ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Guida per la ristorazione

GAIA

EAT SAFELY LIGURIA

introduzione

Questa breve guida è uno strumento introduttivo alle nuove norme che riguardano la comunicazione della presenza di allergeni negli alimenti secondo il regolamento ue 1169/2011. secondo queste nuove regole

- **sono stati individuati 14 allergeni importanti per i soggetti allergici e celiaci**
- **è necessario comunicare la loro presenza negli alimenti commercializzati anche sfusi**

La Regione Liguria con il Gruppo Allergia Ed Intolleranza Alimentare GAIA hanno creato questo documento, al fine di chiarire le modalità di applicazione del regolamento, per fornire soluzioni praticabili, e per far sì che la garanzia della sicurezza dei consumatori diventi anche una opportunità di crescita qualitativa ed una opportunità commerciale, e non un onere aggiuntivo per gli operatori.

Per rendere più agevole la applicazione delle normative ed il loro controllo, è stato creata un'area dedicata sul sito della regione liguria, www…….che verrà arricchito di nuovi contenuti e di materiale da utilizzare per la informazione e formazione.

Il Cluster Regionale GAIA raggruppa le competenze istituzionali, tecniche e scientifiche in campo alimentare, in partnership con le associazioni di Pazienti E Consumatori, e mette a disposizione risposte, soluzioni ed indirizzi sul tema.

APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO UE 1169/2011 IL QUADRO NORMATIVO

il 22 novembre 2011 è stato pubblicato il regolamento comunitario 1169/2011/UE che riforma l'informazione del consumatore nel settore alimentare.

LE PRINCIPALI NOVITÀ

Il nuovo regolamento verrà applicato dal 13 dicembre 2014, e modifica tutte le direttive europee precedenti, e nello stesso tempo anche le normative nazionali, compreso il decreto legislativo 109/92 e successive modifiche, che sta alla base della normativa generale sull'etichettatura degli alimenti.
Obiettivo del regolamento, è quello di armonizzare tutte le norme dei paesi UE su tre punti chiave:

- la presentazione e la pubblicità degli alimenti
- l'indicazione corretta dei principi nutritivi e del relativo apporto calorico
- le informazioni sulla presenza di ingredienti che possono provocare ALLERGIE.

L'intento è quello di rafforzare la salvaguardia e tutela della salute dei consumatori, fornendo maggiori informazioni sui prodotti alimentari.

Al fine di tutelare la protezione della salute e gli interessi dei consumatori, in particolare dei soggetti con allergia alimentare e celiachia, è necessario fornire delle informazioni che permettano al consumatore finale una scelta consapevole, nel rispetto di considerazioni sanitarie, sociali ed etiche: a tale riguardo si è espressa l'unione europea, promulgando regole di comunicazione delle informazioni riguardanti gli alimenti, da applicare alla somministrazione nella ristorazione pubblica. Sono stati individuati 14 allergeni rilevanti di cui deve essere segnalata la presenta negli alimenti commercializzati.

Il regolamento (UE) 1169/2011 si applica a tutti gli alimenti destinati al consumatore finale, compresi quelli forniti da **mense, ristoranti, bar, gelaterie, scuole, ospedali, catering, gastronomie, banchi alimentari di supermarket, takeaway, ed a quelli destinati alla fornitura di collettività**. il

regolamento interessa gli operatori del settore alimentare in tutte le fasi della catena alimentare. Interessa anche i servizi di ristorazione forniti da imprese di trasporto (navi, aerei, treni)quando il luogo di partenza si trovi nel territorio degli stati UE. il responsabile delle informazioni è l'operatore con il cui nome o ragione sociale è commercializzato un prodotto; il responsabile deve garantire la completezza e veridicità delle informazioni riportate sugli alimenti, e che le modifiche alle informazioni non inducano in errore e non confondano il consumatore. in particolare, sugli alimenti non preimballati dovranno essere indicati, negli ingredienti che compongono l'alimento, gli allergeni presenti, oltre a quanto previsto dall'art.16 del d.gs 109/92 es.m.

