

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Direzione Sanitaria
DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
S.C. IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

S.S. QUALITA' DELLA NUTRIZIONE E STILI ALIMENTARI

Via Ottorino Rossi n. 9 – 21100 Varese
Tel. 0332/277576-562-389 – Fax 0332/277414
e-mail: bianchim@ats-insubria.it
www.ats-insubria.it
protocollo@pec.ats-insubria.it

INDICAZIONI PER LA VALIDAZIONE DELLE DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA Rev. 2022



PREMESSA

Le Diete Speciali, con sostituzione degli alimenti presenti in menù, sono possibili solo in risposta a particolari esigenze cliniche, su precisa e giustificata indicazione medica. A queste si affiancano le richieste di variazione del menù scolastico per motivi etico-religiosi, disgusto.

Dalle "**Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica**", edite dal Ministero della Salute nel 2021, si evidenzia che: "Il servizio di ristorazione scolastica deve garantire l'erogazione di un pasto speciale escludendo tutte le preparazioni che contengono l'alimento/gli alimenti vietati pur cercando di mantenere il livello di qualità del menù di base. Le preparazioni, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero.

È necessario promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura, per quanto è possibile, anche all'interno di una "dieta speciale". Particolare attenzione dovrà essere posta in tutte le fasi della preparazione: dalla scelta delle materie prime, alla stesura del menù alternativo, al tipo di confezionamento e alla corretta modalità di dispensazione.

Il presente documento ha lo scopo di fornire uno strumento pratico per la corretta gestione delle diete speciali. Si invita pertanto la divulgazione dello stesso a tutto il Personale/Enti coinvolti nella gestione delle mense scolastiche, in particolare alle cucine e ai centri cottura.

PROCEDURA PER LA COMUNICAZIONE DELLE DIETE SPECIALI ALL'ATS

La modifica del menù vigente per alunni può avvenire in seguito alla richiesta di DIETA SPECIALE, da parte delle famiglie, al Comune/Scuola paritaria/Asilo nido privato (Ente Responsabile). Si distinguono due diverse tipologie di dieta speciale che seguono, per la loro applicazione, procedure diverse:

1. **diete speciali per disgusto e a carattere etico-religioso** e quindi **non medico-sanitario** (es. musulmani, vegetariani, vegani, disgusto) che l'Ente Responsabile applicherà senza inviare comunicazione all'ATS;
2. **diete speciali di tipo sanitario** con sostituzione di uno o più alimenti per particolari esigenze cliniche. Queste necessitano di una prescrizione medica valida per l'anno solare in corso e la comunicazione all'ATS da parte dell'Ente responsabile che deve essere effettuata con posta elettronica a protocollo@pec.ats-insubria.it, la stessa deve essere completa di:
 - **il modulo per la comunicazione di diete speciale,**
 - **la copia del certificato medico,**
 - **i test diagnostici attestanti le patologie allergie intolleranze,**
 - **il menù ad personam,**
 - **il menù standard,**
 - **il ricettario con le grammature per fascia d'età**

Nelle more dell'impossibilità di redigere diete speciali la S.S. Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari è disponibile a predisporre tali diete; si ricorda che questa prestazione è soggetta al pagamento dei diritti sanitari previa richiesta ai sensi del Tariffario ATS delle prestazioni e degli interventi erogati dal DIPS richiesti da terzi nel proprio interesse – voce 13.

A seguito di tale comunicazione, la S.S. Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari valuterà la documentazione trasmessa dall'Ente responsabile e comunicherà il suo parere tramite PEC. Per le patologie croniche (celiachia, diabete, favismo, ...), dopo la prima comunicazione, non è necessario ripetere i test diagnostici ogni anno scolastico.

Poiché esistono diverse metodiche alternative alle comuni procedure di diagnosi per allergia/intolleranza alimentare per le quali manca una evidenza scientifica di attendibilità. Nella valutazione delle certificazioni per allergia/intolleranza alimentare la S.S. Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari si attiene al documento del Ministero della Salute "Allergie Alimentari e Sicurezza del Consumatore - Documento di indirizzo e stato dell'arte 2018" e si riserva di richiedere in visione copia dei test diagnostici effettuati.



All.1 richiesta dieta per disgusto e/o motivi etico-religiosi

**All'Ente Gestore
del Servizio di Ristorazione Scolastica
Comune di**

Anno scolastico.....

