

# INDICAZIONI SULLA PRESENZA DI SOSTANZE CHE PROVOCANO ALLERGIE E INTOLLERANZE NEGLI ALIMENTI PRONTI PER IL CONSUMO [LINEE GUIDA]

## Le allergie e le intolleranze alimentari

L'assunzione di alcuni alimenti può determinare l'insorgenza di allergie e intolleranze alimentari.

L'*allergia alimentare* è una reazione immediata del sistema immunitario nei confronti di particolari proteine, dette allergeni, considerate estranee dall'organismo.

L'*intolleranza alimentare* è una reazione negativa ritardata (fino a 48 ore dopo) dovuta alla difficoltà dell'organismo a digerire o a metabolizzare un alimento o un suo componente.

Per esempio, un alimento comune come il latte può indurre sia allergia (determinata dalle proteine) che intolleranza (determinata dall'impossibilità di digerire il lattosio per la carenza dell'enzima beta-galattosidasi nel lume intestinale).

I sintomi sono spesso sovrapponibili: disturbi gastrointestinali, dolori addominali, difficoltà digestive, nausea, vomito, mal di testa. Nelle allergie si verificano anche gonfiore delle labbra e/o della lingua, orticaria, prurito e arrossamento della cute con complicazioni più gravi come problemi respiratori, cardiorespiratori o shock anafilattico con esito anche letale.

L'individuo allergico deve limitare il più possibile i contatti con l'alimento verso cui si è sensibilizzato perché sono sufficienti dosi minime di allergene per scatenare le allergie. Gli intolleranti possono assumere piccole quantità dell'alimento incriminato senza sviluppare sintomi ad eccezione degli individui intolleranti al glutine (celiaci) e al solfito.

Si stima che le allergie alimentari colpiscono 1-2 persone su 10, mentre le intolleranze interessano 5-6 persone su 10.

## Le sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze alimentari

Tutti gli alimenti possono potenzialmente causare allergie alimentari. Il Regolamento UE 1169/2011 ha individuato un elenco di allergeni che hanno un potenziale scientificamente accertato:

- Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati)
- Crostacei e derivati
- Uova e derivati
- Pesce e derivati
- Arachidi e derivati
- Soia e derivati
- Latte e derivati
- Frutta con guscio (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi)
- Sedano e derivati
- Senape e derivati
- Sesamo e derivati
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg o mg/l
- Lupini e derivati
- Molluschi e derivati

## L'indicazione degli allergeni nei prodotti pronti per il consumo

Qualsiasi operatore che fornisce alimenti pronti per il consumo all'interno di una struttura (es. ristoranti, mense, scuole, ospedali, catering, attività ambulanti con supporto fisso o mobile) deve fornire al consumatore le informazioni relative alla presenza di allergeni nei prodotti somministrati e venduti. Tali informazioni possono essere riportate su appositi registri a disposizione del consumatore, su cartelli apposti in corrispondenza dei prodotti o sui menù. L'obbligo di informazione del consumatore in merito alla presenza di allergeni negli alimenti è considerato assolto nei seguenti casi:

- indicando direttamente sui cartelli, sui registri o sui menù la presenza degli allergeni in ciascuna preparazione,
- indicando per iscritto, in maniera chiara e in un luogo ben visibile, una dicitura del tipo "*le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio*";
- indicando per iscritto sui cartelli, sui registri o sui menù, una dicitura del tipo "*per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio*".

In ogni caso, è necessario che le informazioni relative alla presenza degli allergeni risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per la ASL in caso di controlli che per il consumatore finale. Il personale addetto alla preparazione, alla vendita e alla somministrazione degli alimenti pronti per il consumo deve essere formato sul rischio allergeni, pertanto dovrà preventivamente prendere visione della documentazione informativa con contestuale approvazione per iscritto (es. data e firma in calce alla documentazione, autocertificazione datata e firmata). La *Tabella n. 1* mostra diverse modalità

operative da adottare per garantire la corretta indicazione degli allergeni presenti negli alimenti pronti al consumo. La scelta circa la modalità da utilizzare per informare il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore alimentare che sceglierà la soluzione più idonea ed efficace a seconda dell'organizzazione e della dimensione aziendale. È ammesso l'impiego di mezzi informatici (es. QR code, codici a barre, applicazioni per smartphone) i quali però devono essere sempre accompagnati da ulteriori strumenti informativi in quanto non facilmente accessibili a tutta la popolazione. Qualora nell'impresa alimentare fossero utilizzati vari allergeni e non fosse possibile garantire l'assenza di contaminazioni crociate durante lo svolgimento delle lavorazioni, si suggerisce di fare presente verbalmente o per iscritto (cartelli, registri, menù) al consumatore che tali sostanze possono essere presenti in tracce in tutti i prodotti anche se non espressamente indicati nelle singole preparazioni.