Per le categorie sopra riportate, sarà necessario dichiarare la presenza di allergeni nell'elenco ingredienti, evidenziati con caratteri grafici che li rendano ben identificabili, e anche i coadiuvanti tecnologici impiegati nella preparazione del prodotto andranno segnalati se contengono allergeni. la

informazione dovrà essere chiaramente esposta in luoghi evidenti:

- **menu**
- **lavagna o cartellone in cui sono esposti i menu**
- **quaderno delle ricette**
- **quando non sono dichiarati come sopra, deve esserci un visibile e chiaro rimando a dove e come ottenere le informazioni, sia scritte che orali. se le informazioni vengono fornite oralmente, deve essere stabilito un metodo perché questo sia verificabile, e che le informazioni vengano fornite sempre in maniera omogenea.**
- **se si tratta di un takeaway, o di ordini telefonici, la informazione deve essere fornita prima dell'acquisto, per via orale o scritta, e deve essere scritta sul cibo che viene consegnata domicilio.**

LA IGNORANZA NON E' UNA SCUSA: IL CAMBIAMENTO DELLA LEGGE PREVEDE CHE NON SI POSSA DIRE CHE NON SI CONOSCONO LE INFORMAZIONI SUGLI ALLERGENI PRESENTI NEGLI ALIMENTI VENDUTI, NE' CHE SI POSSA DARE UNA INFORMAZIONE GENERICA: BISOGNA ESSERE CONSAPEVOLI DELLA PRESENZA DI ALLERGENI NELLE RICETTE.

Il regolamento presta una sostanziale novità, le "pratiche leali di informazione", rispetto alla finalità della etichettatura dei prodotti alimentari contenute nell'art. 2 del decreto legislativo 109/92, e cioè il divieto di suggerire nella descrizione o illustrazione, la presenza di un alimento o ingrediente mentre questo è stato sostituito con un diverso componente o ingrediente.

Il regolamento entra in vigore dal ventesimo giorno dalla pubblicazione, ma si applica dal 13 dicembre 2014. Si applicherà il piano sanzionario amministrativo e legale attualmente vigente nel nostro stato, fino ad aggiornamenti specifici.

Nei servizi di ristorazione, cosa cambia:

diventa obbligatorio:

- **indicare tutte le informazioni obbligatorie dell'alimento (se preimballato)**
- **indicare gli allergeni presenti nell'alimento/piatto (se non preimballato)**

per poter adempiere a tale obbligo i gestori dei servizi di ristorazione dovranno:

- **predisporre un ricettario specifico di ogni piatto proposto**
- **indicare gli ingredienti della ricetta, per consentire di individuare gli allergeni**
- **dotarsi di un sistema di comunicazione cartaceo o informatizzato per fornire le informazioni obbligatorie al consumatore**

PERCHE' UN REGOLAMENTO PER ALLERGICI E CELIACI?

Essere affetti da allergia o intolleranza alimentare o essere celiaci rappresenta un grande peso per il soggetto interessato e per la sua famiglia, ed ha dei costi anche per la società. Sebbene la quantità di un allergene capace di causare una reazione possa variare, essa può essere anche estremamente piccola (milligrammi). Anche una piccola quantità dovuta a una contaminazione, può scatenare una reazione allergica o riattivare la celiachia. Considerata la serietà della situazione e i rischi in cui si può incorrere, è importante vigilare ed attuare delle misure adeguate nella manipolazione degli alimenti destinati al consumatore finale MANGIARE FUORI CASA CON UN' ALLERGIA ALIMENTARE È DIFFICILE, la qualità della vita sociale del consumatore con allergia alimentare è limitata da tale patologia.

La terapia delle allergie alimentari e della celiachia è legata alla necessità assoluta di evitare l'ingestione dell'alimento allergenico.

Indispensabile per il consumatore è il corretto inquadramento dell'allergia alimentare o della celiachia e la distinzione dalla intolleranza alimentare.

La salute dei soggetti personalmente interessati al problema, oggi dipende dal saper leggere e interpretare correttamente un'etichetta o un menu.