Il sottoscritto/a

genitore dell'alunno/a.....

frequentante la classe sez.

Scuola

C H I E D E

Dieta non sanitaria

Non serve certificato medico, ma solo la richiesta del genitore, tale richiesta rimane valida per l'intero anno scolastico.

- disgusto per l'alimento.....
- con l'esclusione di carne di maiale e derivati
- con l'esclusione di tutti i tipi di carne e derivati
- con l'esclusione di pesce
- con l'esclusione di uova
- altro: specificare
- dieta vegetariana
- dieta vegana

Data:.....

Firma

Recapito per eventuali comunicazioni:

Cognome e Nome

Via

Città

Tel.

Mail:.....

I dati personali saranno trattati in conformità al D.Lgs. 196/2003 (art.13).



All.2 richiesta dieta speciale tipo sanitario

**All'Ente Gestore
del Servizio di Ristorazione Scolastica
Comune di**

Anno scolastico.....

Il sottoscritto/a

genitore dell'alunno/a.....

frequentante la classe sez.

Scuola

C H I E D E

che venga somministrata la seguente dieta:

Dieta per motivi di salute

Altro

(specificare)

Allego certificazione medica che **riporta la durata della dieta**

Data:.....

Firma.....

Recapito per eventuali comunicazioni:

Cognome e Nome

Via

Città

Tel.

Mail:.....

I dati personali saranno trattati in conformità al D.Lgs. 196/2003 (art.13)

PROCEDURA PER PREPARAZIONE E LA SOMMINISTRAZIONE DELLE DIETE SPECIALI NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Essendo l'erogazione di un pasto speciale soggetta a numerosi punti critici presenti in tutte le fasi, dall'approvvigionamento alla distribuzione, è opportuno che nel manuale HACCP sia presente una procedura molto accurata per la sua gestione. Di seguito si propongono alcune indicazioni per una corretta gestione delle diete speciali anche in l'ottemperanza alla normativa 1169/2011 (legge allergeni ed etichettatura). È importante altresì l'informazione e la sensibilizzazione di tutto il personale che interviene al momento della preparazione e della fruizione del pasto: personale di cucina, dispensatori, personale scolastico. In seguito al ricevimento dei certificati medici da parte dell'Ente responsabile, il Gestore della mensa formalizza una procedura per ogni fase (dalla formulazione della dieta alla produzione e distribuzione, all'assistenza al pasto) con definizione puntuale delle attività e delle relative responsabilità. La formulazione della dieta speciale viene effettuata da personale competente (es. Dietista) anche avvalendosi del presente documento (vedi "schede per la formulazione di menu sostitutivi"). Questo riduce i possibili errori in fase di preparazione del pasto speciale e garantisce l'alternanza nel corso della settimana delle derrate, compatibilmente con il numero di alimenti vietati, per offrire pasti nutrizionalmente equilibrati. Le preparazioni sostitutive devono essere sostenibili all'interno dello specifico servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero per evitare disagi psicologici all'utente cui è destinato un pasto speciale. Materie prime (approvvigionamento e stoccaggio) Le materie prime sono acquistate dal gestore della mensa scolastica. Programmare gli acquisti e decidere settimanalmente le variazioni, in particolar per i bambini con allergie multiple, è importante per garantire la variabilità delle proposte alternative al menù e, soprattutto, per evitare errori nella somministrazione. Lo stoccaggio delle derrate deperibili e non deperibili deve prevedere la presenza di scomparti sia negli scaffali che nei frigoriferi, devono essere separati ed etichettati per le diverse tipologie di alimenti per evitare errori nella somministrazione di prodotti non idonei e per prevenire la contaminazione sia allergica che microbica crociata.

