



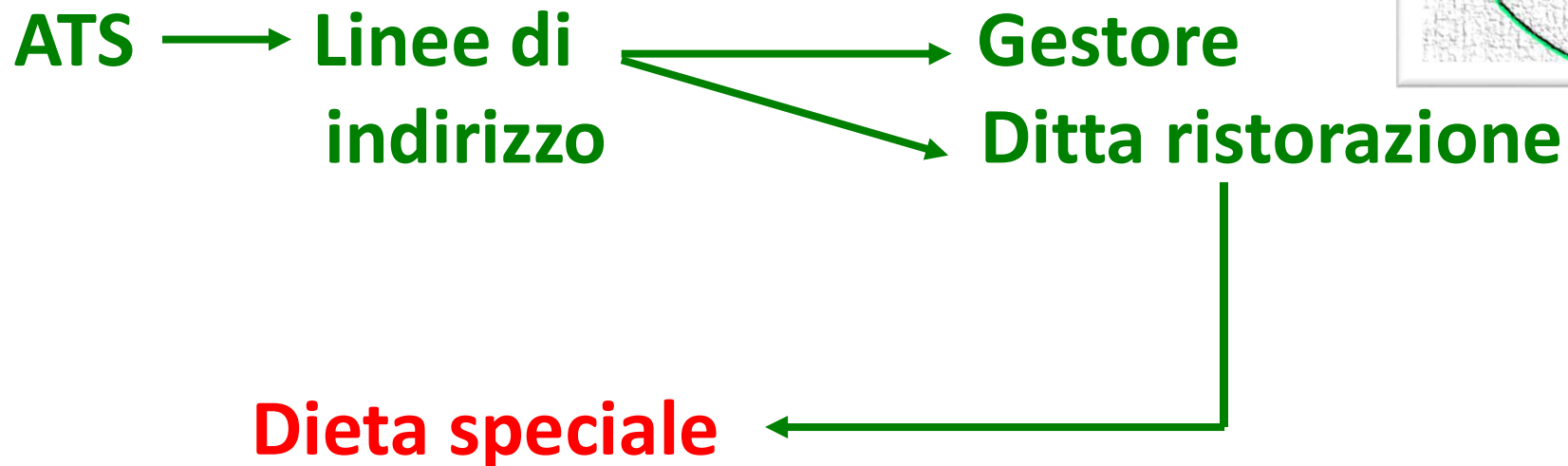
LA CELIACHIA E LE ALLERGIE ALIMENTARI IN RISTORAZIONE COLLETTIVA



FOCUS SU CELIACHIA E ALLERGIE ALIMENTARI

*Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
UOC Igiene Alimenti Nutrizione*

RUOLO DI ATS NELLA RISTORAZIONE



Dovranno essere gestite esclusivamente dal Gestore del Servizio di Ristorazione

DIETA SPECIALE ... O ALTRE RAGIONI ?

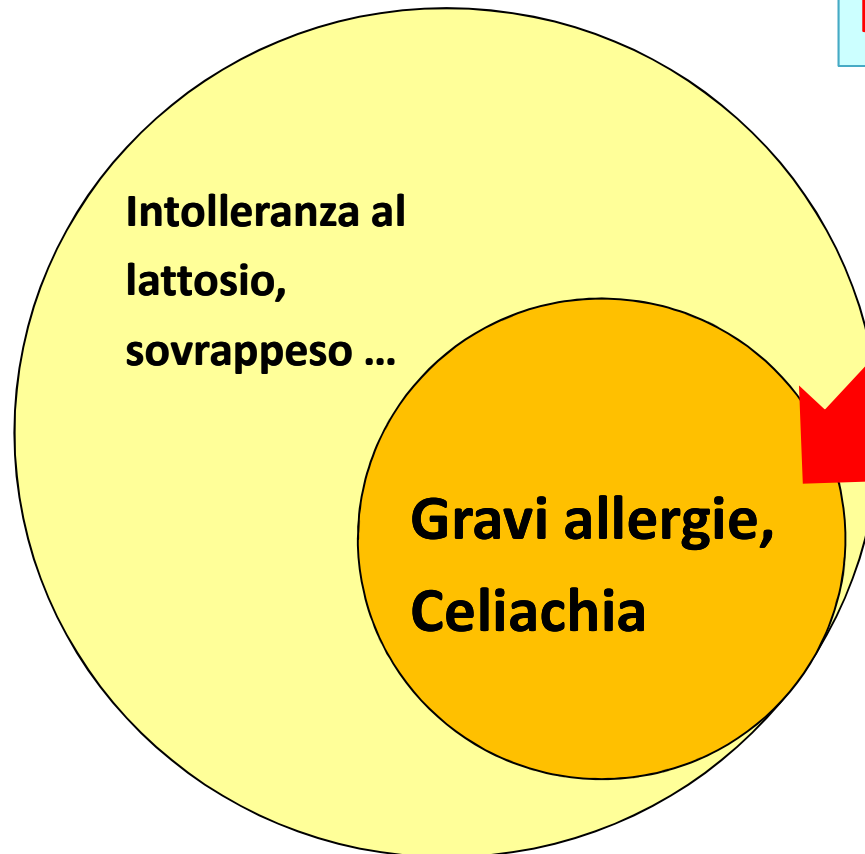


L'obiettivo è **CONCENTRASI SULLE DIETE «veramente speciali»**

Minore sarà il numero delle diete speciali
maggiore sarà maggiore l'attenzione a tutti i passaggi necessari per assicurare un pasto sicuro e **minore la probabilità di errore**

IN CASO DI ERRORE ...

Non si dovrebbe sbagliare mai ...




**Per alcune patologie
gli errori hanno
conseguenze più
gravi**

- **Immedieate**
- **Nel lungo periodo**

LA **NON** GESTIONE DELLE DIETE SPECIALI

SE i genitori richiedono la dieta e non vengono seguite procedure definite da parte del Comune e/o Gestore del Servizio di ristorazione sono possibili alcune conseguenze critiche:

- Richieste portate direttamente in cucina
- Mancanza di certificazioni mediche
- Motivazioni non sanitarie
- **Difficoltà a distinguere situazioni gravi da avversioni o altro**
- Eccesso di richieste e confusione in cucina >  la probabilità di errori