A livello della ristorazione, sia pubblica che privata, e della distribuzione degli alimenti, l'applicazione della nuova normativa necessiterà di piani di azione mirati e sarà necessario formare il personale di sala e di cucina all'accoglienza dei soggetti a rischio, garantendo la presenza di materiale informativo scritto, per proteggere il ristoratore e l'utente da potenziali rischi.

ELENCO DELLE INDICAZIONI OBBLIGATORIE:

1. la denominazione dell'alimento.

2. l'elenco degli ingredienti.

3. *qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata.*

4. la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti.

5. la quantità netta dell'alimento.

6. il termine minimo di conservazione o la data di scadenza.

7. le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni di impiego.

8. il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare.

9. il paese di origine o il luogo di provenienza.

10. istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile l'uso adeguato dell'alimento.

11. per le bevande che contengono più di 1,2% di alcol in volume, il titolo alcolimetrico volume effettivo.

12. una dichiarazione nutrizionale.

14 allergeni

1. cereali contenenti glutine cioè:
14 allergenigrano (farro e grano khorasan) segale, orzo, avena, o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati
tranne:
a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio
b) maltodestrine a base di grano
c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. crostacei e prodotti a base di crostacei
3. uova e prodotti a base di uova
4. pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino
5. arachidi e prodotti a base di arachidi 6. soia e prodotti a base di soia, tranne:
a) olio e grasso di soia raffinato
b) tocoferoli misti naturali (e306), tocoferolo d-alfa naturale, tocoferolo acetato d-alfa naturale, tocoferolo succinato d-alfa naturale a base di soia
c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia
7. latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio),
tranne:
a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
b) lattiolo (ndr, zucchero derivante dalla riduzione del lattosio)
8. frutta a guscio, vale a dire:

mandorle (amygdalus communis l.),
nocciole (corylus avellana),
noci (juglans regia), noci di acagiù (anacardium occidentale),
noci di pecan [carya illinoinensis (wangenh.) k. koch],
noci del brasile (bertholletia excelsa),
pistacchi (pistacia vera),
noci macadamia o noci del queensland (macadamia ternifolia)
e i loro prodotti
tranne : per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola
9. Sedano e prodotti a base di sedano
10.Senape e prodotti a base di senape
11.Sesamo e prodotti a base di sesamo
semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12. anidride solforosa e solfiti
in concentrazioni superiori a 10 mg/kg
o 10 mg/litro in termini di so 2 totale
da calcolarsi per i prodotti
così come proposti pronti al consumo
o ricostituiti conformemente
alle istruzioni dei fabbricanti.
13. lupini e prodotti a base di lupini.
14. molluschi e prodotti a base di molluschi

Come attuare la prevenzione e il controllo del rischio

- **formazione corretta degli operatori ;**
- **procedure di manipolazione del cibo e , nel caso di ristoranti, del servizio di sala mirate a garantire l'assenza di contaminazione da allergeni;**
- **sistema di rintracciabilità di tutti gli ingredienti utilizzati nella preparazione dei piatti;**
- **presenza di un responsabile che ha accesso a queste informazioni per rispondere, in modo cortese, alle richieste del cliente allergico o celiaco.**

Il personale di sala

- **deve saper rispondere adeguatamente alle domande circa gli ingredienti**
- **deve fornire al consumatore allergico le informazioni, in modo chiaro e cortese, prima che effettui l'ordinazione**
- **deve seguire il piano di autocontrollo previsto**

informare sempre il cliente!

il menu

- **specificare nel menù gli ingredienti allergenici**
- **indicare nel menù, e spiegare anche a voce, come il cliente possa esporre le proprie esigenze in caso di allergia alimentare o celiachia**
- **includere, se possibile, una sezione per "esigenze particolari" che comprenda ricette che non contengano alimenti allergenici**

in cucina

evitare la cross-contaminazione **:**

1. contatto diretto (ad esempio tramite i guanti o le mani)

