

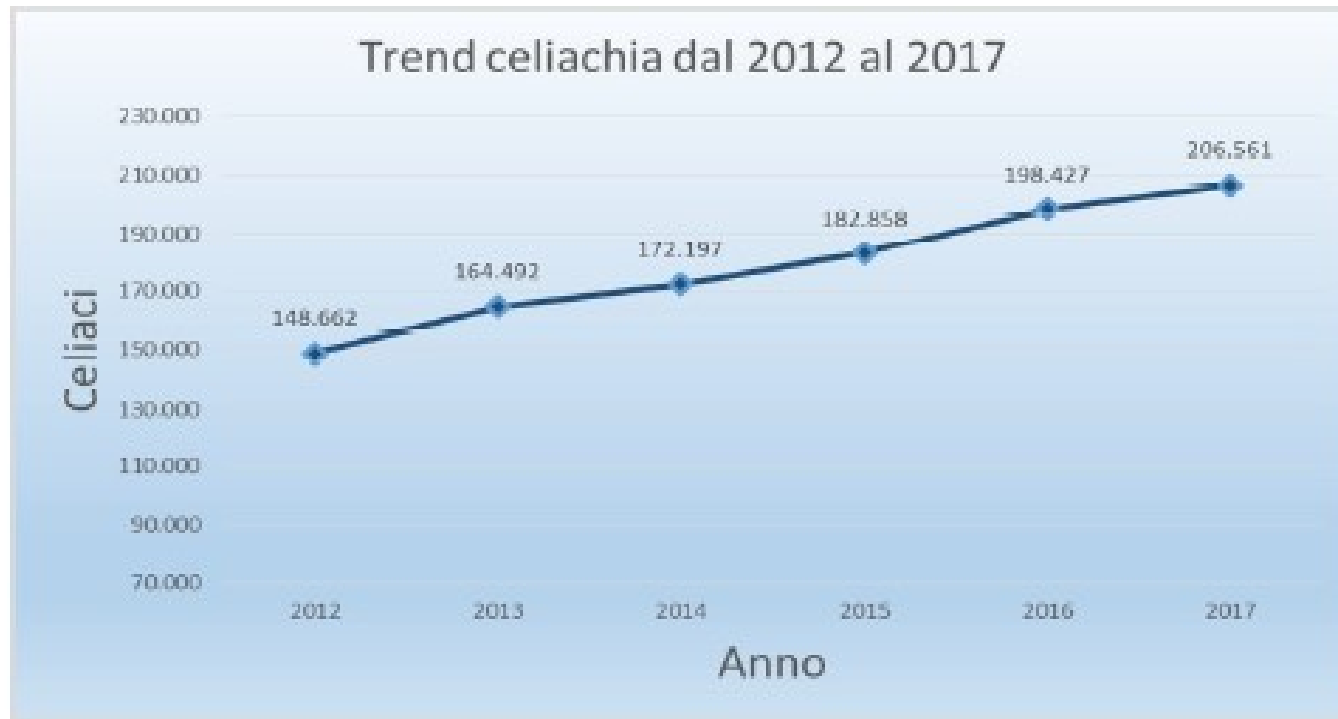
CORSO RISTORAZIONE SCOLASTICA 31/01/2023

- Focus su celiachia
- Celiachia: quali alimenti?
- Allergie alimentari
- Gestione della produzione di diete speciali per patologia