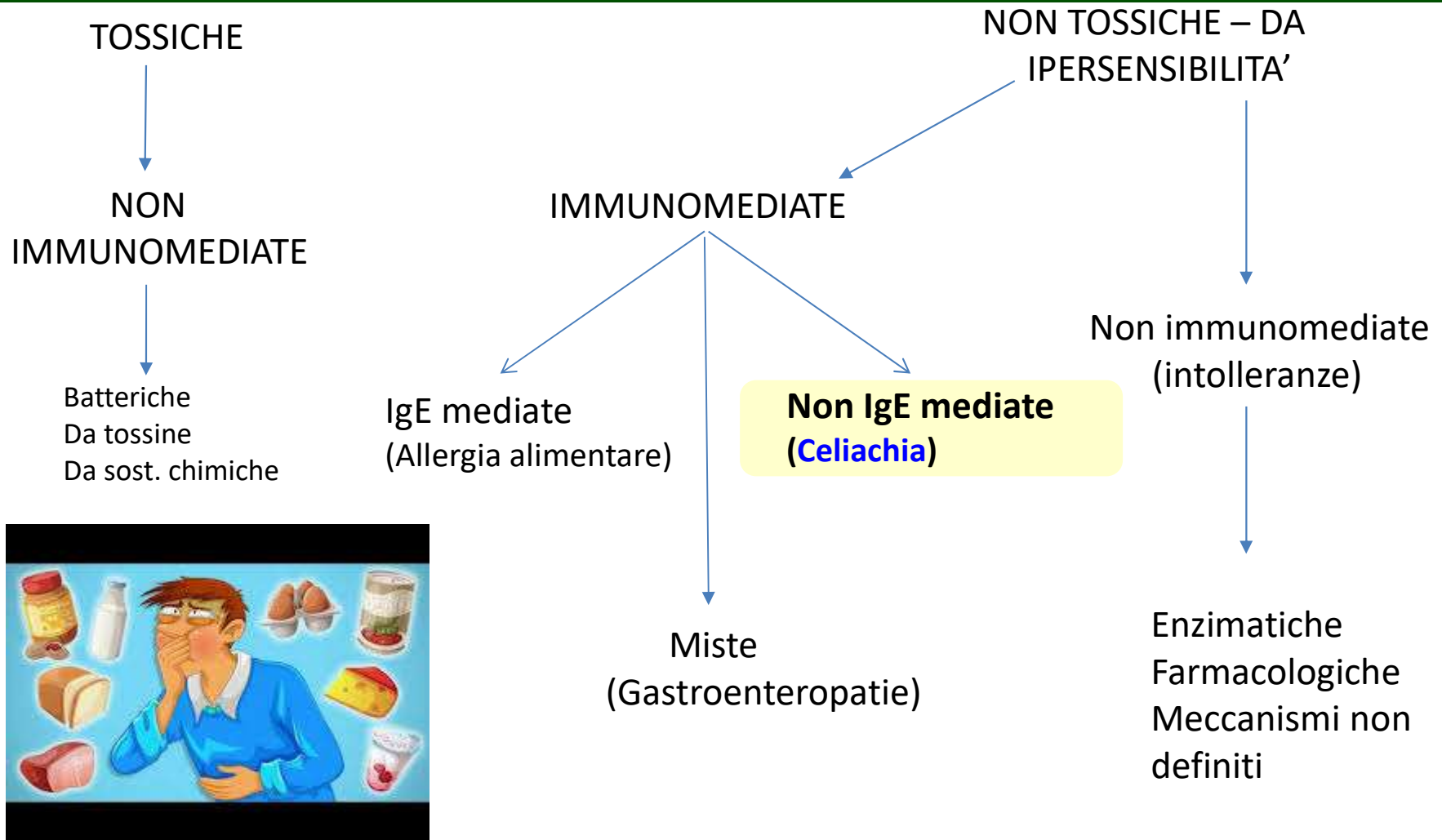
GESTIONE DIETE SPECIALI

L'inserimento all'interno del proprio manuale di autocontrollo di procedure riguardanti la gestione delle diete speciali in tutte le fasi, dall'approvvigionamento, allo stoccaggio, dalla preparazione alla distribuzione e trasporto ed il loro rigoroso rispetto garantisce la consegna, all'utente finale, di pasti sani e sicuri

- **procedura Diete Speciali**
- **Procedura DIETA SENZA GLUTINE (celiachia ...)**

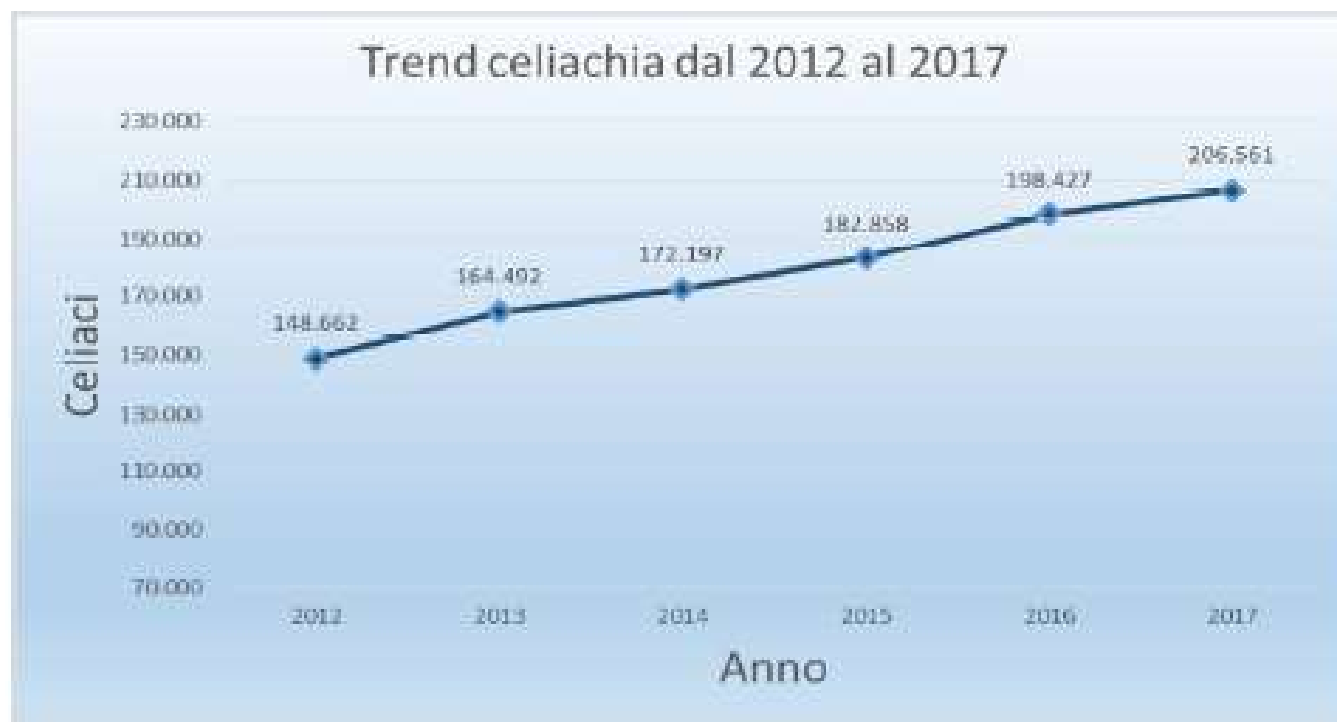
REAZIONI AVVERSE DA ALIMENTI

1994 il Comitato Europeo dell'EAACI (Accademia Europea di Allergologia e Immunologia Clinica)