→ lavarsi le mani **o cambiare** ***i guanti ogni volta che si manipolano alimenti diversi, potenzialmente allergenici.***

→evitare l'uso di guanti in lattice utilizzando in alternativa guanti in vinile o nitrile

2. contatto tra alimenti con allergeni alimentari e altri alimenti

→non conservare a diretto contatto alimenti diversi

3. contatto con utensili usati per la cottura e il servizio (posate, stoviglie, pentole etc)

→utilizzare utensili diversi per ogni diverso alimento

4. contatto con superfici di preparazione; piani di lavoro, frigoriferi, grill e affettatrici

→pulire accuratamente le superfici dopo l'uso

I passi da seguire sono:

step 1

assicurare la costante attenzione e comprensione

e' importante che il personale capisca la serietà delle allergie alimentari e come poter minimizzare il rischio per i consumatori con allergie o intolleranze. e' necessario focalizzare l'attenzione sulla lista degli allergeni più comuni identificati dalla ue per rendere più semplice capire a quali ingredienti stare attenti e in che modo gestire in sicurezza i processi di preparazione dei cibi.
mettere delle foto dei più comuni allergeni in cucina, può essere utile per rinforzare il maggior bisogno di controllo mentre si prepara un piatto per un cliente allergico.

step 2

fornire al personale accesso alle informazioni sugli ingredienti

identificare e comunicare le informazioni sugli ingredienti dei piatti, richiede un approccio prudente e organizzato. le informazioni devono essere disponibili per i consumatori allergici prima di ordinare i piatti e devono essere fornite in modo chiaro e cortese.
e' importante ricordare che la lista di tutti gli ingredienti deve essere aggiornata perché possono cambiare molto velocemente a

causa dei fornitori o di un cambio del tipo di cottura.

i seguenti metodi possono essere usati per fornire allo staff accurate e complete informazioni sugli ingredienti:

- **a ogni dipendente, ed in particolare anche a dipendenti occasionali, deve essere segnalata, a voce e mediante una nota scritta, la presenza di ingredienti allergici e come comportarsi a tale riguardo.**

lista degli allergeni e norme per evitare la contaminazione sotto forma di poster o elettronica : esposta all'interno della cucina.
file elettronico o cartaceo delle ricette: si adatta meglio per le aziende ristorative con molte scelte nel menù.
dipendenti designati per rispondere alle richieste sugli ingredienti:
questi operatori dovrebbero avere un accesso diretto alle ricette e al personale di cucina.
se la segnalazione della presenza di allergeni è scritta nel libro delle ricette, cartaceo o informatico, deve essere comunque segnalata chiaramente la possibilità di consultarlo, ad esempio mettendo un cartello vicino alla cassa o sul banco dove viene effettuato il servizio (es. gelaterie, gastronomie)

altre procedure da considerare nella ristorazione collettiva:

- **coprire ed etichettare il piatto con il nome del consumatore e la lista completa degli ingredienti.**
- **i contratti di catering dovrebbero includere una sezione per "diete con restrizioni speciali" per permettere di soddisfare le esigenze dei consumatori allergici.**

step 3

identificare e gestire i rischi

conoscere gli ingredienti utilizzati :

- **acquisire le liste di tutti gli ingredienti contenuti nelle derrate alimentari direttamente dai fornitori da cui vengono acquistate;**
- **controllare la lista degli ingredienti nel cibo preconfezionato che sarà usato nelle ricette;**
- **non sostituire gli ingredienti con altri non inclusi nel menù;**
- **seguire il percorso dei cibi, dall'arrivo al momento del servizio, per identificare i rischi di possibile contaminazione da allergeni, così che possano essere**

facilmente gestiti.