PREPARAZIONE

In cucina, ove è possibile, è raccomandabile identificare uno o più addetti alla preparazione dei pasti speciali, dedicando una formazione specifica in materia. Dal punto di vista degli spazi e delle strutture, un centro cottura dovrebbe aver un locale appositamente dedicato o, quando non sia possibile, una zona ben identificata e separata dalle normali attività che sia dotata di piani di lavoro, strumentazione e attrezzature dedicate. In alternativa, in cucine costituite da un unico ambiente per la preparazione, è consentita la preparazione delle diete speciali in tempi diversi dal pasto comune. In tutti i casi è necessario garantire la massima igiene e sicurezza per evitare contaminazioni da allergeni durante tutte le fasi di lavorazione. In caso di preparazione differita, oltre alle attrezzature dedicate, sarà necessaria la corretta deterzione e sanificazione prima e dopo l'allestimento delle diete speciali. Anche nel caso di attrezzature comuni (utensili, pentole, tritacarne, affettatrici, frullatori, ecc.) viene raccomandata un'adeguata sanificazione. Dato che la procedura in tempi differenziati risulta quella più a rischio, è opportuno che venga data la precedenza alla preparazione delle diete speciali rispetto al vitto comune e che le procedure e le tempistiche di preparazione vengano descritte nel manuale di autocontrollo, rigorosamente applicate e documentate.

CONFEZIONAMENTO E TRASPORTO

I pasti speciali dovranno essere confezionati in contenitori monoporzione, distintamente per primo piatto, secondo piatto e contorno, sigillati e chiaramente identificati con nominativo leggibile e sede dell'utente destinatario al fine di escludere la possibilità di scambi di contenitori. Separare i pasti speciali sino al momento del consumo (anche in frigorifero o nel forno e durante il trasporto). Il trasporto dovrà avvenire con mezzi idonei e a temperatura controllata nel rispetto della vigente normativa.

Somministrazione

L'operatore addetto alla distribuzione, oltre a controllare il nominativo e la classe sul contenitore, dovrà verificare anche che il pasto corrisponda a quanto previsto dal menù sostitutivo redatto per l'utente. Sia il personale addetto alla somministrazione che il personale scolastico che fa assistenza al pasto (educatore, insegnante, collaboratore scolastico) devono essere formati/informati adeguatamente per evitare situazioni a rischio: scambi di alimenti, pasti non adeguati, consumo di cibi impropri. Per evitare errori di identificazione dell'utente con dieta speciale si raccomanda di servirgli il pasto per primo.

Tracciabilità

La documentazione relativa alle diete speciali con i nominativi, certificati medici, tabella dietetica personalizzata o tabella dietetica standard per patologia (es. menù per allergia al latte e derivati) dovrà essere consultabile presso il centro cottura. Nei refettori non situati nei pressi del centro cottura dovrà essere presente la lista dei nominativi degli utenti richiedenti dieta speciale con il tipo di dieta da applicare o il tipo di menù corrispondente con gli alimenti da escludere. Per la corretta gestione della dieta speciale è importante che tutti i soggetti coinvolti siano informati circa:

- i nominativi dei soggetti che necessitano un pasto speciale e la sua corretta identificazione;
- gli alimenti vietati per quell'utente;
- i rischi connessi al consumo di alimenti non idonei;
- le indicazioni necessarie e sufficienti ad evitare errori di somministrazione.

SPECIFICHE IN CASO DI ALLERGIE

Oltre alle indicazioni del precedente paragrafo, è bene prestare attenzione ad altre situazioni e norme comportamentali soprattutto in caso di soggetto con allergia alimentare ad alto rischio. Come manipolare il cibo La manipolazione del cibo di un bambino allergico richiede particolari attenzioni e la necessità di adottare scrupolose misure di precauzione:

1. Fare attenzione alle contaminazioni involontarie durante la preparazione del pasto. È sempre preferibile preparare per primo il pasto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri.
2. Fare attenzione alle salse, condimenti e altri prodotti preconfezionati perché possono contenere tra gli ingredienti l'alimento che causa allergia (come latte, uovo, ecc.).
3. Lavare sempre accuratamente le mani e le superfici di lavoro; usare stoviglie ed utensili puliti (anche taglieri) per evitare contaminazioni involontarie. Sarebbe meglio utilizzare un set di stoviglie/utensili esclusivamente dedicato alla preparazione dei pasti speciali (ad esempio: se si cucina la pasta, usare una pentola pulita con acqua non usata per altre pietanze; lavare lo scolapasta oppure usarne uno apposito per i pasti per allergici; utilizzare posate pulite e non utilizzate per altre preparazioni per mescolare le pietanze per allergici, ecc.).
4. Cucinare i cibi separatamente. Ad esempio nel caso di cottura nel forno, la teglia contenente l'alimento del bambino allergico deve essere sigillata e non deve essere infornata con le teglie destinate agli altri utenti della mensa.