CELIACHIA E ALLERGIE ALIMENTARI

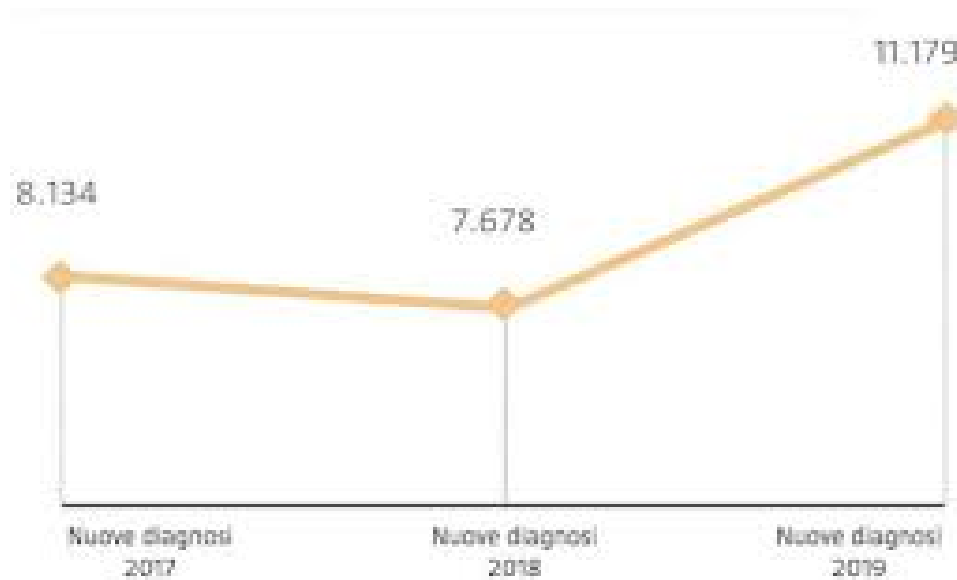


TREND CELIACHIA 2012 2017

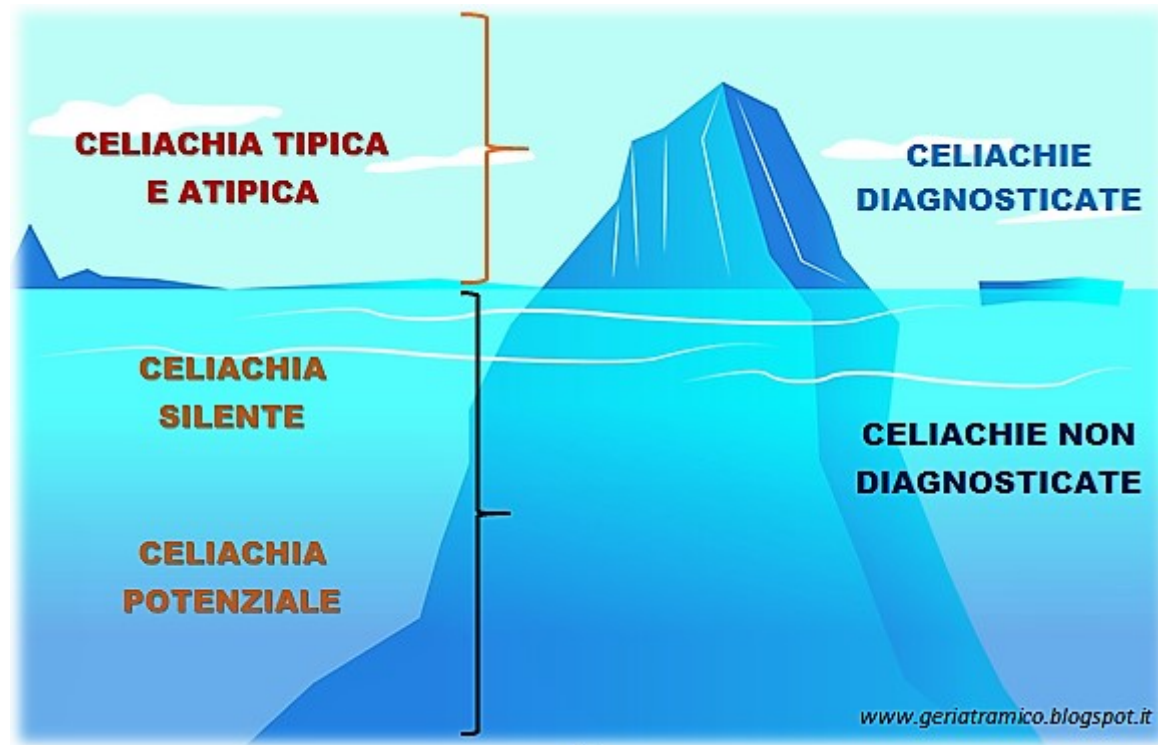


Da: Relazione annuale celiachia 2017 Ministero della Salute

NUOVE DIAGNOSI



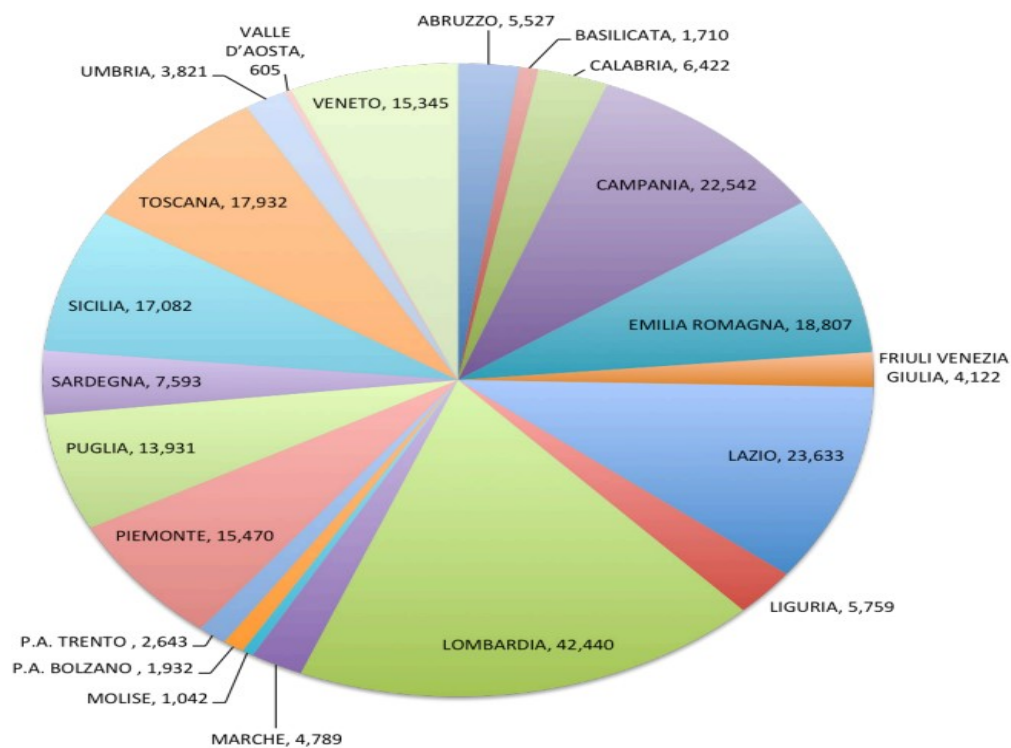
