



### Al·lèrgia a aliments

L'al·lèrgia a aliments (AA) constitueix un problema sanitari d'interès creixent, i la seva prevalença ha augmentat de manera exponencial en els darrers anys, situant-se al voltant del 4% de la població general.

Només un petit percentatge de la gran varietat d'aliments que consumim habitualment és responsable de la majoria de les reaccions al·lèrgiques. A Espanya els aliments que produeixen AA amb més freqüència en nens són la llet, l'ou i el peix; mentre que en els adults ho són les fruites i la fruita seca, seguits pel peix i el marisc.

Les manifestacions clíniques es produeixen de manera immediata o a les poques hores de la ingesta de l'aliment. Es pot presentar en forma d'afectació de la pell amb pruija cutània, faves o inflor; afectació del sistema digestiu amb dolor abdominal, nàusees o vòmits o amb afectació del sistema respiratori amb rinitis o asma bronquial. Les manifestacions més greus són les anafilàctiques, quan hi ha afectació de més de dos òrgans, i són de potencial risc vital. Davant la sospita d'una al·lèrgia a aliments s'haurà de fer una avaluació per un especialista en al·lèrgia, que haurà de fer un diagnòstic precís de l'aliment implicat en la reacció.

El tractament de l'al·lèrgia a un aliment és l'evicció del mateix, per això és molt important l'educació del pacient al·lèrgic que haurà de ser instruït per evitar l'aliment responsable. La legislació actual sobre etiquetatge d'aliments afavoreix la identificació per part dels consumidors, ja que per llei tots els aliments que continguin aliments al·lèrgics han de constar a l'etiqueta del producte. Als pacients que hagin patit reaccions anafilàctiques el seu al·lèrgòleg els instruirà en l'ús d'adrenalina autoinjectable en cas de patir una nova reacció anafilàctica per una ingesta accidental de l'aliment.

**Dra. Olga Luengo Sánchez**

Metge adjunt secció d'Al·lèrgia.  
Hospital Universitari Vall d'Hebron. Barcelona.

### LA CUS MODIFICA EL SEU NOM

Per motius administratius hem hagut de modificar els nostres estatuts i el nostre nom. A partir d'ara ens coneixereu com:

**Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat  
CUS: Salut, Consum i Alimentació.**

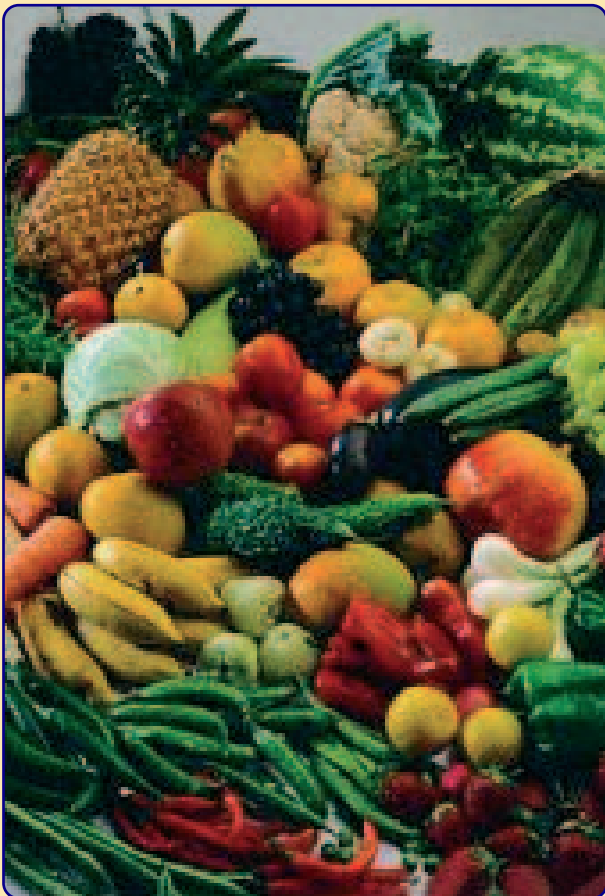




## La seguretat en els aliments infantils

Considerem interessant parlar sobre la seguretat en els aliments infantils i precisament fa poques setmanes, s'ha iniciat una iniciativa europea que vol investigar els efectes que tenen, les substàncies que habitualment es troben en els aliments infantils, sobre la salut dels bebès. Com tothom ja coneix es veritablement important tenir cura de l'alimentació al llarg dels primers anys de vida. Durant aquest període, l'alimentació proporciona als infants els nutrients necessaris pel seu correcte creixement i desenvolupament. A més, en aquest etapa de la vida es quan es determinen els hàbits alimentaris i per tant, hem de considerar que alguns aliments ens poden aportar substàncies amb un possible efecte no desitjat per la nostra salut.