BoyceJA J Allergy Clin Immunology Dec 2010

TREND CELIACHIA 2012 - 2017



Da: Relazione annuale celiachia 2017 Ministero della Salute

SITUAZIONE CELIACHIA IN ITALIA 2018

IMMAGINE 3: Celiaci 2018



Da: Relazione annuale celiachia 2017 Ministero della Salute

Da relazione annuale celiachia Ministero della salute 2020

IMMAGINE 5: La celiachia distribuita nelle fasce di età 2016-2018

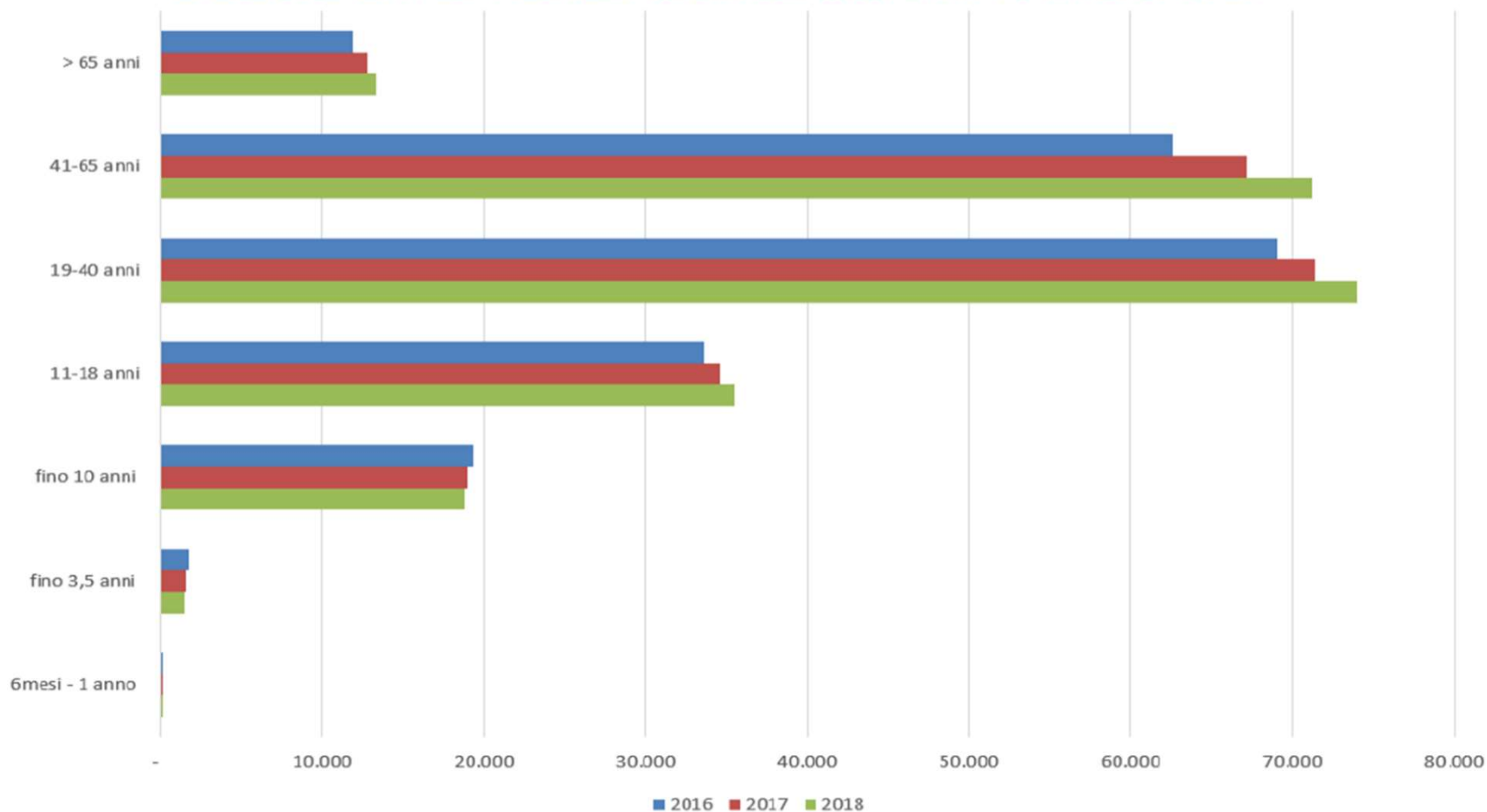
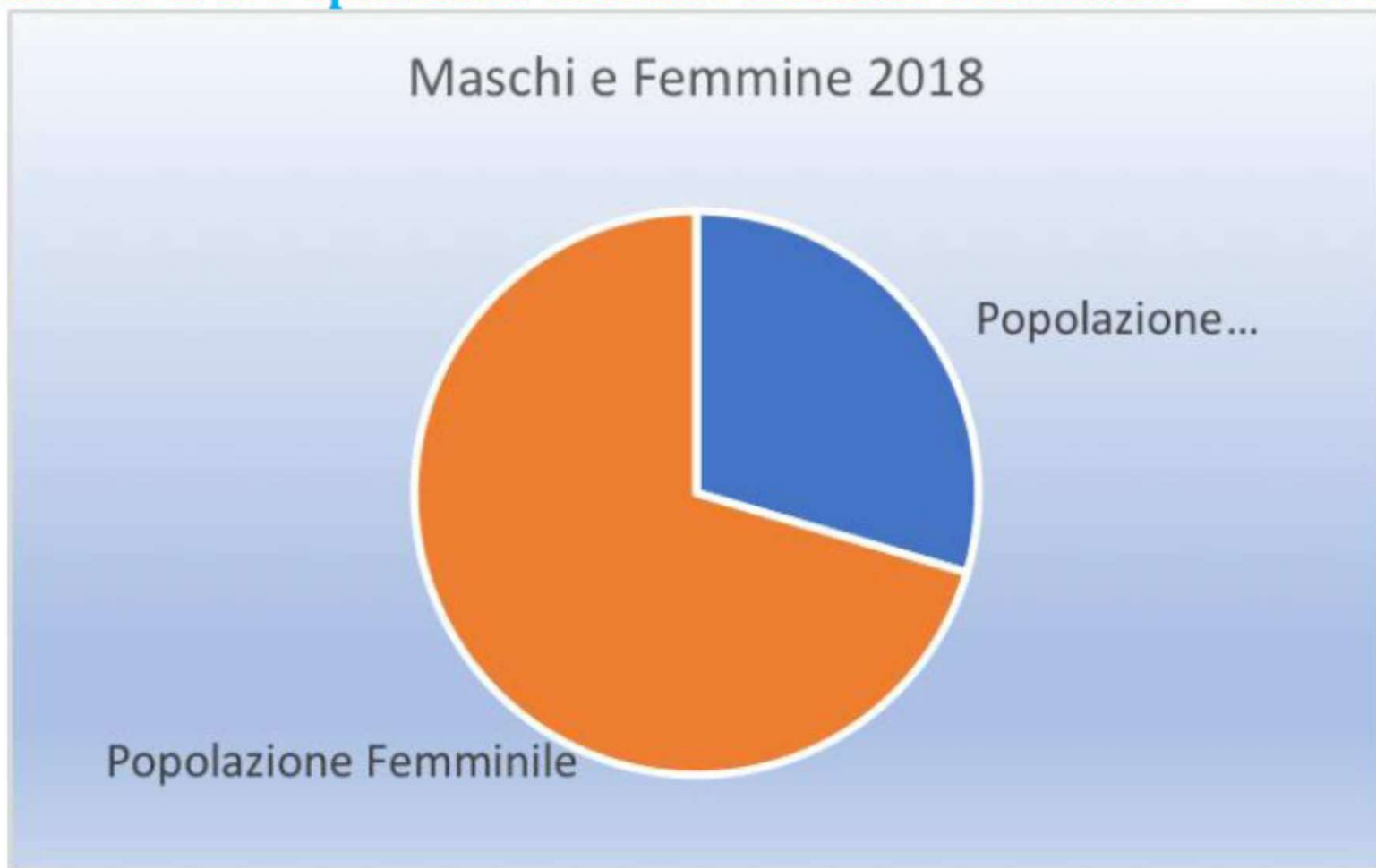


IMMAGINE 2: Popolazione celiachia maschile e femminile – Anno 2018



DISTURBI LEGATI AL GLUTINE

CELIACHIA

- Anticorpi specifici
- Istologia duodenale (Autoimmune; Prevalenza 1%)
- Genetica



ALLERGIA AL FRUMENTO

- Prick test
- Patch test (IgE mediata; Prevalenza 0,4-2%)
- IgE specifiche
- Challenge in doppio cieco



Immunità innata ???
Prevalenza 6% ???

GLUTEN SENSITIVITY

- Risposta alla **dieta**
- Challenge in doppio cieco

COS'E' LA CELIACHIA ?

- Patologia **infiammatoria** cronica **permanente** con tratti di autoimmunità
- Il primo bersaglio è l'intestino
- E' scatenata dall'ingestione di GLUTINE in soggetti geneticamente predisposti
- Frequente (1:100)
- Colpisce anche gli adulti (> 60% diagnosi in adulti)
- Nel soggetto geneticamente predisposto particolari caratteristiche dell'organismo lo rendono "reattivo" al glutine stesso

LA CELIACHIA

Si stima che nel nostro Paese vi sia **1 celiaco ogni 100 nati**, quindi circa **700.000 celiaci**, di cui diagnosticati poco più di 120.000, con un trend di crescita annuo di 10.000 nuovi casi tra bambini e adulti.



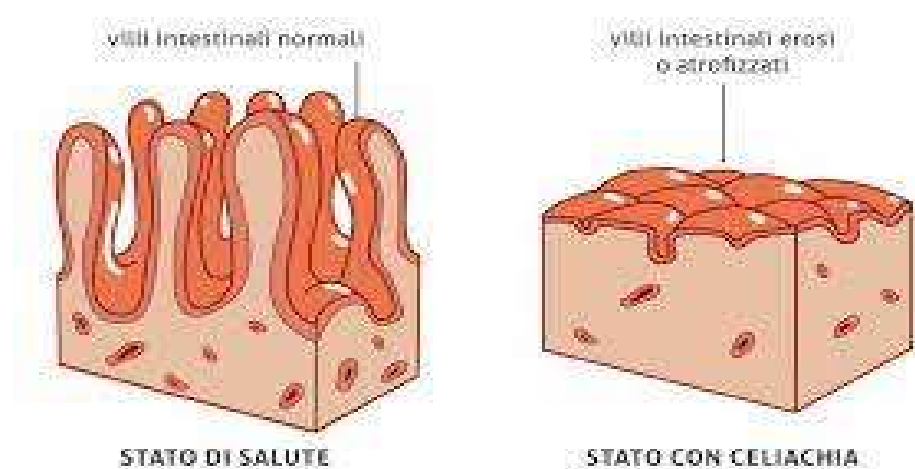
Spesso queste persone non solo non sapevano di essere celiache ma, addirittura, lamentavano pochi disturbi od erano addirittura del tutto senza sintomi

LA CELIACHIA

- La **gran parte dei celiaci (almeno quattro su cinque) non sa di esserlo** ed attende ancora una diagnosi corretta e costituisce quella che oggi viene identificata come la parte sommersa dell'”iceberg” della celiachia
- In pazienti affetti da alcune malattie ben definite, la frequenza della celiachia è ancora maggiore di quella che abbiamo appena visto. Circa il 90% degli individui con Dermatite Erpetiforme ed il **5% dei bambini con diabete insulino-dipendente hanno anche la celiachia**, così come sono considerati ad alto rischio per lo sviluppo della malattia i soggetti affetti da sindrome di Down, deficit di anticorpi IgA, e da malattie autoimmuni della tiroide (specialmente con ipotiroidismo).
- La spiegazione dell'associazione di queste malattie con la celiachia è probabilmente di tipo immunologico e genetico.