**Tabella 1 – Modalità di informazione della presenza di allergeni negli alimenti pronti per il consumo**

<b>Modalità operativa n. 1: Indicazione degli allergeni presenti nel prodotto</b>														
<p><b>Spaghetti allo scoglio:</b> contiene cereali con glutine, crostacei, molluschi, anidride solforosa e solfiti  <b>Trofie al pesto:</b> contiene cereali con glutine e latte  <b>Tagliata di tonno con verdure:</b> contiene pesce e semi di sesamo  <b>Costolette di agnello gratinate:</b> contiene uova, cereali con glutine e latte  <b>Crema catalana:</b> contiene uova e latte</p>														
<b>Modalità operativa n. 2: Individuazione degli allergeni direttamente nell'elenco degli ingredienti del prodotto</b>														
<p><b>Spaghetti allo scoglio:</b> spaghetti (farina di grano duro da cereali con glutine, acqua), <b>gamberi rosa (crostacei), seppie, cozze e vongole (molluschi)</b>, vino (con anidride solforosa e solfiti), prezzemolo, olio di oliva, peperoncino, sale.  <b>Trofie con pesto alla genovese:</b> trofie (farina di grano duro da cereali con glutine, acqua), pesto alla genovese (basilico, olio di oliva, pinoli, anacardi (frutta con guscio), pecorino (da latte), parmigiano (da latte), sale).  <b>Tagliata di tonno con verdure:</b> tonno (pesce), semi di sesamo, melanzane, zucchine, peperoni, olio di oliva, pepe, sale.  <b>Costolette di agnello gratinate:</b> agnello, <b>uova, pane da cereali con glutine, parmigiano da latte</b>, olio di oliva, pomodoro, <b>burro da latte</b>, sale.  <b>Crema catalana:</b> latte, uova, zucchero, limone, cannella, amido di mais.</p>														
<b>Modalità operativa n. 3: Predisposizione di una tabella che riporta le categorie di allergeni e individui le preparazioni che le contengono</b>														
	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte e derivati	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Semi di sesamo	Anidride Solforosa e Solfiti	Lupini	Molluschi
Spaghetti allo scoglio	X	X					X					X		X
Trofie al pesto	X							X						
Tagliata di tonno con verdure				X							X			
Costolette di agnello gratinate	X		X				X							
Crema catalana			X				X				X			
<b>Modalità operativa n. 4: Predisposizione di sistemi elettronici che consentono l'individuazione degli allergeni presenti nel prodotto</b>														
		<p><b>Codice QR:</b> è un codice a barre bidimensionale composto da moduli neri disposti all'interno di uno schema di forma quadrata. Viene impiegato per memorizzare informazioni generalmente destinate ad essere decodificate rapidamente tramite specifici sistemi di lettura.</p>												
		<p><b>Codice a barre:</b> è un codice costituito da una sequenza di barre verticali nere e bianche contenenti l'informazione codificata secondo regole che determinano, per ogni carattere, la posizione e le dimensioni delle barre. Viene utilizzato per memorizzare informazioni destinate ad essere decodificate rapidamente tramite specifici sistemi di lettura.</p>												
		<p><b>Applicazioni per smartphone:</b> è possibile scaricare specifiche applicazioni per gli smartphone che consentono di decodificare i codici QR ed i codici a barre tramite l'utilizzo della fotocamera e di importare velocemente il loro contenuto.</p>												

## Normativa di riferimento

- Regolamento UE 1169/2011 - Fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
- Circolare del Ministero della Salute n. 3674-P-06/02/2015 – indicazioni sulla presenza di allergeni negli alimenti forniti alle collettività
- Delibera della Regione Liguria n. 332/2015 – Indirizzi regionali per allergeni e/o glutine in alimenti