Cada cop és més habitual alimentar als bebès al llarg del primers mesos de vida amb llets maternitzades i preparats industrials a base de pures de



verdures, fruites i altres ingredients. Aquest productes són fàcils d'administrar i molt còmodes, però aquestes circumstàncies no estan contraposades a la preocupació per facilitar als petits una alimentació de qualitat i que doni resposta a les seves necessitats eliminant alhora qualsevol risc en el seu consum.

En aquest sentit la indústria alimentaria té la responsabilitat de garantir la seguretat dels aliments, i les administracions públiques han de supervisar aquest dret fonamental dels consumidors. Un dret encara més prioritari si ens referim als petits, ja que el seu organisme està en procés de formació i els efectes sobre els teixits i els òrgans en fase de maduració, son més evidents i els fan més vulnerables als possibles agents que poden contenir els aliments que consumeixen.

### Projecte Bayfood

Precisament en aquest sentit, es a dir, per tal d'investigar els possibles efectes que sobre la salut dels bebès tenen les diferents substàncies, que es troben en els aliments infantils comercials, ha nascut el projecte Babyfood finançat amb els fons de la Unió Europea. Aquest projecte té el seu origen a Alemanya, al Centre Nacional d'Investigació GSF i en ell també participen altres països com Espanya. El seu principal objectiu es buscar les repercussions que tenen sobre el sistema hormonal, les substàncies químiques que ens aporta l'alimentació en els primers anys de vida. Actualment ja hi ha estudis que demostren com algunes substàncies, fins i tot a nivells molt baixos, interactuen amb els receptors cel·lulars, imitant les nostres hormones i adquirint la capacitat de provocar, a llarg termini, problemes de salut.

Entre les diverses substàncies analitzades trobem els metalls pesants com el cadmi, pesticides, dioxines i BPC (Bifenils policlorats). L'estudi es realitzarà en tres grups de bebès alimentats amb diferents tipus de preparats infantils: normal de llet, llet de soja i llet hipoalergènica durant els primers 4 mesos, per continuar després amb aliments sòlids tipus puré

de verdures. La investigació es completarà amb observacions de com interactuen in vitro aquests compostos en els receptors cel·lulars, així com en larves i ous de peix zebra (*Danio rerio*) i un tipus de granota (*Xenopus laevis*), que tenen uns receptors similars als del humans es un fase primerenca.

### Aliments segurs

A través de diferents estudis com el descrit, es tracta de crear un sistema d'avaluació de riscos pels diferents tipus d'aliments d'una manera global a través del qual, es puguin elaborar diferents recomanacions sobre el tipus d'aliments infantils més adients per primers mesos de vida. El projecte Babyfood està inclòs en la xarxa Cascade per a la coordinació i integració duradora de les investigacions europees sobre els efectes que produeixen

en la salut de les persones els residus químics que contenen els aliments. Cascade reuneix a 24 grups d'investigació de nou estats membres de la UE i la Comissió Europea finança la xarxa.

La Organització Mundial de la Salut (OMS) ha difós recentment un informe en el qual s'alerta del perill que representen tant els contaminants del medi ambient, com les substàncies tòxiques presents a l'aigua i els aliments als que estan exposats els nens, sent la causa d'aproximadament un terç de les malalties infantils. En aquest informe s'assenyala que els nens tenen una major susceptibilitat, sent especialment vulnerables a les influències del medi ambient, a més de reaccionar de manera diferent als adults, enfront de les agressions de l'entorn.

(Informació extreta de "consumaseguridad.com". Agost 2007)

## Normes bàsiques per prevenir la seguretat dels aliments

Les toxiinfeccions son malalties que es manifesten preferentment amb símptomes digestius, com els vòmits i les diarrees i que es produeixen quan s'ingereix un aliment contaminat per bacteris, com la salmonel·la.

Per la seva prevenció és important respectar unes normes d'higiene durant la preparació i conservació dels menjars per tal de garantir que els aliments siguin segurs.