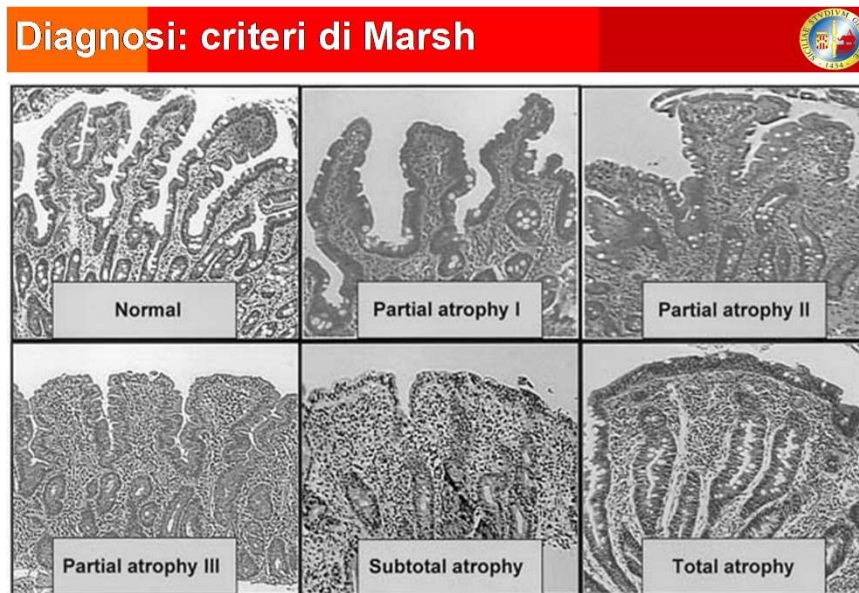
LA CELIACHIA

L'assunzione di cibi contenenti glutine, anche in piccole quantità, scatena una reazione immunologica che a sua volta causa una infiammazione della mucosa intestinale: questa infiammazione cronica produce col tempo gravi danni alla mucosa stessa fino ad arrivare alla distruzione dei villi intestinali.



LA CELIACHIA

La mucosa dell'intestino così gravemente danneggiata non è più in grado di assorbire con efficienza le sostanze nutritive mentre può lasciar passare in circolo sostanze indesiderate. Tutto questo produce una **infiammazione sistemica con danni anche al di fuori dell'intestino**



LA CELIACHIA

La messa punto di test di laboratorio sempre più precisi ed affidabili ha consentito di scoprire molti più celiaci di quanto si pensasse non solo tra i bambini ma anche tra i soggetti adulti



QUADRO CLASSICO

- Diarrea cronica o ricorrente
- Dimagrimento o arresto della crescita
- Deficit vitaminici e di oligoelementi



- Frequente nella prima infanzia e nell'anziano
- Ritardo diagnostico anche di anni
- In genere risposta rapida alla dieta priva di glutine

LA CELIACHIA

Come è cambiata



Fig. 2.—Photograph of five cases of coeliac disease showing the general clinical features

Celiachia ieri



Celiachia oggi

LA CELIACHIA

Nei **bambini** la celiachia si manifesta con **sintomi gastrointestinali** (diarrea, gonfiore e fastidi intestinali) spesso accompagnati da calo di peso oppure crescita rallentata e da irritabilità

Negli **adulti** spesso prevalgono i **sintomi extraintestinali** quali debolezza muscolare, dolore osseo, anemia, perdita di peso, (dermatiti), infertilità e difficoltà riproduttive, sintomi neuropsichiatrici oltre a sintomi intestinali quali digestione difficile, afte in bocca, stitichezza

La celiachia porta inoltre ad una maggiore frequenza di tumori del tratto intestinale - bocca, faringe, esofago, intestino - e del linfoma del piccolo intestino.

LA CELIACHIA NEL BAMBINO

SINTOMI TIPICI

- Diarrea
- Vomito
- Distensione addominale
- Perdita di peso
- Anemia
- Anoressia
- Magrezza
- Edemi
- Irritabilità

SINTOMI ATIPICI

- Ipoplasia smalto dentario
- Dermatite erpetiforme (IgA)
- Stipsi
- Dolori addominali
- Aftosi recidivanti (mucosa orale e genitale)
- Ipertransaminasemia (enzimi epatici)
- Ritardo puberale
- Bassa statura

QUADRO NON CLASSICO

SINTOMI INTESTINALI

- Alterazioni dell'alvo
- Dolori addominali
- Meteorismo
- Dispepsia

SINTOMI NON INTESTINALI

- Anemia sideropenica o macrocitica
- Crampi, parestesie
- Aborti o infertilità
- Osteoporosi o fratture
- Ipertransaminasemia

Sintomi gastrointestinali

- **Diarrea**
- **Dolore e distensione addominale**
- **Anoressia**

Sintomi extraintestinali

- **Anemia**
- **Osteoporosi (Ca²⁺)**
- **Crampi muscolari (K⁺)**
- **Neuropatie periferiche**
- **Disordini apparato riproduttivo**
- **Dermatite erpetiforme**
- **Alopecia**

LA DIAGNOSI DI CELIACHIA

Il percorso diagnostico deve essere attuato da un medico
NO alle autodiagnosi, autotest ecc.

In presenza di un sospetto di celiachia il primo e più semplice esame da eseguire è la ricerca degli **anticorpi antitransglutaminasi (Ab anti tTG)** e, in caso di dubbio, anticorpi antiendomio (EMA) > + eventuale biopsia della mucosa intestinale

Per questo esame è sufficiente un prelievo di sangue

E' necessario ricordare, tuttavia, che la ricerca di questi anticorpi può talora risultare positiva anche in presenza di altre malattie - gastrointestinali e non - diverse dalla celiachia e che la loro interpretazione deve essere sempre affidata al medico specialista che saprà valutarli nel contesto di tutta la "storia" del singolo individuo

LA DIAGNOSI DI CELIACHIA

Nessuno dovrebbe iniziare una dieta senza glutine al di fuori di un percorso diagnostico per la celiachia

E' controproducente e rende la diagnosi più difficile

SE vi viene richiesta una dieta senza glutine, chiedete sempre una certificazione medica

Quando vi viene consegnato un certificato medico con prescrizione di «Dieta senza Glutine», anche se l'utente non ha una certificazione come celiaco, utilizzate la dieta per celiaci

LE FORME DI CELIACHIA

- **forma manifesta o classica, attiva** della celiachia, quella con i sintomi gastrointestinali, i segni di malassorbimento e deficit nutrizionali
- **forma cosiddetta "silente"** della malattia, caratterizzata da mucosa intestinale piatta, cioè danneggiata, in assenza dei segni tipici di malassorbimento

In pratica una persona può avere la celiachia ed avere una mucosa intestinale danneggiata senza che egli ne avverta i sintomi. E' evidentemente una condizione nella quale non è facile sospettare l'intolleranza al glutine

Esistono, infine, soggetti con mucosa normale (o quasi!) a dieta contenente glutine ma che in una fase successiva della loro vita presenteranno sintomi e una atrofia della mucosa glutine-dipendente: questa si dice **celiachia "latente"**: hanno gli anticorpi ma non la malattia manifesta

PICCOLE DOSI DI GLUTINE INTRODOTTE QUOTIDIANAMENTE POSSONO DANNEGGIARE LA MUCOSA INTESTINALE DI UN CELIACO ?

SI, anche piccole quantità di glutine, contenuto in tracce in alcuni alimenti, possono essere nocive per il celiaco.

Dosi anche minime di glutine inducono infiammazione intestinale



COS'E' IL GLUTINE ?