- **se gli alimenti non sono conservati nelle loro confezioni originali, conservare le etichette e metterle nel contenitore dove vengono conservati**

conoscere le modalità con cui avvengono le contaminazioni crociate:

- **contatto con il personale (mani o guanti);**
- **contatto tra cibo contenente allergeni e cibo non allergenico;**
- **utensili per cucinare e servire;**
- **superfici di preparazione (taglieri, tavoli);**
- **friggitrice, griglie e affettatrici.**

step 4

stabilire una procedura di autocontrollo

sviluppare una procedura che il personale possa facilmente capire e seguire.

la procedura deve indicare chiaramente:

- **quali comportamenti si devono mettere in atto per proteggere i clienti allergici;**
- **le modalità con cui comunicare al cliente informazioni complete e accurate sugli ingredienti presenti nei piatti;**
- **quale piano di autocontrollo**

viene applicato per il servizio in sala.

step 5

informare ed esercitare il personale

e' importante che tutto il personale capisca come rispondere alle domande dei clienti allergici per quanto riguarda le procedure seguite nella struttura ristorativa.
per raggiungere questo scopo devono essere definite le modalità in cui dare le informazioni al consumatore allergico e deve essere allenato tutto il personale, sia full-time che part-time, in tutte le aree della struttura (brigata di cucina, sala e di pulizia) ad applicare le corrette procedure di prevenzione.

step 6

e se succede qualcosa? preparare un piano d'emergenza!

ogni azienda ristorativa dovrebbe avere un piano di emergenza per affrontare una eventuale emergenza per reazioni allergiche gravi anafilassi. i sintomi principali sono prurito intenso, chiazze rosse, gonfiore delle labbra e del volto, difficoltà a respirare, svenimento.
il piano di azione di emergenza deve essere chiaramente documentato e condiviso con tutto il personale. il primo punto è chiamare i servizi d'emergenza

locali segnalando chiaramente quale è il problema, così che il consumatore riceva attenzioni mediche immediate.

almeno un membro del personale dovrebbe essere reperibile sempre per garantire che il piano di emergenza sia propriamente applicato e per stare con i clienti allergici sino all'arrivo del soccorso medico.

IMPORTANTE

Anche il consumatore ha i suoi doveri, tra i quali comunicare correttamente le proprie esigenze e verificare che vengano recepite.

Conclusioni

l'organizzazione della sicurezza delle allergie alimentari è un processo in continuo sviluppo che richiede impegno, vigilanza e un gruppo di lavoro. con un numero sempre in crescita di persone affette da allergie alimentari e celiachia, è essenziale che gli operatori della ristorazione riconoscano l'importanza e provvedano alla correttezza e all'accuratezza dell'informazione circa il cibo preparato e servito, questo porterà ad un lungo percorso per costruire fiducia e fedeltà da parte dei clienti.

ciò che sembra una complicazione della attività quotidiana può invece diventare un punto di forza, una peculiarità positiva che indirizza la scelta degli utenti, in particolare se turisti di altre nazionalità.

APPROFONDIMENTO

ALLERGIA E CELIACHIA

***L'ALLERGIA ALIMENTARE** interessa il 2-4% della popolazione adulta,, con maggiore incidenza nei bambini, interessando il 6-8% nei primi anni di vita. la prevalenza dell'allergia alimentare nel mondo occidentale è in aumento, in particolare per quanto riguarda la manifestazione clinica più grave, la anafilassi da cibo.*

si parla di allergia alimentare per indicare una reazione immunologica verso proteine alimentari normalmente tollerate. sono in causa le ige, anticorpi specifici della reazione allergica, anche se esistono altre forme di allergia alimentare.

allergie e intolleranze alimentari non sono sinonimi; si tratta di due patologie ben distinte, che presentano sintomi comuni. i due termini, allergia ed intolleranza, indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee.

per allergia si intende una reazione anomala del sistema immunitario che può presentarsi con sintomi lievi o gravi, fino ad arrivare allo anafilassi. le allergie alimentari sono più' comuni nei primi 3 anni di vita, ma si possono

presentare a qualsiasi età. la maggior parte delle reazioni allergiche sono da imputarsi a un numero relativamente piccolo di alimenti: latte vaccino, uovo, soia, grano, arachidi, noci e frutta a guscio, pesce e molluschi

per tali alimenti la comunità europea ha imposto l'obbligo di segnalazione nelle lista degli ingredienti degli alimenti in commercio.