Aquestes son quatre normes bàsiques d'higiene que ajuden a evitar toxiinfeccions alimentàries: netejar, separar, coure i refredar.

**Netejar:** Rentar-se les mans abans de començar a preparar aliments i després de manipular-los i rentar les fruites i les hortalisses, especialment si es mengen crues. Al terra, als animals i a les persones poden haver-hi bacteris que poden causar malalties de transmissió alimentària i durant la manipulació podem escampar aquest bacteris i contaminar els aliments.

**Separar:** Separar els aliments crus dels aliments cuinats i dels que ja estan nets. Utilitzar estris dife-

rents per manipular-los. Dins de la nevera conservar els aliments crus i cuinats en espais diferents i en recipients tapats. D'aquesta manera evitem la contaminació dels bacteris que poden contenir els aliments crus.

**Coure:** S'han de coure suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix (Uns 75 graus al centre del producte). Reescalfar bé el menjar fins que s'hagi de deixar refredar per poder-lo menjar.

**Refredar:** Preparar els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i sempre conservar-los a la nevera. Refrigerar els aliments cuinats el més aviat possible. I descongelar els aliments dins del frigorífic o microones just abans de consumir-los ja que alguns bacteris es multipliquen ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.

Netejar Separar Coure Refredar  
Netejar Separar Coure Refredar  
Netejar Separar Coure Refredar

Font: Agència Catalana de Seguretat Alimentària

## El comerç just

Aquest és un comerç alternatiu al comerç internacional tradicional i que es diferencia d'aquest perquè també té en compte criteris ètics i aspectes mediambientals, per tal de contribuir al desenvolupament sostenible de les economies més desfavorides dels països més pobres del Sud del planeta, i assolir unes relacions més equitatives entre aquelles economies i les dels països rics.

Es caracteritza per:

- Pagar un preu just als productors que els permeti cobrir els costos de producció i les seves necessitats bàsiques.
- Evitar els intermediaris i els especuladors.
- Garantir condicions laborals dignes per als treballadors
- Igualtat d'oportunitats entre homes i dones
- Protecció dels drets humans
- Rebuig de l'explotació infantil
- Garantir la qualitat del producte elaborat
- Invertir els beneficis en el desenvolupament de la comunitat productora
- Respectar el medi ambient
- Pagar per endavant la mercaderia als productors que ho demanin per tal d'evitar endeutaments
- Mantenir relacions estables i a llarg termini amb els productors



- Desenvolupar estructures i un funcionament democràtic en les organitzacions productores.

Es tracta d'oferir més oportunitats als petits productors i treballadors més desfavorits i marginats dels països en desenvolupament d'Àsia, Àfrica i Amèrica del Sud, i així evitar que quedin marginats de l'economia mundial.

En l'actualitat podem trobar tant productes alimentaris (cafè, cacau, sucre, melmelada, mel, cereals, llegums, arròs, xocolata, te, galetes, pastes...), com també productes tèxtils (peces de vestir, parament de la llar...) i d'altres productes (joguines, artesanía, llibres, articles de regal...).

Aquestes articles els podem trobar a les botigues solidàries especialitzades en Comerç Just, a les botigues d'Internet de Comerç Just i també en alguns establiments comercials i grans superfícies.

*(Informació extreta de l'opuscle "El Comerç Just" editat per l'Agència Catalana del Consum del Departament de Comerç, Turisme i Consum de la Generalitat de Catalunya)*



Existeix un segell internacional de garantia per tal d'identificar els productes que respecten els criteris del Comerç Just



## Els aliments transgènics

Els **organismes genèticament modificats (OGM)**, són aquells el material genètic dels quals, s'ha modificat usant tècniques modernes d'enginyeria genètica, per conferir-los una propietat determinada. Si la modificació consisteix en la introducció d'un gen procedent d'una altra espècie s'anomenen **organismes transgènics**.

Els aliments genèticament modificats es poden classificar en:

- Aliments que són OGM: per exemple el blat de moro genèticament modificat
- Aliments que contenen OGM: per exemple una amanida preparada amb brots de soja modificada genèticament.
- Aliments produïts a partir d'OGM, com l'oli de soja modificada genèticament.
- Aliments que contenen ingredients produïts a partir d'OGM, com per exemple la xocolata que conté lecitina de soja procedent de soja genèticament modificada.