5. Prima di usare prodotti o semilavorati preconfezionati, leggere attentamente l'etichetta ed escludere quelli in cui l'alimento allergenico o i suoi derivati figurino in etichetta o nella documentazione di accompagnamento. Questo in considerazione del fatto che la dose necessaria per scatenare una reazione allergica può essere, in alcuni casi, estremamente ridotta. Il Decreto Legge 231/2017 (a seguito del Regolamento UE 1169/2011) prevede l'indicazione obbligatoria in etichetta di un elenco di allergeni in modo da tutelare maggiormente il soggetto allergico.

6. Per le cotture non utilizzare olio già usato per altri cibi infarinati od impanati; evitare l'olio di semi vari e quello di arachide; preferire sempre l'olio extravergine d'oliva oppure di mais o di girasole;

7. Analizzare le ricette e sostituire gli ingredienti non consentiti nella dieta del bambino allergico con altri sicuri o cambiare con ricette più semplici che riduca il rischio di errori.

Come servire il pasto

Anche durante la dispensazione e il consumo del pasto nel refettorio, è necessario mettere in atto una serie di precauzioni per evitare situazioni rischiose per il bambino allergico:

- Il contenitore del pasto speciale sigillato, oltre alle indicazioni del nominativo, scuola e sezione, dovrebbe riportare l'alimento escluso (es: il pasto non contiene uovo, ecc.)
- Evitare di far transitare il bambino allergico davanti al banco dove si distribuisce cibo per lui rischioso;
- Servire il pasto della dieta per primo usando guanti puliti;
- Fornire posate, tovagliolo, bicchiere, pane e acqua in confezioni sigillate. Se alla scuola dell'infanzia viene utilizzata la bavaglia, tenere quella del bambino allergico ben separata dalle altre.
- Far sedere il bambino in un posto ben aerato e ad una distanza di sicurezza, anche se non eccessivamente discriminante, dai compagni;
- Far lavare sempre mani e bocca anche ai compagni dopo la fine del pasto. Come servire la merenda
- Se non è possibile effettuarla in un posto diverso dall'aula, è bene evitare che i bambini si muovano nella classe durante la merenda. È consigliabile, invece, farla consumare al proprio posto ed usare una salvietta di carta sul banco per contenere il più possibile le briciole;
- Pulire o spazzare nel miglior modo possibile il pavimento dell'aula;
- Fare lavare sempre le mani e la bocca dopo la merenda a tutti i bambini;
- In caso di necessità pulire eventuali tracce di sporco dai banchi usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico.

COME SERVIRE LA MERENDA

- Se non è possibile effettuarla in un posto diverso dall'aula, è bene evitare che i bambini si muovano nella classe durante la merenda. È consigliabile, invece, farla consumare al proprio posto ed usare una salvietta di carta sul banco per contenere il più possibile le briciole;
- Pulire o spazzare nel miglior modo possibile il pavimento dell'aula;
- Fare lavare sempre le mani e la bocca dopo la merenda a tutti i bambini;
- In caso di necessità pulire eventuali tracce di sporco dai banchi usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico.



INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI MENU SOSTITUTIVI

| | |
|-------------|--|
| Tipologia A | - Allergia/intolleranza alle proteine del latte vaccino e derivati |
| Tipologia B | - Intolleranza al Lattosio |
| Tipologia C | - Allergia all'uovo e derivati |
| Tipologia D | - Intolleranza al glutine (Malattia Celiaca) |
| Tipologia E | - Sensibilità al Glutine |
| Tipologia F | - Allergia al frumento (grano) |
| Tipologia G | - Allergia/intolleranza al pesce |
| Tipologia H | - Allergia a Molluschi e Crostacei |
| Tipologia I | - Favismo (deficit di glucosio -6 -fosfato deidrogenasi) |
| Tipologia L | - Allergia/intolleranza ai legumi, arachidi e/o soia |
| Tipologia M | - Allergia alla frutta a guscio o frutta secca |
| Tipologia N | - Allergia alle solanacee |
| Tipologia O | - Allergia al sedano |
| Tipologia P | - Allergia o sensibilizzazione al nichel |
| Tipologia Q | - Allergia alle muffe |
| Tipologia R | - Allergia agli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori |
| Tipologia S | - Dieta leggera in bianco |
| Tipologia T | - Possibili reazioni crociate tra pollini e alimenti |