Iceberg della celiachia



SI IPOTIZZA CHE IN ITALIA CI SIANO CIRCA 600.000 CELIACI

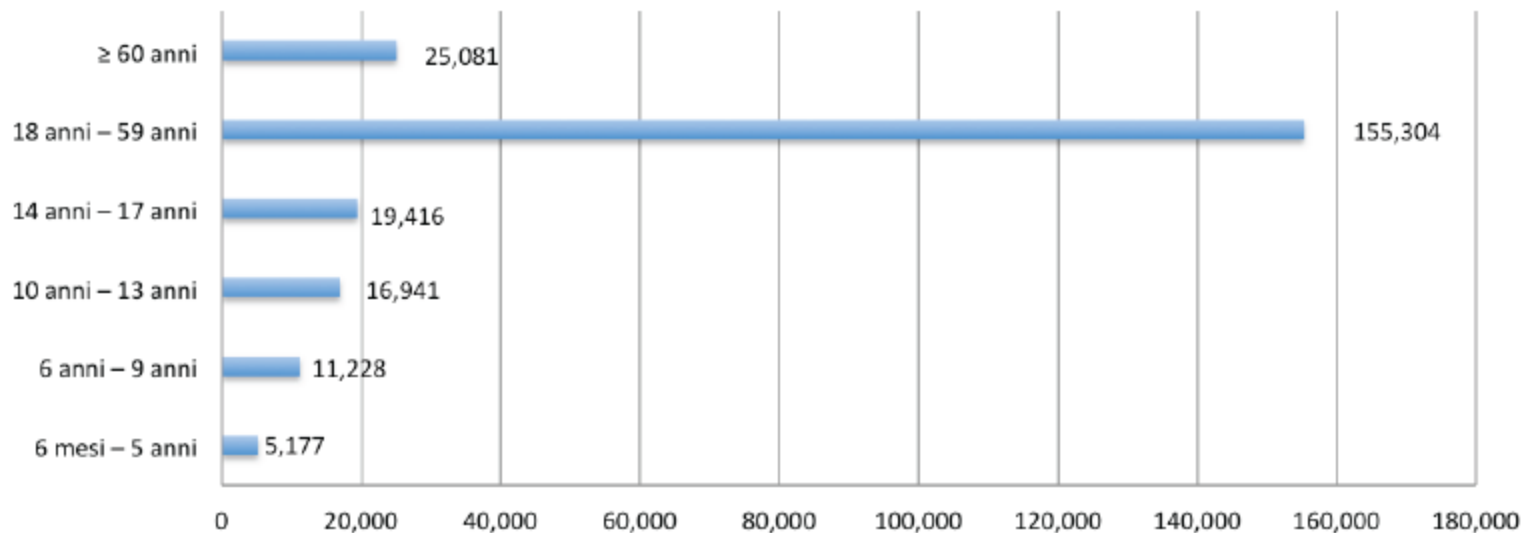
SITUAZIONE CELIACHIA IN ITALIA 2020

Da relazione annuale celiachia Ministero della salute 2022