- Frazione proteica principale di frumento, orzo, segale, avena, farro, spelta, triticale
- Apporto medio dell'adulto in Europa **15 g/die**
- Non ha elevato valore biologico (povero di lisina e metionina) ma è indispensabile per l'elasticità degli impasti

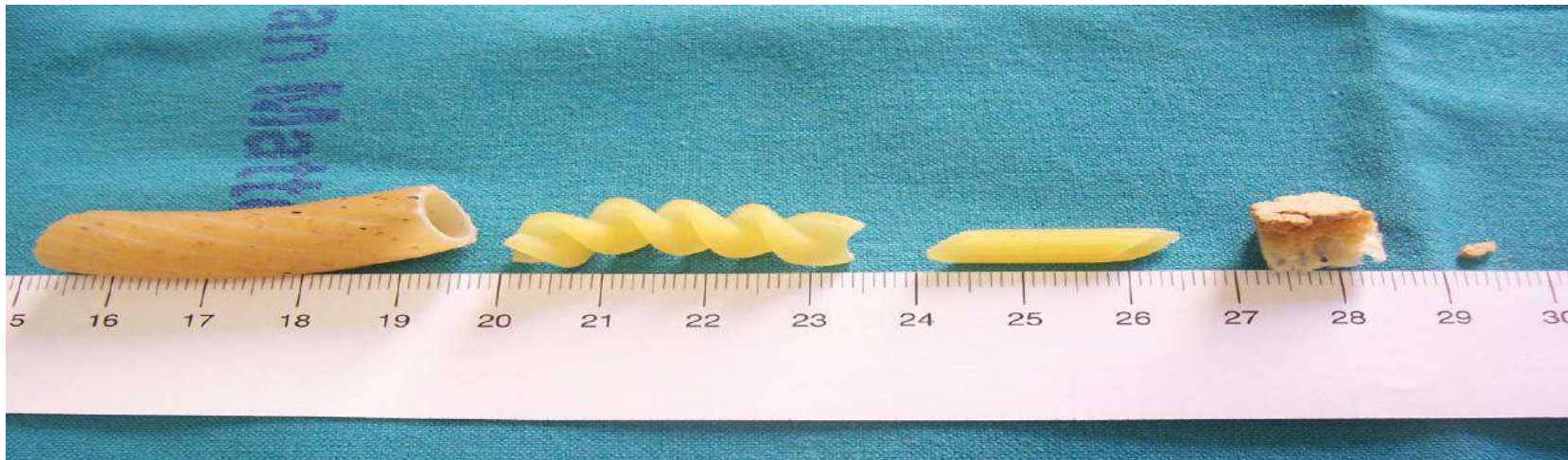


DOVE SI TROVA IL GLUTINE ?

- **IN NATURA:** nei cereali ...
- **INGREDIENTE:** in tutti gli alimenti che derivano dalla lavorazione dei **cereali** contenenti glutine (es. pizza), oppure come ingrediente aggiunto (es. aggiunta di farina in salumi, salse, gelati)
- **CONTAMINAZIONE:** nella lavorazione industriale o nella preparazione di pasti in cucina

DOSE MASSIMA DI GLUTINE

10 mg di glutine al giorno è il limite massimo che un celiaco può assumere per non avere danni alla propria salute



DOSE MASSIMA DI GLUTINE

20 mg (20 ppm) di glutine/kg di prodotto è il limite massimo accettabile per i prodotti alimentari per non risultare tossici per i celiaci e per poter essere definiti “SENZA GLUTINE”



CONTAMINAZIONE

Aggiunta **involontaria** di una sostanza al prodotto alimentare/pasto causata da eventi accidentali o comunque non voluti e, pertanto, non controllabili

Può essere prevenuta con la scrupolosa osservanza delle procedure di un piano di autocontrollo ben costruito

IL GLUTINE E LE CONTAMINAZIONI

È necessario **EVITARE** nella preparazione degli alimenti:

- l'utilizzo di **INGREDIENTI CON GLUTINE**
- tutte le possibili **CONTAMINAZIONI** crociate o ambientali

Esempio: anche una **BRICIOLA DI PANE!**

CONTAMINAZIONE DA ...

Ingredienti
contenenti glutine

Altri prodotti
(contaminazione crociata)



Operatori
(mani o indumenti sporchi)

Ambiente di lavorazione
(contaminazione ambientale)

IL RISCHIO GLUTINE

Nella definizione di regole connesse al rischio è importante tenere sempre conto dell'**abbassamento della soglia di attenzione nella ripetizione di azioni** nella routine quotidiana.

Per questo le *regole* vanno sempre rispettate

IL RISCHIO GLUTINE

Quando si parla di **RISCHIO** (non solo settore alimentare) bisogna sempre valutare l'importanza dell'abbassamento della soglia di attenzione ***nella ripetizione di azioni nella routine quotidiana:***

per questo bisogna fissare procedure chiare, di facile attuazione e che siano sempre rispettate!

NORMATIVA



LEGGE QUADRO SULLA CELIACHIA 123/2005

“Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia”

- ***Art. 1 «La malattia celiaca è un'intolleranza permanente al glutine ed è riconosciuta come malattia sociale»***
- ***Art. 4 comma 3 «Nelle mense delle strutture scolastiche ed ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine»***

Chiarimenti 24 Ottobre 2007:

- sono incluse le strutture scolastiche ed ospedaliere convenzionate (cioè private e/o parificate)
- sono incluse le mense universitarie

LEGGE QUADRO SULLA CELIACHIA 123/2005

Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia"

ATTRAVERSO LA DIETA SENZA GLUTINE
(sensibilizzazione ristorazione collettiva e pubblica-
erogazione prodotti privi di glutine a carico del SSN)



AZIONI SU CONTESTO AMBIENTALE
(creazione di situazioni scolastiche,
sportive, lavorative idonee al celiaco)

INTERVENTI INDIVIDUALI
(diagnosi precoce)

Reg CE 178/2002

- L'OSA (Operatore del Settore Alimentare) ha la responsabilità di prevenire, controllare e gestire il rischio di contaminazione crociata, **anche per il senza glutine.**

NORME SULL'ETICHETTATURA

- **Reg. UE 1169/2011** relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
- **Reg UE 828/2014** relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori **sull'assenza di glutine** o **sulla sua presenza in misura ridotta** negli alimenti

NORME SULL'ETICHETTATURA

20mg (20ppm) di glutine/kg di prodotto è il limite **massimo** accettabile per i prodotti alimentari per non risultare tossici per i celiaci e per poter essere definiti **“SENZA GLUTINE”** o **«ADATTI AL CELIACO»**



RIDOTTO CONTENUTO DI GLUTINE

Alimenti costituiti da uno o più ingredienti ricavati da frumento, orzo, farro, lavorati per ridurre il contenuto di glutine e dove quest'ultimo **non risulti > 100mg/kg**

LINEE GUIDA REGIONALI PER LE ASL

D.D.G. 31 LUGLIO 2013 - N. 7310

Indicazioni alle ASL per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale

CAMPO DI APPLICAZIONE:

Tipologie di OSA (Operatore del Settore Alimentare) che possono rientrare nell'ambito di applicazione delle presenti linee guida: - attività di produzione pasti per la ristorazione collettiva: ospedali, case di cura e di riposo, mense scolastiche, mense aziendali, collegi, convitti, CDD, CDA, RSD, ecc.;

LINEE GUIDA REGIONALI PER LE ASL

D.D.G. 31 LUGLIO 2013 - N. 7310

Indicazioni alle ASL per il controllo ufficiale delle imprese alimentari che producono e/o somministrano e/o vendono alimenti non confezionati preparati con prodotti senza glutine, destinati direttamente al consumatore finale

«A tal fine le suddette imprese devono adottare soluzioni strutturali e gestionali tali da consentire l'individuazione ed il controllo del rischio di contaminazione da glutine, garantendo il rispetto dei limiti previsti dalla norma vigente sul prodotto finito e l'obiettivo di sicurezza per il consumatore. **Tali soluzioni devono essere riportate nel Piano di Autocontrollo aziendale.**»

LE PROCEDURE SISTEMI DI AUTOCONTROLLO

Il piano dovrebbe comprendere un punto critico per il rischio «contaminazione da glutine» prevedendone controllo e gestione adeguata con riferimento a:

- Materie prime impiegate
- Stoccaggio
- Processo produttivo
- Prodotto finito
- Verifiche analitiche
- Piani di sanificazione/pulizia
- Formazione del personale



FORMAZIONE DEL PERSONALE

Quando si parla di **RISCHIO** (non solo settore alimentare) bisogna sempre considerare anche *la routine quotidiana che può portare all'abbassamento della soglia di attenzione*