la reazione allergica ad alimenti determina una sintomatologia legata al coinvolgimento delle diverse sedi del nostro organismo. le manifestazioni cutanee sono orticaria e angioedema, dermatite atopica, sindrome orale allergica. quelle gastrointestinali sono nausea, vomito, diarrea, dolore addominale; quelle a carico delle vie aeree superiori e inferiori sono la rinite o l'asma.

in alcune situazioni si può verificare l'interessamento improvviso e contemporaneo di cute, apparato gastrointestinale, apparato respiratorio e circolatorio con un quadro di shock anafilattico che rappresenta la manifestazione più grave di allergia alimentare, la cui gravità può portare alla morte.

Per INTOLLERANZA si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario. l'intolleranza alimentare è determinata da una carenza di enzimi digestivi, o da meccanismi farmacologici o tossici. tra le intolleranze alimentari, l'intolleranza al lattosio, legata ad un deficit enzimatico, è la più diffusa dal punto di vista epidemiologico.

questa condizione è causata dall'incapacità di digerire il lattosio, uno zucchero naturale che si trova nel latte e nei latticini. i sintomi includono crampi addominali, flatulenza e gonfiore addominale.

La CELIACHIA è una reazione avversa al cibo non ige mediata, dovuta ad un meccanismo di autoimmunità. la diagnosi tempestiva e la corretta terapia consentono di prevenire le complicanze.

la dietoterapia rappresenta il cardine del trattamento e consiste nell'esclusione completa di tutti i cereali contenenti il glutine e la loro sostituzione con alimenti dietetici privi di tale frazione proteica.

anche per i soggetti affetti da allergia alimentare, una volta stabilita un'accurata diagnosi, evitare l'allergene, anche quando nascosto, rappresenta allo stato attuale delle conoscenze la più sicura strategia terapeutica: infatti terapie desensibilizzanti specifiche, per quanto promettenti, sono ancora in via

di sperimentazione e riservate all'ambito pediatrico.

ALIMENTI ALLERGENICI

Latte e derivati:

le proteine del latte vaccino, quali βlattoglobulina, βlattoalbumina, e caseina, rappresentano la più frequente causa di allergie, soprattutto nei bambini. Tutti i tipi di latte sono simili, e cross-reagiscono tra loro, eccetto quelli di asino e cammello. Quindi chi è allergico al latte vaccino non può utilizzare latte di capra, pecora etc.

dove possiamo trovare le proteine del latte ?	
burro (*)	salsicce (*)
pesce in scatola (*)	ripieni di carne (*)
hot dog (*)	formaggi freschi
insaccati	alcuni tipi di pane e prodotti dolciari da forno
cereali (*)	margarine (*)
caramelle	omogeneizzati
cioccolato	zuppe inscatolate e
dadi da brodo	yoghurt

legenda: (*): qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. l'albume può trovarsi nei condimenti per

insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne…

come possiamo sostituire il calcio assunto col latte usando altri prodotti contenenti calcio?

il mancato consumo di latte e latticini può ridurre l'introito di calcio alimentare, perciò sarà necessario assumere il calcio da altri alimenti per evitare la comparsa di un deficit.

la quantità di calcio presente nel latte di mucca è di circa 300 mg per bicchiere, cioè 120 mg per 100 ml di latte. L'apporto di calcio nel latte di mucca nelle sue varianti di latte intero, parzialmente scremato e scremato è approssimativamente sovrapponibile.

contenuto di calcio in mg per 100 g di alimento				
fonte: tabelle di composizione degli alimenti inran				
anguilla (20mg)	**arachidi (64mg)**	**arance (49mg)**	**asparagi (24mg)**	**cacao amaro (51mg)**
carciofi (86mg)	**carote (44mg)**	**fagioli borlotti (44mg)**	**lattuga (45mg)**	**ostriche (186mg)**
piselli (45mg)	**polpo (144mg)**	**uovo-tuorlo (116 mg)**	**rombo (38mg)**	**salame milano (32mg)**

uova:

l'uovo contiene un'ampia gamma di proteine sia nel tuorlo che nell'albume. quelle più allergizzanti sono contenute nell'albume: *ovoalbumina, ovotransferrina,* e *ovomucoide*; la cottura ne riduce l'allergenicità del 70%, ad eccezione dell'ovomucoide che è termostabile. L'uovo presente nei cibi cotti, in particolare al forno, come torte e biscotti è quindi meno rischioso per gli allergici.