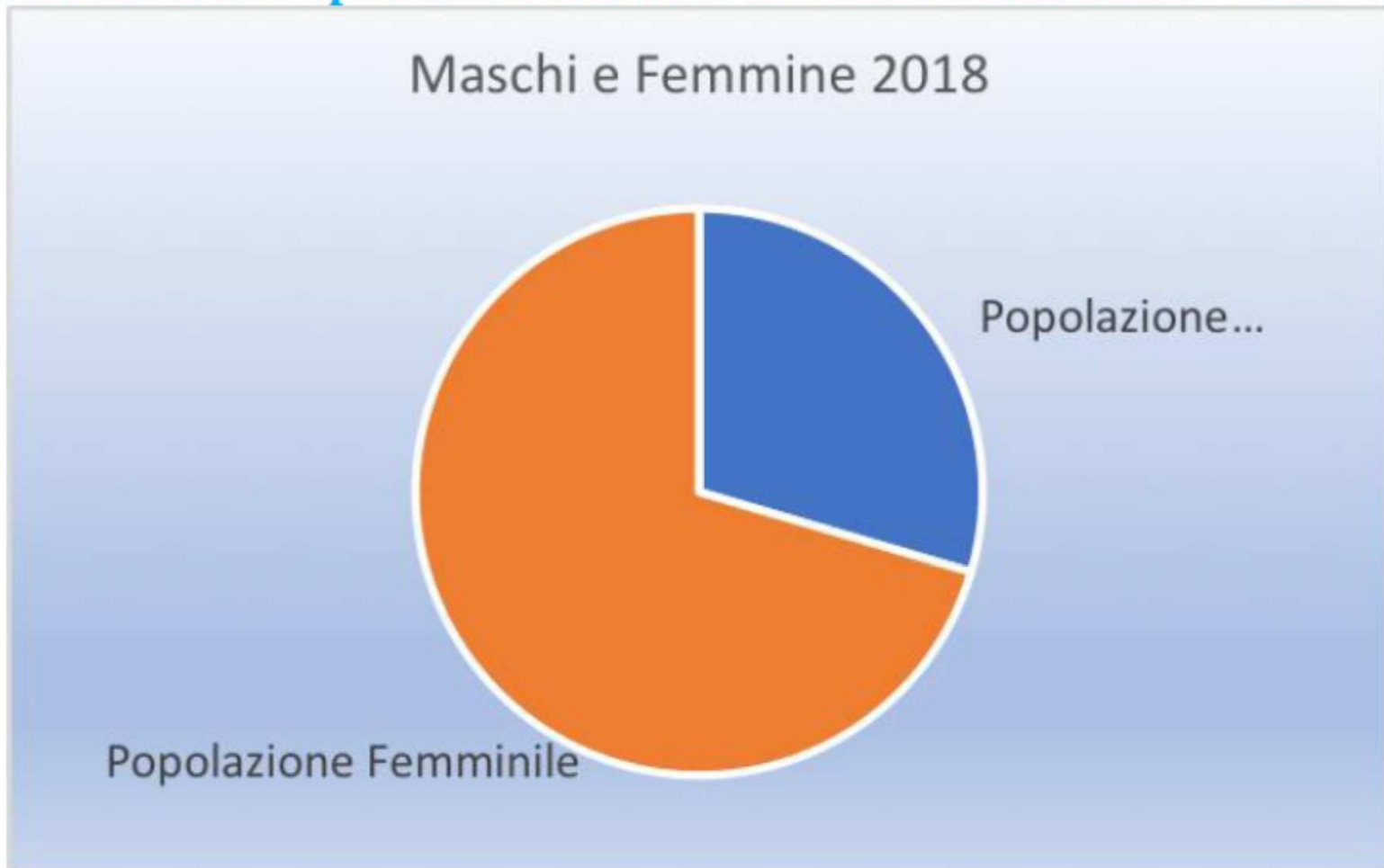
Distribuzione celiachia per regione 2020

Da relazione annuale celiachia Ministero della salute 2022



Da Relazione annuale celiachia 2022 – Ministero della salute
Distribuzione celiaci per fasce di età