PROCEDURE CHIARE
FACILMENTE ATTUABILI

I PUNTI CHIAVE PER IL SERVIZIO SENZA GLUTINE

1- APPROVVIGIONAMENTO

2- STOCCAGGIO

3- PREPARAZIONE

4- TRASPORTO

5- SOMMINISTRAZIONE



CONTAMINAZIONE

APPROVVIGIONAMENTO

- Procedura di selezione e verifica dei fornitori documentata nel manuale di autocontrollo
- Controllo etichettatura o documento fiscale di accompagnamento . **Verificare il claim «senza glutine in etichetta»**
- Garanzia di tracciabilità di materie prime e semilavorate

D.d.g. 31 luglio 2013 - n. 7310

STOCCAGGIO

Le materie prime ed i semilavorati destinati alla produzione di alimenti senza glutine devono essere **immagazzinati in locali appositi o in zone ben separate e chiaramente identificabili.**

I prodotti destinati alla preparazione dei piatti per persone intolleranti al glutine devono essere stoccati, dal momento dell'arrivo, **in appositi locali/spazi/arredi che riportino all'esterno specifica identificazione**

D.d.g. 31 luglio 2013 - n. 7310

STOCCAGGIO

E' consentito l'utilizzo di uno spazio promiscuo, a condizione che i prodotti senza glutine siano **posizionati in maniera congrua all'interno di contenitori dedicati, chiusi, ben distinguibili e identificati da idonea etichettatura.**

Qualora le confezioni siano state aperte precedentemente, devono risultare **efficacemente protette con idonei sistemi di chiusura**

D.d.g. 31 luglio 2013 - n. 7310

PREPARAZIONE

- **Spazio fisico dedicato**
- **spazio temporale dedicato, iniziando il ciclo di lavorazione con la preparazione degli alimenti per persone intolleranti al glutine e previa accurata sanificazione dei piani di lavoro.**



PREPARAZIONE

Attrezzature ed utensili (in particolare quelli di difficile pulizia quali tostapane, impastatrici, grattugie, colini, mattarelli, tirapasta, ecc.) dovranno essere comunque esclusivamente dedicati e chiaramente identificati.

Disporre sulla tavola gli alimenti aglutinati in appositi contenitori in modo da evitare contaminazioni con altri cibi presenti.

COTTURA



Cottura in acqua:

- non deve mai essere utilizzata acqua in cui sia stata cotta pasta o altri alimenti con glutine; tale acqua non deve mai essere utilizzata per allungare risotti, minestre, sughi o altre preparazioni;
- non deve essere utilizzato cestello multicottura in cui siano stati cotti altri alimenti contenenti glutine.

(da Buon appetito..... linee guida per la formulazione di diete speciali per motivi di salute)

ATS Brianza 2019

COTTURA



Cottura in forno

- Si sconsiglia l'utilizzo del forno con promiscuità: in caso di impossibilità ad avere due attrezzature, prima cuocere sempre i prodotti senza glutine.
- Non utilizzare forno ventilato se non destinato ad uso esclusivo per il senza glutine

DISTRIBUZIONE

- Laddove possibile confezionare il pasto dietetico in monoporzione, sigillandolo ed **identificandolo in modo chiaro e univoco**

SOMMINISTRAZIONE

NORME PER GLI ADDETTI

- **VERIFICARE** se le diete consegnate corrispondono per numero e tipologia a quanto scritto sull'ordinativo del giorno
- **IDENTIFICARE** esattamente l'utente celiaco

SERVIRE LE DIETE PRIMA DI TUTTO

NORMA UNI 11407 2011 (RIVISTO NEL 2020)

NORMA VOLONTARIA

Servizi di ristorazione collettiva - Requisiti minimi per la stesura di capitolato di appalto e disciplinare

Capitolato d'appalto

Menù

Diete senza glutine

“... Per garantire pasti privi di glutine e loro contaminazioni accidentali o crociate, sono fondamentali la scelta dei prodotti alimentari e le modalità con cui si attuano i diversi processi di conservazione, lavorazione, trasformazione, trasporto e somministrazione dei pasti.”

IL PASTO SENZA GLUTINE



QUALI ALIMENTI SCEGLIERE
per un pasto sicuro senza glutine

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**La dieta senza glutine è l'unica
terapia in caso di celiachia?**

VERO

**UNICA...
INSOSTITUIBILE
PERMANENTE
RIGOROSA**

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

valutazione dello stato nutrizionale
e delle abitudini alimentari alla
diagnosi e nel follow-up con team
specializzato ottimizza la gestione



AGIRE IN MODO CONSAPEVOLE

Utilizzare corrette fonti di informazione
e di supporto (associazioni, rete
territoriale, centri specializzati)

**La dieta senza glutine è
centrale nella gestione
della celiachia.**

Promuovere un'alimentazione
nutrizionalmente sana e
bilanciata con giusto
equilibrio tra alimenti
naturalmente privi di glutine
e senza glutine



Favorire l'inclusione
dell'alunno durante la
mensa scolastica
proponendo un menù senza
glutine il più possibile
aderente al menù standard

DOVE SI TROVA IL GLUTINE ?

GLUTINE

IN NATURA componente proteica di alcuni cereali

COME INGREDIENTE: in tutti i **prodotti** che **derivano dalla lavorazione dei cereali con glutine** (farina, pasta, pane, pizza, semolini, cous cous, biscotti, seitan ecc.).

Come **ingrediente aggiunto** sia nei **prodotti industriali** (es. salumi, surimi, gelati, yogurt alla frutta, hamburger, wurstel...) sia nella **preparazione in cucina** (sughi e salse, frittture, cotoletta, pastella, scaloppine...)

PER CONTAMINAZIONE nella lavorazione **industriale** dei prodotti naturalmente privi di glutine, o nella **preparazione** della pietanza **in cucina** (utilizzo della stessa acqua di cottura, degli stessi mestoli...)

CEREALI PERMESSI



Naturalmente senza glutine

RISO



MAIS



**GRANO
SARACENO**



MIGLIO



FONIO



MANIOCA



AMARANTO



QUINOA



SORGO



TEFF



Fonte AIC <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-permessi>

ALIMENTI PERMESSI



Patate
Tobinambur



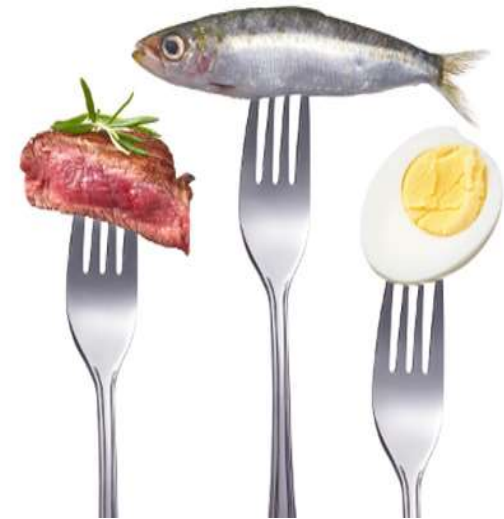
Alimenti
Mono-ingrediente
Naturalmente
senza glutine

Carne
Pesce
Uova

Frutta e Verdura



Legumi



ALIMENTI PERMESSI



Alimenti trasformati per cui non esiste pericolo di contaminazione

Zucchero



Miele



**Marmellate
Confetture**



Tonno



**Prosciutto
crudo**



Passata di pomodoro



Formaggi (latte + caglio+ sale)



Latte



**Yogurt
naturale**



Burro



Olio e.v.o.

ALIMENTI PERMESSI



Prodotti dietetici senza glutine



- **Alimenti formulati specificamente per i celiaci:** sono alternative degli alimenti in cui il glutine è un componente principali (pane, pasta, biscotti, prodotti da forno, pizza, etc...)
- **Contenuto in Glutine < 20 ppm –**
20mg di glutine per 1Kg di prodotto (tracce)

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**Kamut®[®], farro e orzo
sono permessi in una dieta
senza glutine?**

FALSO

CEREALI VIETATI



GRANO



ORZO



SEGALE



FARRO



KAMUT



SPELTA



MONOCOCOCO



TRITICALE IBRIDO TRA
SEGALE E GRANO
TENERO



**... e tutti gli alimenti che derivano
dalla lavorazione di questi cereali**

Fonte AIC <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-vietati>



ALIMENTI VIETATI

FARINE E DERIVATI di cereali con glutine

- **Prodotti etnici derivati da cereali vietati:**
couscous, bulgur, tabulè (pietanza araba a base di bulgur),
seitan (estrazione del glutine del frumento)
- **Prodotti per la prima colazione** a base di cereali vietati (cereali sodffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
- **Prodotti** che contengono tra gli ingredienti **crusca, malto, germe di grano**
- **Polenta taragna** (se farina di grano saraceno e miscelata con farina di grano)

L'AVENA ...