• **Tipologia A: ALLERGIA/INTOLLERANZA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO E DERIVATI**

L'allergia può essere causata da una o più proteine presenti nel latte. Quelle del siero di latte (beta-lattoglobulina e beta-lattoalbumina) e la caseina sono le proteine che giocano un ruolo di primaria importanza nelle reazioni allergiche. Comunemente si ritiene che il trattamento al calore ne riduca all'allergenicità: ciò non è vero in quanto i suoi allergeni sono stabili alle alte temperature. La condensazione, l'evaporazione, la liofilizzazione e la pastorizzazione non hanno effetti sull'allergenicità del latte vaccino. Le proteine del latte di capra sono simili a quelle del latte vaccino, ma più piccole; per questo motivo il latte di capra può NON essere ben tollerato dai soggetti che presentino allergia al latte vaccino.

Raccomandazioni dietetiche

Può essere relativamente semplice eliminare il latte come tale dalla dieta. I sostituti del latte sono:

bevanda di soia,
bevanda di riso,
bevanda di avena,
bevanda di mandorle,
bevanda di cocco,
panna liquida senza caseina.

I prodotti etichettati come "non caseari" contengono frequentemente caseinato di sodio, che può causare reazioni allergiche in soggetti sensibilizzati alle proteine del latte. Quando si acquistano cibi pronti al consumo può essere più difficile evitare il latte.

Termini presenti sulle etichette dei preparati alimentari che indicano la presenza di latte:

Burro, compresi aromi artificiali al burro

Siero di latte

Caseina o caesinati – compresi calcio caseinato, magnesio caseinato, potassio caseinato, sodio caseinato

Formaggio

Panna, formaggi cremosi (contenenti caseina)

Caglio

Latte in polvere

Lattoalbumina

Lattosio

Latte – compresi i suoi derivati, le sue proteine, latte in polvere o condensato, delattosato

Siero del latte – compreso quello senza lattosio, demineralizzato e quello concentrato

Yogurt

Il latte può essere presente nei seguenti ingredienti (controllare attentamente le etichette o domandare alla casa produttrice)

- margarina (alcuni tipi)
- aromi e aromi naturali
- alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta)
- besciamella

- caffè, cappuccino e cioccolata istantanei
- alcune caramelle
- carne in scatola
- budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali
- cioccolato al latte, fondente (tracce)
- cereali prima colazione (alcuni tipi)
- colorante e aroma caramello, E150 (caramello)
- dolci, dolciumi, snacks
- fette biscottate (alcuni tipi), pane (alcuni tipi), crackers (alcuni tipi), grissini (alcuni tipi)
- pizza bianca e rossa e preparati base per pizza
- alcuni tipi di formaggio di soia (tofu)
- frappè, gelati, sorbetti
- alcune gomme da masticare
- hot dogs
- succhi di frutta (alcuni tipi)
- insaccati vari
- maionese (alcuni tipi)
- muesli (alcuni tipi)
- pastella
- puré istantaneo o preparati per purea industriali
- ragù prodotto industrialmente
- salsicce, salame, prosciutto cotto (alcuni tipi) ed alcuni tipi di insaccati
- wurstel

- zuppe in scatola
- ripieni per arrostiti
- polpette, polpettoni ed hamburger preconfezionati
- alcuni sciroppi ricostituenti
- saponi e creme per l'igiene del corpo (alcuni tipi)

• **Tipologia B: INTOLLERANZA AL LATTOSIO**

Il Lattosio è il principale zucchero del latte. L'intolleranza al lattosio si verifica in caso di deficienza dell'enzima lattasi, si manifesta cioè quando viene a mancare l'enzima in grado di scindere il lattosio. Se non viene correttamente digerito, il lattosio che rimane nell'intestino fermenta per opera della flora batterica intestinale, con conseguente produzione di gas e di diarrea.

