ou no método de produção/plantio. Embora as indústrias tenham muito cuidado para que isto não aconteça, às vezes, os ingredientes utilizados na produção, podem conter traços de alergênicos.**

**Exemplo:**

**Para que o leite em pó se dissolva mais rapidamente em água, é utilizado o emulsificante lecitina de soja. Como esse ingrediente é derivado da soja, deverá ser declarado na embalagem do produto:**

- **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.**
  **Outros produtos processados na mesma fábrica de leite em pó instantâneo podem não conseguir, ainda que com boas práticas de fabricação, ficar isentos de traços deste aditivo. Por isso, precisam ser rotulados com:**

- **ALÉRGICOS: PODE CONTER DERIVADOS DE SOJA.**
  **Isto não significa que foi colocado soja no leite em pó. O que ocorre é que, como a lecitina é produzida a partir de soja, qualquer traço do alimento pode afetar pessoas altamente alérgicas, causando reações graves.**

**Contaminação Cruzada: presença de qualquer alérgeno alimentar não adicionado intencionalmente ao alimento como consequência do cultivo, produção, manipulação, processamento, preparação, tratamento, armazenamento, embalagem, transporte ou conservação de alimentos, ou como resultado da contaminação ambiental.**

# PERGUNTAS MAIS FREQUENTE

**Fonte: Viva Lácteos**

**Alergia Alimentar: uma reação adversa a determinado alimento.**

**Reação Adversa: É qualquer reação indesejável que ocorre após ingestão de alimentos ou aditivos alimentares. As reações podem variar desde o surgimento de sintomas na pele, no sistema gastrointestinal e respiratório, sendo que em casos mais graves, pode comprometer vários órgãos (reação anafilática).**

**Intolerância Alimentar: resposta exagerada do organismo que não se dá através do sistema imune. Muitas vezes a intolerância é causada pela produção insuficiente ou ausente no organismo de enzimas digestivas.**

**Substância/Fonte Alérgena: toda substância capaz de desencadear uma reação de hipersensibilidade (reação alérgica).**

**O que é uma resposta alérgica?**
**Os sinais de alergia podem variar de indivíduo para indivíduo.**
**Principais sintomas:**
**Pele: prurido, eritema, eczema, urticária;**
**Olhos: conjuntivite, inchaço nas pálpebras;**
**Nariz: rinite, espirros;**
**Cavidade oral: edema, inchaço dos lábios, língua, palato, glote;**
**Gastrointestinal: refluxo, cólicas, dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia;**

**Em casos mais graves pode haver dificuldades respiratórias, problemas cardiovasculares, asfixia e choque. A severidade das reações é afetada por vários fatores como: predisposição genética, idade, tipo de alimento, condições fisiológicas individuais. De uma maneira geral, 6% das crianças e 4% dos adultos, no mundo, podem ter alergia.**

# Intolerância à Lactose

**Fonte: Viva Lácteos**

**É uma desordem metabólica onde a ausência ou redução da enzima lactase no intestino determina incapacidade na digestão da lactose, que é o açúcar presente no leite. Nesse caso, não há participação do sistema de defesa, portanto, não se trata de alergia alimentar.**

**É importante saber diferenciar, pois como a intolerância é causada pela redução ou ausência da lactase, enzima responsável pela metabolização do nutriente, algumas pessoas podem ingerir pequenas quantidades de leite ou leites com baixa lactose, sem necessidade de excluir o leite da dieta.**

**Sintomas: formação de gases, distensão e dores abdominais, e diarreia. Estima-se que, aproximadamente, 22% da população brasileira sejam intolerante à lactose, o que pode variar conforme a etnia. Isso acontece porque a falta de lactase no intestino pode ocorrer por conta de um polimorfismo no gene que a produz, o que reduz a sua disponibilidade, sendo mais frequente em afrodescentes e orientais.**

**Tratamento: Substituição dos produtos que contêm lactose por aqueles isentos ou com redução da lactose (depende do nível de tolerância do paciente), tais como: queijos, com exceção dos frescos, uma vez que a lactose se concentra no soro do leite, que é excluído no processo de fabricação; iogurtes, que costumam ser digeridos com maior facilidade por intolerantes, pois durante sua produção parte da lactose é fermentada pelas bactérias lácticas, que reduzem seu teor em 45% quando comparado ao leite. Essas bactérias também produzem lactase.**

# Alergia à proteína do leite.

**Fonte: Viva Lácteos**

**Alergia é uma reação adversa a um determinado alimento, ou seja, uma reação anormal do sistema de defesa do nosso corpo, no caso do leite, contra as proteínas. A função desse sistema é identificar e "destruir" as substâncias consideradas estranhas, antes que provoquem algum dano ao organismo. Pessoas alérgicas à proteína do leite não devem consumir leite e derivados.**

**Sintomas: Alergias na pele, reações respiratórias, constipação crônica, além de náuseas, vômitos, dores abdominais e/ou diarreias.**

**A alergia à proteína do leite é mais comum em crianças. Conforme informações da Sociedade Europeia de Gastrenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica. Prevalência de 3% das crianças maiores de 3 anos possuem alergia à proteína do leite. Nos adultos a prevalência é de 3,5%.**

**Tratamento: Consiste na exclusão total dos leites e derivados da dieta, com o objetivo de melhorar a barreira intestinal e evitar o desenvolvimento das reações imunológicas. Com isso, os pacientes devem procurar substituir os leites de origem animal, como os de vaca ou cabra, por leites vegetais enriquecidos com cálcio.**

## Regras Recentes

**As regras atualizadas pela ANVISA preveem que as embalagens alertem os consumidores sobre possíveis ingredientes alergênicos presentes direta ou indiretamente nos produtos. A ideia é melhorar as condições de vida de quem tem alergia alimentar — 6% a 8% das crianças com menos de seis anos e cerca de 3% dos adultos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).**

**Uma determinação recente inclui mudanças nas informações de rótulos de alimentos que contêm lactose.**

**Itens com mais de 100mg de lactose para 100g ou 100 ml de produto devem trazer esse dado na embalagem. O limite foi definido com base na experiência de outros países e tem se mostrado seguro para intolerantes a lactose.**

**Outra opção para os fabricantes de alimentos é usar a expressão "baixo teor de lactose" quando a quantidade de lactose for reduzida para valores entre 100mg e 1g por 100g ou 100 ml do alimento pronto. Assim, serão três tipos de rotulagem:**

- **ZERO LACTOSE;**
- **BAIXO TEOR**
- **CONTÉM LACTOSE**

**Os fabricantes de alimentos têm dois anos para se adaptar às regras. Ou seja, a partir de 2019, todos os alimentos afetados devem atender a elas. Alimentos preparados e comercializados pelo próprio estabelecimento, sem embalagem ou embalados a pedido do consumidor não precisam ter a informação no rótulo.**

## Importante

**Como as respostas alérgicas são individuais, somente um médico alergista é capaz de confirmar se um alimento foi responsável pela alergia e a severidade dos sintomas para cada paciente, utilizando, para isso, testes e exame clínico.**

**Consulte um médico de sua confiança e se informe sobre o assunto!**

TIPO S EM IGUAL

laticiniospj