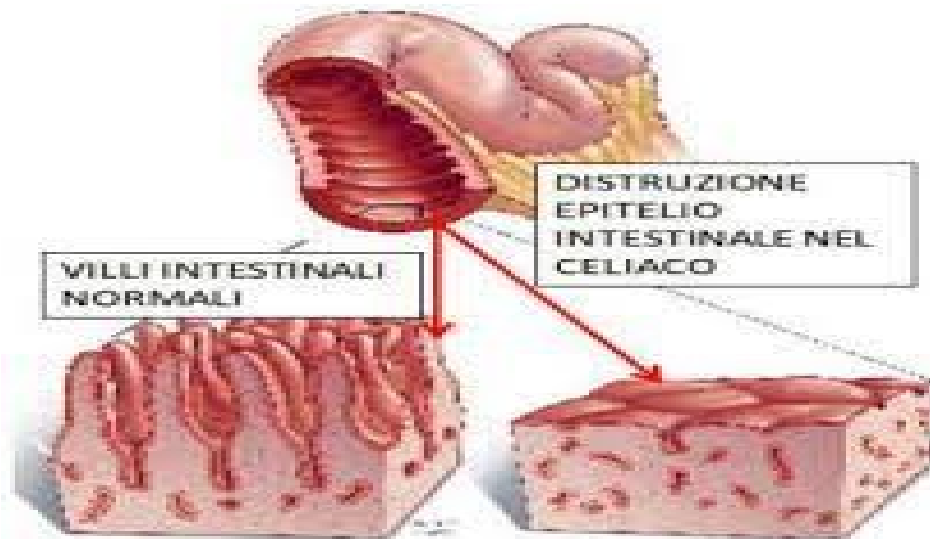
IMMAGINE 2: Popolazione celiachia maschile e femminile – Anno 2018



COS'E' LA CELIACHIA?

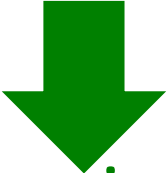
- Patologia cronica
- Frequente (1:100)
- Diagnosticata prevalentemente in età adulta (>60%)
- Predisposizione genetica
- Immunologica (IgA)
- Scatenata da ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti

COS'E' LA CELIACHIA?