dove possiamo trovare le proteine dell'uovo?	
condimento per insalata(*)	zuppe commerciali (*)
carni in scatola (*)	salsicce (*)
ripieni di carne (*)	prodotti da forno
bevande (alcune birre, vini)	prodotti glassati o verniciati con albume

legenda: (*): qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. l'albume può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne..

pesce:
particolarmente seria è l'allergia al pesce (merluzzo in particolare), ma anche a molluschi e crostacei.

molluschi:

calamari, polpi e seppie, mitili (o cozze), moscardini, totani.

crostacei:

aragoste ed astici, gamberi bianchi, gamberi rossi, scampi.

soia:

anche le proteine della soia possono determinare reazioni allergiche. i soggetti allergici a pollini di alberi (nocciolo, betulla, ontano) possono avere reazioni anche gravi bevendo latte di soia o altri alimenti a base di soia.

arachidi:

l'allergia causata dall'ingestione di questi alimenti è molto diffusa negli stati uniti dove se ne fa largo uso, soprattutto sotto forma di burro. in europa si è verificato un incremento del consumo i questi prodotti, con aumento dei soggetti allergici. L'olio di arachidi è meno rischioso se raffinato, in quanto contiene una minima frazione proteica allergenica.

noci e semi:

rappresentano un gruppo di allergeni molto importanti anche nella dieta mediterranea: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, noci brasiliane, pecan e semi di sesamo sono diventati in questi ultimi anni causa frequente di allergia anche nei bambini.

I pinoli sono anch'essi possibile causa di reazioni anche gravi, ma spesso i soggetti allergici a frutta a guscio li tollerano: per

questo è di particolare interesse, nella nostra Regione, specificare se il pesto è preparato con pinoli o con altra frutta a guscio.

grano:

la farina di frumento può provocare allergie respiratorie nei panettieri e meno frequentemente allergia alimentare: esiste un quadro clinico particolare che è la anafilassi da sforzo, in cui la reazione alla farina è stimolata dalla attività fisica. le proteine allergeniche sono *gliadina, globulina, glutenina* e *albumina.*

Allergia e *celiachia non sono la stessa cosa; le reazioni della allergia sono immediate, quelle della celiachia ritardate.*

dove possiamo trovare le proteine dei cereali?
cereali e loro derivati
salsicce ed insaccati (*)
pasta ripiena (ravioli, tortellini, ecc.), gnocchi di patate
semolino
malto d'orzo
műesli e miscele di cereali
dolci, biscotti, torte
crusca

legenda: (*): qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. l'albume può trovarsi nei condimenti per

insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne..

frutta fresca

Anche se esula dalla normativa, bisogna sapere che la frutta fresca può dare reazioni anche molto gravi: in particolare la PESCA ed il KIWI sono causa frequente di reazioni.

Inoltre, per la presenza di proteine simili tra loro presenti sia nei pollini che nella frutta e nei vegetali, i soggetti allergici a certi pollini sono più a rischio di allergia verso gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, semi, legumi). Chi invece è allergico al lattice può avere reazioni con alimenti quali banana, avocado, castagna, noce, melone, kiwi, fico, pomodoro, peperone.