Il deficit dell'enzima lattasi può manifestarsi fin dalla nascita quando il bambino assume il latte la prima volta. Molto comune è l'intolleranza al lattosio che si manifesta nell'età prescolare-scolare, quando l'attività dell'enzima lattasi si riduce progressivamente fino a scomparire, a volte del tutto, in età adulta. Infine, si può manifestare in seguito a diarrea acuta infettiva causata per esempio da rotavirus. In questo caso l'intolleranza è di tipo transitorio. Anche se molto spesso l'esperienza quotidiana è sufficiente ad individuare un'intolleranza al lattosio, è disponibile un test che permette di verificarlo con ottima accuratezza: il Breath test all'idrogeno. Essendo l'intolleranza dose-dipendente, l'unica cura possibile consiste nella riduzione o nella totale eliminazione del lattosio dalla dieta.

Le persone con bassissima tolleranza al lattosio dovrebbero conoscere i numerosi prodotti alimentari commerciali che possono contenere anche piccole quantità di lattosio, come:

- margarina (alcuni tipi)
- aromi e aromi naturali
- alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta)
- besciamella, pastella, zuppe in scatola
- caffè, cappuccino e cioccolata istantanei, alcune caramelle, frappè, gelati, sorbetti
- carne in scatola, polpette, polpettoni ed hamburger preconfezionati
- budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali, cioccolato al latte, fondente (tracce)
- cereali prima colazione (alcuni tipi) muesli (alcuni tipi)
- colorante e aroma caramello, E150 (caramello)
- fette biscottate (alcuni tipi), pane (alcuni tipi), crackers (alcuni tipi), grissini (alcuni tipi)
- pizza bianca e rossa e preparati base per pizza
- alcuni tipi di formaggio di soia (tofu)
- alcune gomme da masticare
- hot dogs, wurstel
- succhi di frutta (alcuni tipi)
- insaccati vari, salsicce, salame, prosciutto cotto (alcuni tipi)
- maionese (alcuni tipi)
- pure' istantaneo o preparati per purea industriali
- ragù prodotto industrialmente, ripieni per arrostiti

Il lattosio è utilizzato come eccipiente in più del 20% dei farmaci che richiedono ricetta medica e circa il 6% dei farmaci da banco. Alcuni soggetti intolleranti riescono, a volte, a tollerare lo yogurt perché ha un basso contenuto di lattosio, e alcuni formaggi lungamente stagionati come il Parmigiano Reggiano 36 mesi.

• **Tipologia C: ALLERGIA ALL'UOVO E DERIVATI**

L'albume dell'uovo contiene allergeni che possono causare sensibilizzazione: la ovoalbumina, la ovotransferrina e l'ovomucoide. Tuttavia anticorpi di classe IgE possono anche essere diretti contro le proteine del tuorlo e può subentrare una sovrapposizione di reattività tra le proteine del tuorlo e quelle dell'albume.

Raccomandazioni dietetiche

L'uovo è un alimento relativamente facile da escludere dalla dieta. L'uovo può essere più difficile da evitarsi quando si acquistano alimenti già preparati.

Alimenti e ingredienti da evitare:

albume, tuorlo, polvere di uovo, rosso di uovo, maionese, meringa, emulsionanti, bevande a base di cacao maltato, biscotti, torte dolci e salate, budini e pudding, alcune caramelle, cereali per la prima colazione, cialde, creme, crema al limone, gelati, sorbetti, miscele per prodotti da forno, muffin, pancake, salse in genere, soufflé, zuppe confezionate, prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto, hamburger preconfezionati.), carni e pesce prepanati.

Le uova possono essere presenti in bevande come alcuni tipi di birre (agente schiumogeno), vini e caffè (come decolorante).

I prodotti da forno possono contenere l'uovo come ingrediente, o anche essere glassati o verniciati con l'albume.

Le etichette devono essere attentamente controllate per verificare la presenza di uova.

Termini che indicano la presenza di uovo in prodotti confezionati:

Albumina

Globulina

Livetina

Ovoalbumina

Ovoglobulina

Ovomucina

Ovomucoide

Ovovitellina

Vitellina

Lisozima dell'uovo (E 1105) - conservante contenuto in Grana Padano, pesto, pasta ripiena. Gli additivi emulsionanti conosciuti con il nome di LECITINE possono essere ricavati sia dalle uova che dalla soia. Qualora non sia indicata la provenienza è preferibile evitarle.



• **Tipologia D: Intolleranza al glutine (Malattia Celiaca)**

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. La dieta senza glutine, condotta con rigore per tutta la vita, è l'unica terapia che garantisce al celiaco il mantenimento dello stato di salute.