Quadro sintomatologico è sostenuto da un'inflammatione intestinale

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

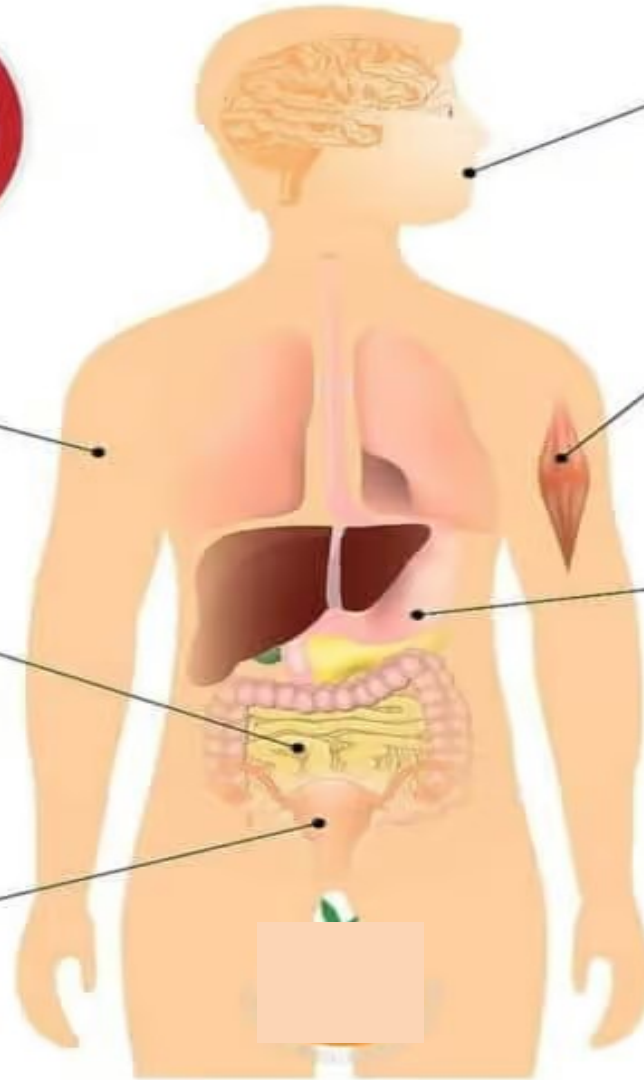
SINTOMI CELIACHIA



PELLE
acne, eczema,
unghie fragili

INTESTINO
diarrea, gonfiore,
costipazione

DONNE
infertilità, aborto,
menopausa
anticipata



BOCCA
ulcere, erosione
ceramica dei denti

MUSCOLI
dolore muscolare e
gonfiore

STOMACO
dolore e nausea

ANEMIA
STANCHEZZA
EMICRANIE
DEPRESSIONE
CARENZA
VITAMINA B
FATICA CRONICA

NON TUTTI I PAZIENTI DIAGNOSTICATI CELIACI SONO SINTOMATICI

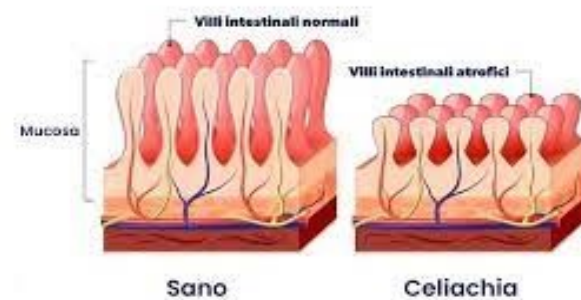


È sbagliato pensare che se un
celiaco sta bene, non ha sintomi,
allora posso essere certo
di non aver fatto errori!

COS'E' LA CELIACHIA?

DEFINIZIONE CLINICA:

ENTEROPATIA INFIAMMATORIA, CON TRATTI DI AUTOIMMUNITA',
SCATENATA DALL'INGESTIONE DI GLUTINE, IN SOGGETTI
GENETICAMENTE PREDISPOSTI.



Piccole dosi di glutine introdotte quotidianamente possono danneggiare la mucosa intestinale di un celiaco?



NON DOSE DIPENDENTE



Anche minime quantità di glutine, contenuto in tracce in alcuni alimenti, possono essere nocive per il celiaco, in quanto inducono un'inflammatione intestinale che si perpetua nel tempo.



COS'E' IL GLUTINE?

- Complesso proteico contenuto in molti cereali:

Frumento

Orzo

Farro

Kamut®

Cous Cous

Segale

Bulgur

Avena

e in tutte le loro farine e derivati (es. malto)

- Apporto medio dell'adulto in Europa **15 g/die**



A COSA SERVE IL GLUTINE?

La funzione del glutine è quella di formare una maglia elastica che permette agli impasti di distendersi sotto la pressione dei gas di fermentazione e di trattenerli, conferendo con la cottura la struttura porosa del prodotto.



COLLA DEGLI ALIMENTI



DOVE SI TROVA IL GLUTINE?

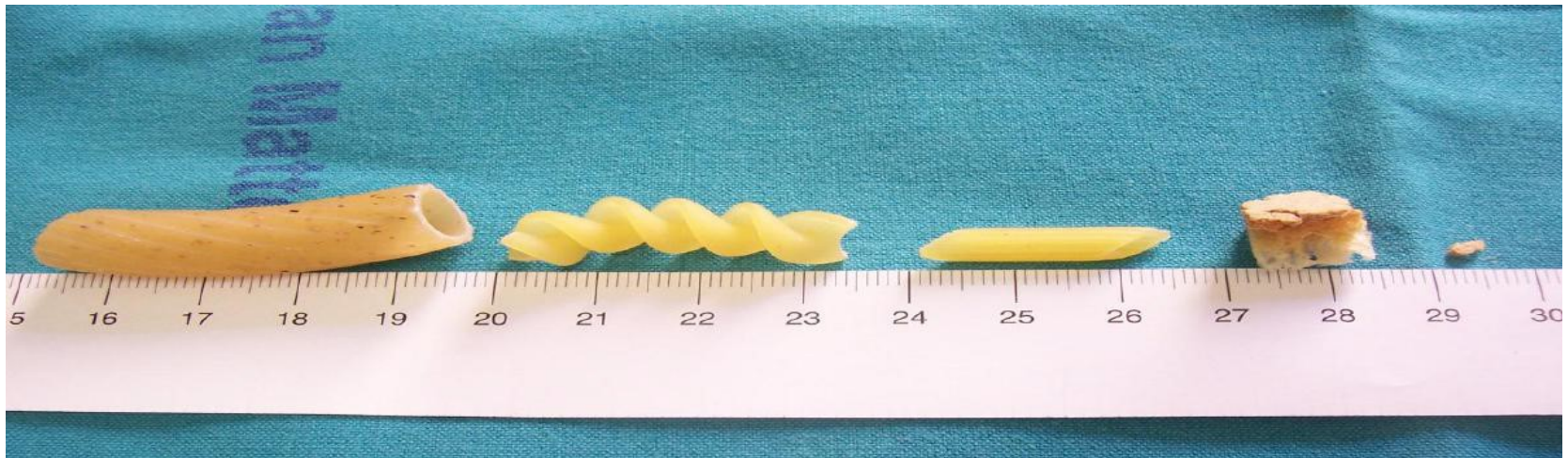
- **NATURA**
- **INGREDIENTE** : in tutti gli alimenti che derivano dalla lavorazione dei cereali contenenti glutine (es. pizza), oppure come ingrediente aggiunto (es. aggiunta di farina in salumi, salse, gelati)
- **CONTAMINAZIONE**: nella lavorazione industriale o nella preparazione di pasti in cucina