la celiachia: gli alimenti vietati*
frumento (grano), farro, orzo, avena, segale, monococco, grano khorasan (di solito commercializzato come kamut®), spelta, triticale

e loro derivati:
chicchi, farine, amidi, semole, semolini, creme, fiocchi, pasta, pane e prodotti sostitutivi (es. grissini, cracker, fette biscottate), torte, biscotti, panature con pangrattato di farina di frumento

ma anche: germe di grano, couscous, seitan, muscolo di grano, tabulè, crusca, malto
bevande a base di avena, caffè d'orzo, di segale, malto d'orzo, orzo solubile, birre tradizionali
yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti cioccolato con cereali
frutta disidratata infarinata
lievito madre
polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)
sono invece adatti ai celiaci:

whisky, wodka, birre con dicitura senza glutine, anche se da orzo/frumento, olio di germe di grano

***liste non esaustive. per maggiori dettagli: www.celiachia.it > dieta senza glutine.**
alimenti adatti ai celiaci*
(non contengono mai glutine)
riso, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio in chicchi, le patate, i prodotti per celiaci come pasta, pane e biscotti "senza glutine", tutta la frutta e verdura tal quali, la carne, il pesce i crostacei e i molluschi, le uova (anche quelle liquide pastorizzate), il latte, lo yogurt al naturale, i legumi in scatola, le verdure sott'olio, l'olio, il burro, la panna, il sale, lo zucchero, il miele, le spezie (ad eccezione del curry), i formaggi tradizionali, la passata di pomodoro, il tonno in scatola, il prosciutto crudo, il lardo igp/dop, l'aceto balsamico dop, le bevande dolci frizzanti come cola o aranciata, il vino, lo spumante, i succhi di frutta…
verificare le etichette *
(dicitura "senza glutine"):
farina di riso, di mais, di ceci, di castagne, amido, fecole, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi, salsa di soia, salumi e insaccati, margarina, carne in scatola, pesce conservato, uova in polvere, hamburger, latte in polvere, yogurt "al gusto di", panna condita, yogurt di soia, formaggi

fusi, a fette, spalmabili, gelati, dessert, latte di soia, di riso, o di mandorle, patate surgelate prefritte o precotte, preparati per minestroni, patatine, purè istantaneo, dadi e preparati per brodo, semilavorati per gelateria…

in generale, più un alimento ha subito lavorazioni o più è complessa la ricetta, maggiori sono i rischi di contaminazione.

in questi casi è necessario verificare la presenza sulla confezione della dicitura "senza glutine".

per la ricetta biscotti senza glutine

verificare l'etichetta dei seguenti ingredienti: farina per celiaci, lievito per dolci in bustine

attenzione!

non basta usare ingredienti sicuri, prestare attenzione nella dispensa, nella preparazione e nel servizio:

- **evitare il rischio di contaminazione**
- **evitare il rischio di confondere ingredienti o piatti**

alcuni esempi:

non usare i cestelli multicottura o l'acqua della pasta per i risotti

non usare lo stesso olio di frittura usato per alimenti con glutine

usare sempre attrezzature, superfici e utensili ben lavati

attenti agli sfarinati

usare un forno dedicato o non cuocere contemporaneamene alimenti con e senza glutine

PER SAPERNE DI PIU'

http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm

Questa guida è stata realizzata in collaborazione con

GAIA
EAT SAFELY LIGURIA

Gruppo Di Cooperazione Allergie Intolleranze Alimentari

Responsabile Scientifico:

Paola Minale

UOC Allergologia

IRCCS SAN MARTINO-IST

(DIRETTORE: DOTT. C. TROISE)

comitato di progetto:

ISTITUTO MARCO POLO

ROBERTO AVANZINO
MARINA BERTINI
MATILDE BORRIELLO
MARCO GARDELLA
FABRIZIO GOZZI
MARGHERITA GRASSI
DONATELLA IANELLI
SILVANA LONGO
GENNARO SALERNO
RENZO TALINI

COLLABORATORI ESTERNI

STEFANIA CENTO, DIETISTA
AMINA CIAMPELLA, OTALL
ALEXANDER SALERNO, ISSUGE

ENTI ESTERNI
ISTITUTO ZOOPROFILATTICO SPERIMENTALE PIEMONTE LIGURIA VALLE D'AOSTA
S.C GENOVA-SAVONA
(DIRETTORE: A.FERRARI)