



[Associació Celíacs de Catalunya] La presència de gluten en lleties s'ha identificat com un risc per a les persones amb malaltia celíaca

Si bé els llegums són un aliment que no conté gluten de manera natural, és freqüent que existeixi contaminació encreuada amb grans de cereals que sí en contenen

Barcelona, 27 octubre 2020.- Les associacions de pacients celíacs hem aconseguit una nova fita pel que fa a l'etiquetatge d'un dels aliments bàsics de la nostra cistella de la compra: les lleties.

D'ençà que l'etiquetatge d'al·lèrgens va ser obligatori tots ens vam adonar que les lleties, un aliment bàsic a la nostra alimentació, començaven a dur la llegenda "Pot contenir traces de gluten".

Arran d'aquesta situació, **l'Associació Celíacs de Catalunya vam incloure els llegums entre les categories de productes susceptibles a analitzar en el Projecte Control de Mercat** que duem a terme, que consisteix a analitzar el contingut en gluten dels productes envasats i verificar si l'etiquetatge «sense gluten» realment compleix amb la legislació vigent. Els resultats de les anàlisis realitzades l'any 2018 vam detectar que un 10% de les lleties (crues envasades o cuites al natural) presentaven valors de gluten per sobre de 20 mg per kilogram (>20ppm) ([veure informe anàlisi 2018](#)).

Immediatament vam comunicar-ho a l'Agència Espanyola de Seguridad Alimentaria (AESAN) i vam començar a treballar plegats juntament amb altres associacions de pacients i entitats del sector per investigar els motius i determinar accions concretes per tal de protegir la salut dels consumidors celíacs.

Avui fem pública la [Nota de Premsa](#) conjunta sobre la Presència de Gluten en les Lleties, consensuada entre totes les entitats involucrades on es reflecteixen tres fets fonamentals:

- Les lleties (crues seques o cuites) són un aliment naturalment sense gluten. Tot i això, **no es pot assegurar l'absència de cereals que contenen gluten malgrat aplicar diferents tècniques i mesures d'higiene (triatge, colorimetria i diferència de densitats) durant el procés d'elaboració i/o envasament**
- Les persones amb malaltia celíaca han de seguir una estricta dieta sense gluten donat que el consum inadvertit de gluten, encara que en mínimes quantitats, té un efecte perjudicial per a la seva salut.
- La informació a l'etiquetatge és essencial per a prevenir riscos.



Per tots aquests motius, **l'AESAN en aquesta NOTA recomana als diferents operadors alimentaris** (envasadors, empreses de restauració col·lectiva, establiments d'alimentació, etc.) **fer ús de l'etiquetatge preventiu o de l'etiquetatge sense gluten segons sigui el risc de contenir gluten**. D'aquesta manera, s'indicarà "Pot contenir gluten" quan no hi ha garanties de l'absència de grans de cereal i s'inclourà la icona o menció sense gluten quan hi ha garanties que el producte final, tal com arriba al consumidor, conté menys de 20ppm.

Atesos els beneficis que el seu consum aporta, s'aconsella que les persones amb celiàquia incloguin les lleties en la seva alimentació, per aquest motiu a partir d'ara, moment en què oficialment podem dir que són productes de risc, **s'inclouran a la Guia d'Aliments sense gluten, dins la categoria "llegums-lleties"**.

Progressivament anirem contactant amb els envasadors/elaboradors per tal que col·laborin amb la nostra entitat. Tot i això i mentre s'implementa aquesta recomanació creiem oportú mantenir durant un període de temps prudencial les pràctiques habituals i donar prioritat als llegums crus (envasades) i fer una revisió visual sobre un drap o una superfície, eliminar els grans i posteriorment esbandir-les amb aigua abundant.

En les empreses de restauració col·lectiva o els menjadors escolars on la grandària dels envasos i la quantitat d'àpats a cuinar no permet aquest procediment, es recomana fer una revisió de la porció de lleties necessària per elaborar les racions dels infants amb celiàquia. D'altra banda, les Autoritats de Control de les diferents Comunitats Autònomes vetllaran pel compliment i aplicació d'aquesta recomanació.

Per a més informació premsa@celiacscatalunya.org o al 670 349 682 – 648 118 425