TERAPIA?

**UNICA TERAPIA:
DIETA ASSOLUTAMENTE PRIVA DI GLUTINE**



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



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”



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**

ALLERGIE ALIMENTARI



**QUELLO CHE PER UN INDIVIDUO E'
CIBO, PUO' ESSERE PER UN ALTRO
VELENO (Lucrezio)**



CLASSIFICAZIONE

REAZIONI AVVERSE DA ALIMENTI

Reazioni immunomediate

→ Allergie alimentari

Reazioni non immunomediate

→ Intolleranze alimentari



REAZIONI AVVERSE NON TOSSICHE DA ALIMENTI

ALLERGIA

- Da costituenti alimentari innocui per i più
- Non dose dipendente
- Predisposizione genetica
- Reazione “tutto o nulla”
- Conseguenze a volte molto gravi, anche fatali

INTOLLERANZA

- Da incapacità dell'organismo di metabolizzare alcune sostanze
- Dose dipendente
- Non legata a predisposizione genetica

ALLERGIE ALIMENTARI

- **Percezione** di allergia/intolleranza in circa **20%** della popolazione
- Allergia diagnosticata
4,5% adulti
fino al 10% bambini



Questo dato è relativo a tutte le reazioni avverse da cibo

IL 75% DEI BAMBINI RISULTA ALLERGICO A:



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

Le proteine responsabili della reazione allergica possono essere

- **Stabili al calore:** non si modificano quando sottoposte a cottura
- **Instabili al calore:** si modificano se sottoposte a cottura

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

- **ARACHIDE:** cross reattività con frutta a guscio e altri legumi
- **FRUTTA A GUSCIO:** con altra frutta a guscio e legumi
- **UOVO:** mela



ALLERGIE ALIMENTARI

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



diagnosi dubbia per utilizzo di test non validati



- L'ingestione di LATTOSIO in discreta quantità può dare disturbi gastrointestinali non gravi
- Alcuni derivati del latte (es. formaggi molto stagionati, yogurt) contengono poco LATTOSIO e possono essere consumati da persone con un basso grado di intolleranza (...)
- Allergia alle proteine del latte: nessun alimento contenente latte o derivati può essere assunto





ALLERGIA A LATTE E DERIVATI O INTOLLERANZA AL LATTOSIO

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto: Pasta, gnocchi, ravioli	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle. NO RAVIOLI
Lasagne, pasta pasticciata, pasta al forno, pizza, focaccia, prodotti a base di kamut	Pasta o riso, gnocchi che non contengano panna, formaggi, burro, besciamelle.
Pesto, sugo di noci, pasta aurora	Sostituire con altri condimenti non contenenti formaggi o latte
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, mortadella, cotechino, coppa, salsiccia	Prodotti che non contengano tracce di latte
Uovo	No sostituzioni, NON AGGIUNGERE LATTE O FORMAGGIO ALLE FRITTATE
Contorni	No sostituzioni
Verdure gratinate	Sostituire con verdure all'olio
Purè istantaneo	Patate lessate
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, yogurt, dessert confezionati	Frutta o analoghi senza latte
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi, dadi ed estratti di carne	NO BURRO, BESCIADELLE, PANNA, SALSE A BASE DI LATTE. NON AGGIUNGERE FORMAGGIO GRATTUGIATO ALLE PREPARAZIONI