Per identificare gli alimenti idonei al celiaco è possibile fare riferimento a:

- **prontuario dei prodotti del commercio senza glutine** elaborato dalla AIC Associazione Italiana Celiachia, su questo prontuario sono indicati i prodotti alimentari garantiti dalle aziende produttrici senza glutine;
- **Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine**, notificati e garantiti del Ministero della Salute e quindi erogabili dal SSN;
- **Alimenti commercializzati "gluten free"** o "senza glutine" ai sensi del Reg. Ce 1169/2011.

Nella preparazione dei pasti è inoltre indispensabile attuare tutti quei provvedimenti che impediscano una contaminazione crociata con altri alimenti contenenti glutine, quali abbigliamento, pentolame, stoviglie, contenitori, piani di lavoro. ecc. appositamente dedicati.

Per una efficiente identificazione gli alimenti, appartenenti alle varie classi merceologiche, sono suddivisi in 3 elenchi:

1. **Permessi** (senza glutine)
2. **A rischio**
3. **Vietati** (con glutine)

Fra gli alimenti "a rischio" sono stati indicati alcuni prodotti che in realtà possono essere privi di glutine e quindi idonei ai celiaci, ma sono prodotti di cui non si conosce l'origine botanica, oppure "a rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione". Potrebbero contenere glutine in quantità superiore a 20 ppm, per legge soglia limite per poter definire un alimento "senza glutine"

| | |
|--------------------------|--|
| Alimenti permessi | Cereali farine riso, crema di riso Prima infanzia mais (granoturco), chicchi di mais (granoturco), pop-corn preparati in casa crema di mais e tapioca; crema di riso, mais e tapioca se Prima infanzia grano saraceno manioca miglio sesamo soia sorgo pane, grissini, focacce, pizze preparati con ingredienti permessi pasta, paste ripiene, gnocchi preparati con gli ingredienti permessi |
|--------------------------|--|



| | |
|--|--|
| | <p>prodotti dietetici totalmente privi di glutine</p> <p>quinoa</p> <p>amaranto</p> <p>teff (tef gras)</p> <p>Dolci</p> <p>biscotti, dolci, torte preparati con le farine e gli ingredienti permessi</p> <p>biscotti, dolci, torte, merendine, wafer, snack dietetici totalmente privi di glutine</p> <p>miele, zucchero (bianco semolato, di canna, integrale)</p> <p>radice di liquirizia, liquirizia pura</p> <p>fruttosio puro</p> <p>Latticini</p> <p>latte fresco, a lunga conservazione</p> <p>latte per la prima infanzia</p> <p>latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)</p> <p>formaggi freschi e stagionati DOP</p> <p>yogurt naturale intero e magro</p> <p>panna fresca o UHT</p> <p>Carne – Pesce - Uova</p> <p>tutti i tipi di carne, pollame, pesce, crostacei, molluschi</p> <p>prosciutto crudo</p> <p>uova fresche</p> <p>uova liquide pastorizzate non aromatizzate (prive di additivi, aromi ed altre sostanze)</p> <p>Verdure - Legumi</p> <p>ogni qualità di verdura</p> <p>tutti i tipi di legumi freschi e secchi: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, gombo, lenticchie, lupini, piselli, soia</p> <p>funghi freschi, surgelati e secchi tal quali</p> <p>olive</p> <p>Frutta</p> <p>frutta fresca</p> <p>frutta secca (es. mandorle, noci, nocciole, noci brasiliane, pinoli, anacardi, pistacchi), castagne e arachidi</p> <p>frutta secca tostata senza olio vegetale</p> <p>frutta disidratata non infarinata</p> <p>frutta sciroppata</p> <p>frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E 300 o vitamina C) e acido citrico (E330)</p> <p>Grassi e condimenti</p> <p>burro, lardo, strutto</p> <p>burro di cacao</p> <p>olio di: oliva extra-vergine, oliva, arachidi, girasole, mais, palma, riso, semi di cartamo, soia, vinaccioli</p> <p>Bevande</p> |
|--|--|