En cada cas, abans de procedir a la seva autorització per al consum, els OGM se sotmeten a un procés

individualitzat i rigorós per avaluar-ne la seguretat, i comprovar que no representen cap perill per a la salut humana, que no provoquen al·lèrgies, que no hi hagi transferència de material genètic ni resistència als antibiòtics i que no s'hagi produït cap canvi significatiu des del punt de vista nutricional.

Els aliments genèticament modificats autoritzats per la Comissió Europea són el blat de moro, la soja, la colza i el cotó.

En l'etiqueta d'aquest aliments hi ha d'haver una referència clara conforme són genèticament modificats. Aquesta exigència no és obligatòria quan la presència sigui accidental o tècnicament inevitable i quan el contingut d'OGM no superi el límit del 0'9%. Aquest límit s'aplica als ingredients considerats individualment o a tot l'aliment quan estigui format per un sol ingredient.

*(Informació extreta de l'opuscle "Aliments genèticament modificats" editat per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària de la Generalitat de Catalunya)*

## Alguns consells de com podem gastar menys energia a la llar mantenint el mateix confort

### 1. Aïllament

Un habitatge sense aïllament representa una pèrdua energètica de 1000KWh l'any a través de les finestres, quan aquestes són de vidre senzill.

En canvi les finestres de doble vidre tenen una pèrdua energètica de 650KWh l'any.

### 2. Electricitat

Si vostè substitueix una làmpada convencional d'incandescència de 60 W per una de baix consum de 11W, que ofereixi la mateixa intensitat de llum, estalviarà fins a 400

KWh (durant tota la vida de la làmpada).

### 3. Electrodomèstics eficaços

Una rentadora de classificació energètica C, en una família de 4 persones, consumeix uns 3.800 KWh.l'any.

En canvi, una rentadora de classificació energètica A, rentant la mateixa roba consumirà només 2.500 KWh, estalviant fins 1.300 KWh sense perdre qualitat de rentat.

### 1. Aire condicionat

A l'estiu, pujar un grau la temperatura del termòstat de l'aire condicional pot arribar a estalviar un 7% d'energia. Així, un habitatge amb l'aire regulat a 19°C consumeix 1.600KWh en tres mesos, mentre que programant-lo a 25°C només consumirà 900KWh. A l'hivern, és a l'inrevés: dos graus de menys ens donaran la calefacció sencera d'un dia de franc.

*(Informació extreta de l'opuscle "Sapiguem quanta energia gastem", editat pel Departament de Treball i Indústria de la Generalitat de Catalunya)*

## Colesterol i aliments

Ara fa més de trenta anys, es va observar que als països de l'àrea mediterrània algunes malalties del cor eren poc freqüents si es feia la comparació amb altres parts d'Europa i Amèrica del Nord. Això va despertar l'interès per les característiques de l'alimentació dels pobles que habiten aquesta zona i actualment sabem que la composició de la dieta pot modificar la quantitat de colesterol que circula per la sang. Diversos estudis han mostrat també la relació que hi ha entre el nivell de **colesterol** en la sang i les **malalties de l'aparell cardiovascular**. Com a conseqüència de tot això, durant els darrers temps s'ha pensat que una alimentació d'estil mediterrani podria ser beneficiosa des del punt de vista de la salut del nostre cor.

Per a dir que una persona té el colesterol massa alt, no hem de mirar només el resultat de les anàlisis sinó que hem de prendre en consideració el sexe, l'edat, la coexistència de diverses malalties i també els altres factors de risc, com són la hipertensió o el consum de tabac.

A partir d'un cert nivell, se li aconsellaran diversos canvis en l'estil de vida, que inclouran probablement l'increment de l'activitat física i una reducció del consum de determinats aliments d'origen animal.

Els darrers estudis científics han demostrat que els aliments que més contribueixen a augmentar el

colesterol, són aquells que tenen un contingut elevat de greixos saturats (sobretot, les carns, els embotits, la mantega i els formatges); en canvi, productes com els ous i el marisc, que són rics en colesterol però baixos en greixos saturats contribueixen poc a fer pujar els nivells de colesterol sanguini.

El rovell és especialment ric en lecitina, una de les funcions de la qual és contribuir a eliminar l'excés de colesterol, a més d'afavorir l'activitat mental i la memòria. Per tant, els possibles efectes nocius queden compensats per la presència d'aquest nutrient.

