

## LA CELIACHIA

La *celiachia* è un'intolleranza permanente al glutine, proteina presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale, che determina gravi danni alla mucosa intestinale. La celiachia presenta sintomi molto vari (dolore e gonfiore addominale, diarrea, costipazione, dimagrimento, anemia, crampi, debolezza muscolare, fragilità e dolori ossei, alterazioni cutanee, irritabilità, depressione, turbe dell'accrescimento nel bambino) o procede in modo asintomatico.

L'incidenza di soggetti celiaci in Italia è stimata in un soggetto ogni 100 persone.

Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di glutine. Quindi, mentre molti alimenti come il riso, la carne, il pesce e le uova sono naturalmente idonei all'alimentazione dei celiaci perché privi di glutine, altri alimenti sono prodotti esclusivamente per soddisfare le loro esigenze. Tali cibi, soggetti ad autorizzazione ministeriale, sono inseriti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute quali prodotti destinati ad una alimentazione particolare e sono contraddistinti dal logo della "spiga sbarrata" apposto sulle etichette o sulle confezioni.



Tale logo è un indicatore universale dell'assenza di glutine e può essere attribuito all'alimento solo se si è in grado di garantirne un contenuto massimo di glutine di 20 ppm (=20 mg/Kg)

## LO SAPEVI CHE...

La nuova normativa in materia di allergeni ha abolito la cosiddetta "regola del 25%" che consentiva di non elencare gli ingredienti degli ingredienti composti se utilizzati in quantità inferiore al 25% del prodotto finito. Oggi la composizione degli ingredienti composti può essere omessa, a condizione che non contengano allergeni, solo in casi particolari:

- ❑ specifici ingredienti composti (es. prodotti di cacao e cioccolato, confetture di frutta) che rappresentano meno del 2% del prodotto;
- ❑ ingredienti composti costituiti da miscugli di spezie o erbe che rappresentano meno del 2% del prodotto;
- ❑ ingredienti per i quali non sia prescritta la lista degli ingredienti (es. formaggio, burro).

PER ULTERIORI  
INFORMAZIONI  
CONSULTA:

ASL 5 Spezzino - Dipartimento di Prevenzione  
S.C. Sicurezza Alimentare  
Via Fiume, 137 - 19122 LA SPEZIA  
Tel: 0187/534527-29-39 Fax: 0187/534507-40  
[sicurezza.alimentare@asl5.liguria.it](mailto:sicurezza.alimentare@asl5.liguria.it)

NORMATIVA DI RIFERIMENTO

Decreto Legislativo 114/2006  
REG. UE 1169/2011



DIPARTIMENTO  
DI PREVENZIONE  
STRUTTURA COMPLESSA  
SICUREZZA  
ALIMENTARE

## ETICHETTATURA: LA DISCIPLINA DEGLI ALLERGENI



## ALLERGIE E INTOLLERANZE

L'assunzione di alcuni alimenti può determinare, nei soggetti predisposti, 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) che dipende dalla 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.

## QUALI SONO GLI ALLERGENI?

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) e derivati



Crostacei e derivati



Uova e derivati



Pesce e derivati



Arachidi e derivati



Soia e derivati



Latte e derivati



Frutta con guscio (mandorle, nocciole, noci, 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'INFORMAZIONE DEL CONSUMATORE

Il Regolamento UE 1169/2011 stabilisce le modalità di indicazione degli allergeni presenti nei prodotti alimentari per garantire un'adeguata informazione del consumatore.

Ogni sostanza inserita nell'*elenco degli allergeni* dalla normativa vigente **deve essere evidenziata** nell'elenco degli ingredienti:

- nell'etichetta** per i prodotti preconfezionati, indicata sulla documentazione commerciale nel caso dei prodotti sfusi venduti all'ingrosso;
- sui cartelli** posti in corrispondenza dei prodotti per gli alimenti venduti sfusi al dettaglio (es. "contiene uova");
- sui menù** o altro materiale informativo nei ristoranti. Non è obbligatorio ripetere il nome della sostanza allergenica nell'elenco degli ingredienti quando questa è espressamente contenuta nella denominazione del prodotto (es. "gelato al pistacchio"). Poiché le allergie possono essere causate da quantità minime di alimento, è necessario enumerare i singoli ingredienti di ogni ingrediente composto (es. "maionese (uova, olio di oliva, sale)" oppure "uova, olio di oliva, sale" direttamente nell'elenco degli ingredienti). Gli additivi devono essere sempre dichiarati, specificando se derivano da sostanze allergeniche (es. "lisozima - da uova").

Nel caso di attività che effettuano varie tipologie di preparazioni (es. pasticcerie, gelaterie, gastronomie) per le quali sussiste il rischio di contaminazione accidentale dei prodotti con sostanze allergeniche non previste nella ricetta, è opportuno segnalare, alla fine dell'elenco degli ingredienti del singolo alimento, la frase "**può contenere tracce di**" per garantire una tutela del consumatore ed evitare possibili richieste di risarcimento.