Vi è ancora incertezza riguardo
l'idoneità delle diverse varietà
di avena nella celiachia.



***AIC suggerisce il consumo di
avena SOLO per quei prodotti
presenti nel Registro Nazionale
degli alimenti senza glutine
(RNA) del Ministero della
Salute, o che riportino il claim
“senza glutine” in etichetta
che garantiscono sull'idoneità
dell'avena impiegata.***

AIC consiglia di introdurla in
pazienti in completa remissione
che stiano seguendo una dieta
senza glutine che abbia escluso
anche l'avena da almeno 2 anni.
**Monitorare eventuali effetti
legati all'introduzione
dell'avena**

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

La cotoletta di pollo al forno
impanata con *pane grattugiato*
contiene glutine ?



VERO

ALIMENTI VIETATI



**FARINE E DERIVATI
di cereali con glutine**

- **Alimenti impanati** (es. cotoletta, nuggets, bastoncini di merluzzo)
- **Alimenti infarinati con farine, amidi, fecole** dai cereali vietati (es. scaloppine, arrosti, spezzatino, fichi infarinati)
- **Preparazioni contenenti cereali vietati** o farine di cereali vietati

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Questo formaggio



VERO

può contenere glutine?

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE



**ATTENZIONE AI FORMAGGI:
FUSI, A FETTE, SPALMABILI
E DESSERT DI FORMAGGIO**



**possono contenere addensanti, gelificanti e aromi;
risulta necessario verificare gli ingredienti e il processo
produttivo del prodotto specifico.**

Sono considerati pertanto alimenti “a rischio”.

ALIMENTI PERMESSI



SONO IDONEI I FORMAGGI:
(latte + caglio + sale)



- **MOLLI** (es. ricotta, mascarpone, caprino, tomino, mozzarella, cottage cheese, crescenza, feta);
- **SEMIDURI** (es. montasio, fontal, caciocavallo, fontina);
- **DURI** (es. grana padano, parmigiano reggiano, provolone, emmental, cheddar);
- **A CROSTA FIORITA** (es. camembert, brie, taleggio);
- **ERBORINATI** (es. gorgonzola, stilton).

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Tutti i tipi di ***zuccheri***
(integrale, bianco, vanigliato o a velo)
non contengono glutine ?

FALSO



Zucchero a velo aromatizzato può contenere glutine. Controllare sempre l'etichetta

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

L'olio extravergine di oliva di *NON contiene glutine?*

VERO



Tutti gli oli vegetali (di qualunque origine botanica) sono idonei ai celiaci perché il glutine NON può chimicamente essere presente in quanto non solubile negli oli stessi

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Il **tonno** in scatola
in **olio di semi vari** contiene glutine?

FALSO



ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Verdure surgelate o legumi secchi con la dicitura «Può contenere tracce di glutine» sono idonee al celiaco?

FALSO



ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Nel menù senza glutine non è possibile
inserire la **POLENTA?**

FALSO





ALIMENTI POTENZIALMENTE A RISCHIO



**Prodotto sempre idoneo.
Assenza di contaminazione**

**Possibile contaminazione
nel processo produttivo**



ALIMENTI A RISCHIO



Sono a rischio quindi tutti quegli alimenti multi ingrediente che hanno subito un processo di trasformazione e/o che contengono additivi (**yogurt alla frutta, gelati, salse, zucchero a velo, farine di cereali permessi, ecc ...**)

LOGHI E SIGLE

Se in etichetta trovo uno di questi loghi
l'alimento non contiene glutine



CLAIM **“SENZA GLUTINE”** IN ETICHETTA
Reg. UE 828/2014

LEGGERE L'ETICHETTA ...



Cerco il logo o Claim "senza glutine"

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

**Per capire se un prodotto è senza glutine
è sufficiente leggere l'elenco degli
ingredienti in etichetta ?**

FALSO

L'idoneità di un prodotto finito alimentare, non è data, unicamente, dalla somma delle idoneità dei singoli ingredienti, ma anche dalla verifica del processo produttivo e dei rischi che questo comporta.

Per ogni dubbio ...



www.celiachia.it

PROMUOVE ATTIVITÀ E DOCUMENTI
A SOSTEGNO DELLA DIETA SENZA GLUTINE:

- Spiga Barrata
- Prontuario degli alimenti (elenco dei prodotti idonei)
- Manuale «ABC quali alimenti per la dieta del celiaco?»
- Network Alimentazione Fuori Casa (ristorazione pubblica)
- Educazione alimentare (mangiare bene senza glutine)



PROGETTO «NON SOLO GLUTINE...»
dedicato alle scuole dell'infanzia e primarie

LA DISPENSA GLUTEN FREE

- **NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE**
- **PRODOTTI NOTIFICATI AL MINISTERO DELLA SALUTE**
- **ALIMENTI CON SPIGA BARRATA**
- **ALIMENTI CON CLAIM “SENZA GLUTINE”**