Revisades aquestes evidències i tenint en compte la riquesa en nutrients de l'ou (proteïnes d'alta qualitat, ferro i vitamines), cal tornar a replan-tejar les recomanacions d'aquest aliment. Fins ara, els consells eren al voltant de dos o tres ous per setmana, però vist que la nostra alimentació presenta carencies en alguns minerals i vitamines, es fa necessari incrementar-ne el consum, com a mínim, a tres o quatre per setmana –en lloc de la carn o el peix– i especialment en etapes de la vida en què l'aportació extra de nutrients és indispensable (edat de creixement, embaràs i lactància). Són molt recomanables, en canvi, els plats a base d'arròs, llegums, patates o pasta, les verdures i amanides, la fruita i el peix.

## Les sopes: un luxe

A l'edat de pedra ja es menjaven sopes, encara que no eren ni de lluny com les d'ara. Sempre ha estat un aliment bàsic de tots els pobles. Cal que no oblidem la seva importància i en continuem consumint, en calent o en fred. Aquí teniu un exemple per anar fent boca. Bon profit!

### Escudella Magra

Ingredients per a 6 persones  
 200 gr. de bacallà sec  
 150 gr. de mongetes blanques bullides  
 100 gr. de fideus del nº 9  
 1 ceba  
 1 dl. d'oli  
 20 gr. de farina  
 3 grans d'all

### Elaboració

Sofregiu en una cassola una mica alta la ceba tallada molt fina. Un cop enrossida hi afegiu els alls; quan siguin rossos poseu-hi la farina, remenant-la bé amb el sofregit, durant 1 minut, a fi de coure-la bé.

Tot seguit mulleu-ho amb l'aigua i feu-hi arrencar el bull. 5 minuts més tard hi afegiu les mongetes i el bacallà a trossets, que haurem tingut en remull fins a dessalar-lo. 5 minuts després de la cocció de tots aquests ingredients hi tireu els fideus. Tasteu el punt de sal.

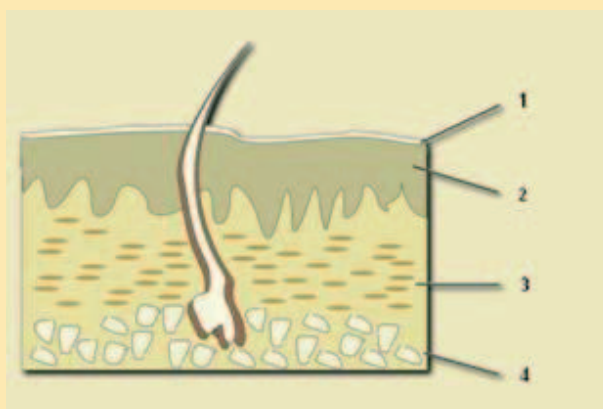
Josep LLADONOSA I GIRÓ

EL GRAN LLIBRE DE LA CUINA CATALANA

## El nostre cos: la pell

En els animals, la pell és l'òrgan que actua com a **barrera protectora** que aïlla a l'organisme del medi que l'envolta, protegint-lo enfront de traumatismes externs per la seva capacitat de duresa i elasticitat i contribuint a mantenir íntegres les seves estructures, **regula la temperatura corporal**. Té una **activitat antibacteriana**: gràcies al seu mantell àcid, **permet la síntesi de la vitamina D**, fonamental per al desenvolupament i el metabolisme ossi, **aporta el sentit del tàct**e, **elimina substàncies tòxiques**, pot absorbir substàncies per la seva capacitat **semipermeable**, al mateix temps que actua com a sistema de **comunicació amb l'entorn** y conté **melanina** que ens protegeix enfront de les radiacions ultraviolades. Consta de tres estrats principals, que de superfície a profunditat, són: l'epidermis, la dermis i la hipodermis. De la pell depenen certes estructures anomenades annexos que són els pèls, les ungles i les glàndules sebàcies i sudorípares.

Melanogènesi: la melanina és un factor de protecció fisiològica enfront de les radiacions UV.



## Drets i Deures: Drets relacionats amb la investigació i l'experimentació científiques

**5.1. Dret a conèixer si els procediments de pronòstic, diagnòstic i terapèutics que s'apliquen a un pacient, poden ser utilitzats per a un projecte docent o d'investigació que, en cap cas, no podrà comportar perill addicional per a la seva salut. En tot cas, serà imprescindible l'autorització prèvia i per escrit del pacient, i l'acceptació per part del metge i de la direcció del centre sanitari corresponent.**

Les persones poden participar en estudis d'investigació i experimentació, si es donen unes determinades condicions.