ALLERGIA A UOVO E DERIVATI

- Le **PROTEINE** dell'uovo sono presenti anche in diversi prodotti industriali es. sughi, salse, prodotti confezionati vari, alimenti freschi contaminati in fase di preparazione



ALLERGIA A UOVO E DERIVATI

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
PRIMO PIATTO ASCIUTTO: RAVIOLI , LASAGNE , CANNELLONI, GNOCCHI	Sostituire con pasta o riso, farro, orzo
PESTO, CARBONARA, PASTA AURORA	Sostituire con altri condimenti non contenenti uovo o grana padano
PRIMO PIATTO IN BRODO CON PASTINA, ORZO, FARRO.	NO SOSTITUZIONE
CARNE E PESCE	No sostituzione. Non somministrare alimenti impanati
LEGUMI	NO SOSTITUZIONI
PROSCIUTTO CRUDO, BRESAOLA	No sostituzione
PROSCIUTTO COTTO, , WURSTEL, SPECK, MORTADELLA, COTECHINO, COPPA, SALSICCIA	No sostituzione
CONTORNI	No sostituzioni
FRUTTA	NO SOSTITUZIONI
PANE, CRACKERS, FETTE BISCOTTATE, GRISSINI, CROSTINI	NO SOSTITUZIONI
DOLCI, BUDINI, GELATO, CREME, DESSERT CONFEZIONATI	Frutta o analoghi senza uovo
GRASSI, CONDIMENTI E VARIE: - BURRO, OLIO EXTRAVERGINE ED OLIO DI OLIVA, OLIO DI MAIS E GIRASOLE, ARACHIDE, SOIA E RISO, LARDO, STRUTTO - MARGARINE, OLIO DI SEMI VARI, OLIO DI GERME DI GRANO - BESCIAPELLA, MAIONESE - RAGÙ, SUGHI - DADI ED ESTRATTI DI CARNE	NON AGGIUNGERE GRANA PADANO ALLE PREPARAZIONI NO MAIONESE



ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA oleosa

Noci

Nocciole

Arachidi

Anacardi ...

SE NEL MENU' SI TROVA	E' POSSIBILE SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto:	NO SOSTITUZIONI
Pesto, sugo di noci, pesto alla siciliana	Sostituire con altri condimenti non contenenti frutta secca
Primo piatto in brodo con pastina, orzo, farro.	NO SOSTITUZIONE
Carne e pesce	NO SOSTITUZIONE.
Legumi	NO SOSTITUZIONI
Prosciutto crudo, bresaola	No sostituzione
Prosciutto cotto, wurstel, speck, cotechino, coppa, salsiccia	No sostituzione. No mortadella
Contorni	No sostituzioni
Frutta	NO SOSTITUZIONI
Pane, crackers, fette biscottate, grissini, crostini	NO SOSTITUZIONI
Dolci, budini, gelato, creme, dessert confezionati	NO CIOCCOLATO, CACAO
Grassi, condimenti e varie: - burro, olio extravergine ed olio di oliva, olio di mais e girasole, arachide, soia e riso, lardo, strutto - margarine, olio di semi vari, olio di germe di grano - besciamella, maionese - ragù, sughi - dadi ed estratti di carne	NO SOSTITUZIONI

Leggere attentamente le etichette ed escludere, prudenzialmente, i prodotti che riportano la dicitura "puo' contenere residui di frutta secca".



ALLERGIA A...

ALLERGIA ALLA SOIA

Escludere dalla dieta: - soia, **olio di soia?** - farina e latte di soia - olio di semi vari - Margarine - Alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati - Dadi da brodo - Lecitina di soia

INTOLLERANZA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA LIBERATORI DI ISTAMINA E RICCHI IN TIRAMINA

Escludere dalla dieta: - formaggi stagionati - pesce fresco o conservato - verdure: spinaci, pomodori, patate e cavolfiori - legumi frutta secca - salumi - cioccolato e derivati - albume d'uovo - frutta: banane, fragole, pesca, kiwi, agrumi, ananas, lamponi, uva - estratto di lievito, dadi

ALLERGIA AL MAIS E DERIVATI

Escludere dalla dieta: - mais - polenta - farina gialla, maizena, - olio di semi di mais, maionese industriale (potrebbe contenere olio di semi vari o olio di mais) - Fiocchi di mais - prodotti di pasticceria e da forno, gelati, gelatine

ALLERGIA ALLE MUFFE/LIEVITI

Escludere dalla dieta: - formaggi stagionati - salumi - carne e pesce affumicati - funghi - sottaceti – conserve

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

LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA



Revisione 2022