IL MENU' SENZA GLUTINE



Permessi - a rischio - vietati

MINESTRA D'ORZO



**RISO ALL'OLIO +
GRANA PADANO**



PASTA INTEGRALE



RAVIOLI DI MAGRO



POLENTA DI MAIS



PATATE LESSE



PURE DI PATATE



**PIZZA SENZA
GLUTINE**

Permessi - a rischio - vietati

COTOLETTA DI POLLO



PLATESSA AL FORNO CON PREZZEMOLO



PROSCIUTTO COTTO



BASTONCINI DI MERLUZZO



HAMBURGER MANZO



MOZZARELLA



SCALOPPINA DI POLLO



UOVO SODO

Permessi - a rischio - vietati

**TORTA ALLO
YOGURT**



PISELLI ALL'OLIO



GELATO



**SUCCO DI
FRUTTA**



**YOGURT ALLA
FRUTTA**



**SPINACI
SURGELATI**

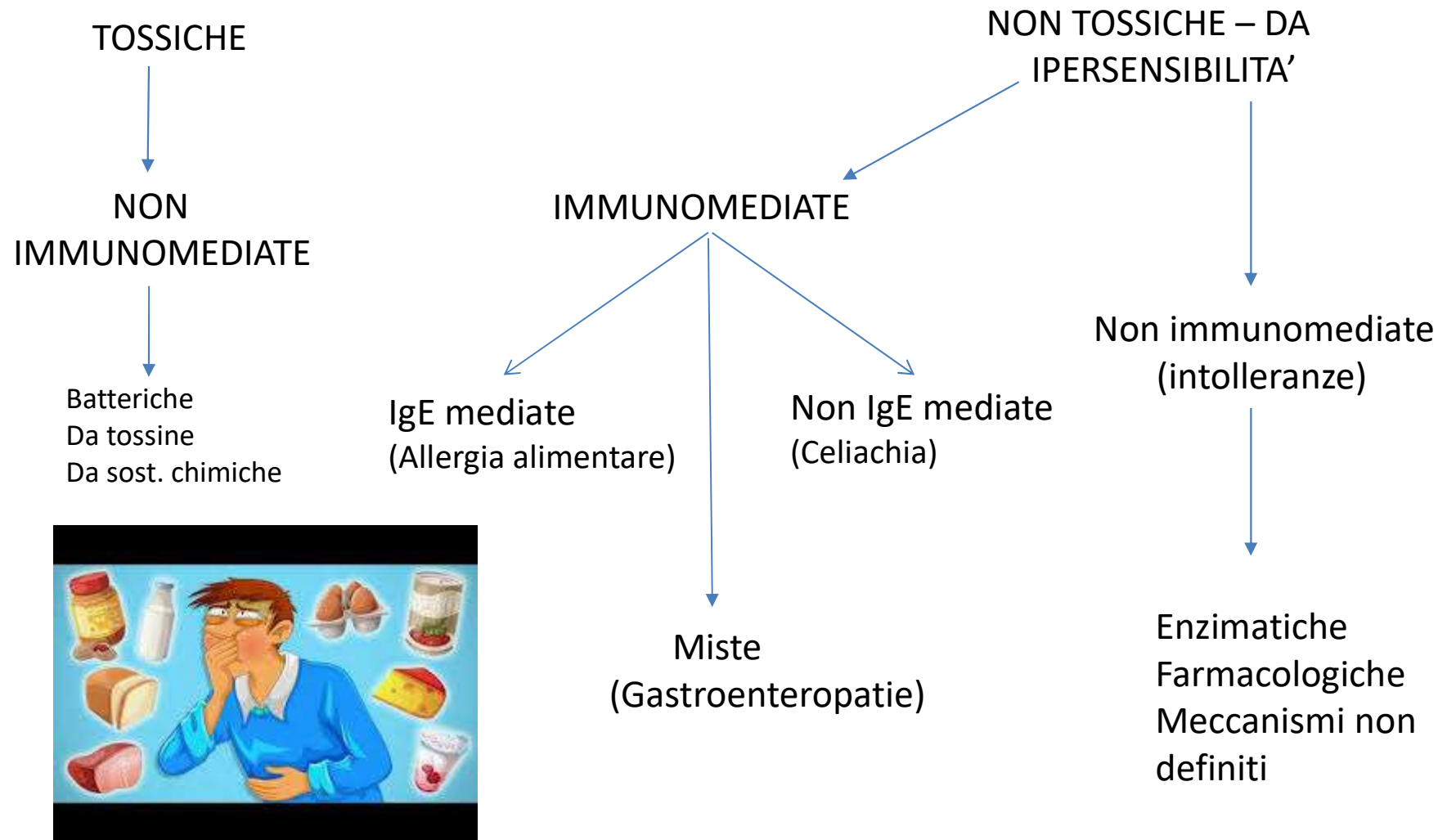


**PANE E
CIOCCOLATO**



FRUTTA FRESCA

REAZIONI AVVERSE DA ALIMENTI



BoyceJA J Allergy Clin Immunology Dec 2010

ALLERGIE ALIMENTARI

- **Percezione** di allergia/intolleranza in oltre **25%** della popolazione
- Allergia diagnosticata
4,5% adulti
fino al 10% bambini



Questo dato è relativo a tutte le reazioni avverse da cibo

ALLERGIE ALIMENTARI

- **Sensibilizzazione:** presenza di IgE: non è detto che debba necessariamente concomitare una reazione allergica
- **Allergia: reazione clinica**

ALLERGIE ALIMENTARI

Caratterizzate da:

- **Ripetitività dell'evento in circostanze simili**
- **Quadri clinici ricorrenti**
- **Innesco da parte dello stesso allergene**

RESPONSABILE E' SEMPRE UNA PROTEINA

ALLERGIE ALIMENTARI

**21,7% dei casi di richiesta di modifica del menù
scolastico**



diagnosi dubbia per utilizzo di test non validati



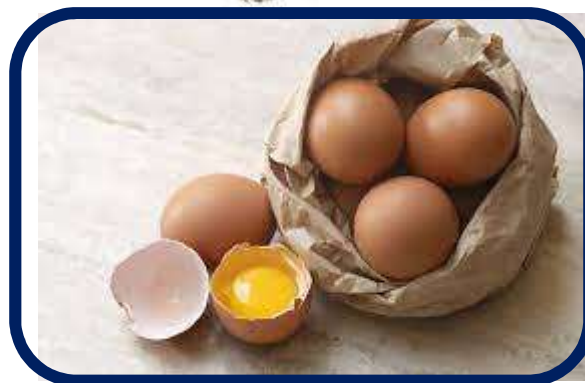
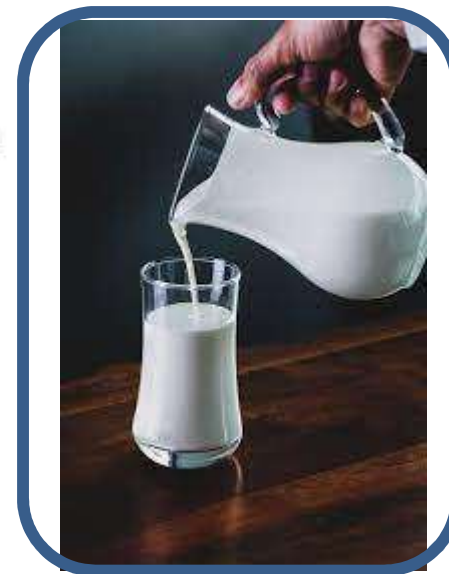
ALLERGIE ALIMENTARI



Il 75% dei bambini risulta allergico a:

- Uova
- Arachidi
- PLV
- Pesce
- Frutta secca

ALLERGIE ALIMENTARI



SINTOMI PIU' COMUNI

- formicolio o prurito alla bocca
- orticaria
- prurito o eczema
- gonfiore a labbra, viso, lingua, gola o altre parti del corpo
- Difficoltà respiratorie
- Dolori addominali
- Diarrea, nausea, vomito
- vertigini
- senso di stordimento

ALLERGENI NASCOSTI

ALLERGENE NASCOSTO:

presenza di un allergene in un alimento che apparentemente non dovrebbe contenerlo

LISOZIMA estratto da uova, ed
impiegato in molte trasformazioni casearie



PROTEINE CHIARIFICANTI nella produzione del vino, derivate dal latte (caseine).



PROTEINE DEL LATTE



ALLERGIE CROCIATE



PROTEINA RESPONSABILE: **OVOMUCOIDE**, MOLTO SIMILE IN ENTRAMBI GLI ALIMENTI

ALLERGIE ALIMENTARI

C'è un bambino allergico al pomodoro e il pediatra mi scrive che può mangiare la pizza: è possibile?

SI:

le proteine, responsabili della comparsa di manifestazioni allergiche, possono modificarsi nella cottura e quindi inattivarsi

ALLERGIE ALIMENTARI

C'è un bambino allergico all'uovo e il pediatra scrive che può mangiare torte o biscotti: è possibile?

SI

le proteine, responsabili della comparsa di manifestazioni allergiche, non solo possono inattivarsi nella cottura, ma assumere comportamenti diversi a seconda degli ingredienti presenti nelle preparazioni: es. uovo e proteine del grano

ALLERGIE ALIMENTARI

Un bambino allergico all'uovo deve eliminare anche la carne di pollo?

NO

in linea generale non esistono connessioni tra carne di pollo e uova; in rari casi, questo è possibile

ALLERGENI E REG.EU 1169/2011

La normativa vigente richiama gli operatori del settore alimentare alla massima responsabilità sia nel dichiarare gli allergeni presenti nell'alimento sia nell'evitare il verificarsi delle contaminazioni crociate.

ELENCO ALLERGENI

Cereali e derivati
Crostacei
Uova
Pesce
Arachidi
Soia
Latte
Frutta a guscio
Sedano
Senape
Sesamo
Anidride solforosa e solfiti
Lupini
Molluschi



Reg. UE 1169/2011

ALLERGENI E ART. 44 REG.EU 1169/2011 E DL N°231 DEL 15/12/2017 DISCIPLINA SANZIONATORIA

- Un avviso sulla possibile presenza di sostanze che possono provocare allergie può rimandare al personale cui chiedere informazioni, che devono però risultare da una **documentazione scritta e facilmente reperibile**
- Procedura di autocontrollo perché l'informazione sia fornita in modo corretto
- Personale sia formato

ALLERGENI E ART. 44 REG.EU 1169/2011 E DL N°231 DEL 15/12/2017 DISCIPLINA SANZIONATORIA

- L'informazione va fornita in modo che sia chiaramente riconducibile alla presenza di allergeni per ciascun piatto prima che lo stesso venga fornito al consumatore finale e deve essere apposto su menù/registro/cartello o altro sistema equivalente, anche digitale, da tenere bene in vista.
- Le informazioni digitali dovranno essere anche fornite da una documentazione scritta facilmente reperibile per l'autorità competente ed il consumatore finale.

ALLERGENI E ART. 44 REG.EU 1169/2011 E DL N°231 DEL 15/12/2017 DISCIPLINA SANZIONATORIA

Vale la pena di ricordare che il Reg 1169/2011 obbliga di
dichiarare anche gli additivi che contengono sostanze
allergizzanti

BUON APPETITO ...

**LINEE GUIDA PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI
PER MOTIVI DI SALUTE**



progetti.alimentazione@ats-brianza.it