**5.2. El pacient té dret a disposar d'aquelles preparacions de teixits o mostres biològiques provinents d'una biòpsia o extracció, amb la finalitat**

**de facilitar l'opinió d'un segon professional o la continuïtat de l'assistència en un centre diferent.**

Això implica l'existència d'un sistema de custòdia de les mostres biològiques, de manera que la seva accessibilitat sigui suficientment regulada i documentada. Sempre que es conservin teixits o mostres biològiques provinents d'una biòpsia, extracció o donació, el pacient té dret a ser-ne informat i a autoritzar-hi l'ús que se'n farà.

Quan el pacient no autoritzi l'ús de teixits o mostres biològiques provinents d'una biòpsia o extracció, s'ha de procedir a la seva eliminació com a residu sanitari.

## Xerrades-tallers organitzats per la CUS

Aquest any, son moltes les xerrades i els tallers que la CUS ha organitzat arreu de Catalunya, amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, l'Agència Catalana del Consum i l'Ajuntament de Lleida... Des del mes de març i fins el desembre son moltes les poblacions visitades informant i treballant temes que considerem prou interessants tant per joves com per adults. Dels tallers efectuats, podríem anomenar com a més sol·licitats:

- La seguretat dels aliments a la llar
- Medicaments ús o abús
- Que sabem del nostre cos
- La Sanitat en cap
- Publicitat enganyosa
- Necessito el que compro
- Les mil i una talls
- Com alimentar-nos quan som grans.

Si algú de vosaltres esteu interessats en assistir a alguna d'aquestes xerrades, ens ho feu saber i us direm la població més propera al vostre domicili així com el dia que es realitza.

### Canvis en l'Assessoria mèdica de la CUS

La Mercè Cruells, la nostra metgessa, ha deixat la CUS per emprendre altres vols. Han estat 19 anys al servei d'aquesta associació, ajudant i donant tot el que sabia i podia perquè la CUS sempre anés endavant. Mercè, tots els que hem estat treballant amb tu, d'una manera o altra, et desitgem el millor per aquest nou camí que has decidit emprendre. GRÀCIES!

Però ja tenim nova metgessa! Des del setembre ja tenim amb nosaltres la Mercè Laborda, disposada a treballar per la CUS. Si la necessiteu no dubteu en trucar-la. BENVINGUDA!

### LA CUS ÉS A:

#### CUS – Salut, consum i alimentació.

Av. Portal de l'Àngel 7, Àtic ABC - 08002 BARCELONA  
T/ 933 024 138  
E-mail: [usuarissanitat@telefonica.net](mailto:usuarissanitat@telefonica.net)  
Web: [cus-usuaris.org](http://cus-usuaris.org)

#### CUS LLEIDA

Complex La Caparella  
Edifici Gerencia s/n 1º - 25001 LLEIDA  
T/ 973 270 720  
E-mail: [cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net](mailto:cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net)

#### CUS MOLLERUSSA

El Canal s/n. Edifici Sant Jordi - 25230 MOLLERUSSA  
T/ 973 712 758  
E-mail: [cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net](mailto:cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net)

## infoCUS

### Equip de redacció

Dolors Bascompte  
Mercè Laborda  
Lluïsa Jambert  
Carme Sabater

**Disseny:** Jesús Pita  
[jesus@landibar.com](mailto:jesus@landibar.com)

**Impressió**  
Comgrafic, s.a.

### Col·laboren



**agència catalana  
del consum**



Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Comerç,  
Turisme i Consum**

### FES-TE SOCI\* DE LA COORDINADORA D'USUARIS DE LA SANITAT -CUS-

Nom i cognoms ..... DNI .....

Professió ..... Domicili .....

Codi Postal ..... Ciutat ..... Tel .....

Titular compte .....

Autoritzo el Banc o Caixa ..... Agència .....

Carrer ..... Ciutat .....

perquè a partir d'aquesta data, pagui amb càrrec al meu c/c-estalvi .....  
els rebuts lliurats per la C.U.S. a nom d .....

..... de ..... de 20 ..... Signat

\* Quota ordinària: 18 € anuals. La 1a anualitat, si va acompanyada de visita mèdica i/o social, serà de 30 €.