| | |
|---------------------------|--|
| | <p> bevande gassate camomilla, tè, tè deinato, tisane: in bustina – filtro caffè in grani e macinato, caffè decaffeinato in grani e macinato vino bianco, rosso, rosato; vin santo spumante, champagne distillati: acquavite (o grappe di vino e di vinaccia), armagnac, calvados, cognac (o brandy), porto, rum, slivovitz, tequila, vermouth marsala normale o all'uovo nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti) ad eccezione di acido ascorbico,(E300 o vitamina C), acido citrico (E 330) e sciroppo di glucosio o di glucosio- fruttosio Brodi – Minestre - Zuppe brodo di verdura e di carne zuppe, passati e minestre (fresche, surgelate, secche) costituite unicamente da ortaggi Spezie – Aromi - Varie aceto di vino aceto balsamico DOP aceto di mele maionese e besciamella preparate con gli ingredienti permessi prodotti sott'aceto di vino, sott'olio di: oliva, extra-vergine, oliva, arachidi, mais, soia, girasole, vinaccioli sale, pepe, erbe aromatiche tal quali, zafferano semi di: comino, girasole, lino, papavero, sesamo, zucca sughi, pesto, salse preparati con gli ingredienti permessi pappa reale </p> |
| Alimenti a rischio | <p> amido, amido nativo, amido modificato, amido pregelatinizzato, amido destrinizzato, deglutinato malto, maltodestrine, estratto di malto, maltosio; destrosio farina di riso, amido di riso, semolino di riso, crema di riso farina di mais, farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta, maizena (amido di mais) farina di carrube farina di castagne farina di ceci farina di cocco farina di grano saraceno farina di mandorle farina di miglio farina di sesamo farina di soia fecola di patate tapioca cialde di: mais, patate fibre vegetali, fibre dietetiche </p> |



| | |
|--|---|
| | <p>fiocchi di mais, riso, soia, tapioca senza aggiunta di malto gallette di riso pop-corn confezionati, tacos, tortillas risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati) bevande al cioccolato budini e dessert di soia cacao caramelle, caramelle alla liquirizia, lecca lecca, confetti, gelatine e canditi chewing-gum cioccolato, cioccolatini, praline al cioccolato, pasta di cacao creme, budini, dessert, mousse, panna cotta creme da spalmare gelati, sorbetti, ghiaccioli e granite confezionati o di gelateria; semilavorati per gelaterie gelatina di frutta, gelatina per dolci marmellate e confetture, creme di marroni marron glaces marzapane melassa, sciroppo di acero praline, confetti, codette per decorare le torte preparati per cioccolata in tazza e cappuccino torrone, croccante, mandorlato (stecche con frutta secca) vanillina zucchero a velo, a velo vanigliato, in granella yogurt alla frutta e aromatizzato yogurt di soia crema di yogurt latte aromatizzato latte condensato latte con fibre latte di crescita (1-3 anni) formaggi: fusi, spalmabili, formaggini, a fette, light, formaggi alla frutta formaggi di soia (Tofu) panna a lunga conservazione condita ai funghi, al salmone (montata, spray, vegetale) crema vegetale sostitutiva della panna salumi e insaccati crudi, cotti, freschi e stagionati: prosciutto cotto, coppa, pancetta, speck, bresaola, mortadella (o bologna), würstel, salame, cotechino, zampone, salsiccia arrosti pronti carne in scatola pesce conservato addizionato di altre sostanze (ad eccezione dell'olio e dei solfiti) ragù di carne confezionati trippa in scatola</p> |
|--|---|



| | |
|--|---|
| | <p>surimi</p> <p>alcuni tipi di verdure surgelate (es. patate pre-fritte; purea di patate; contorni misti)</p> <p>patatine (snack)</p> <p>preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi (surgelati – pronti per l'uso – da cuocere – liofilizzati)</p> <p>purè di patate istantanei</p> <p>omogeneizzati di verdure</p> <p>frutta candita</p> <p>frutta secca tostata con olio vegetale</p> <p>omogeneizzati di frutta</p> <p>burro leggero (light)</p> <p>burro di arachidi (peanuts butter)</p> <p>margarina, light, margarina per torte</p> <p>olio di semi vari</p> <p>olio vegetale</p> <p>grasso vegetale</p> <p>condimento a composizione non definita</p> <p>bevande analcolica al tè, al caffè, al ginseng</p> <p>bevande gassate light</p> <p>effervescenti per bevande</p> <p>bevande di riso</p> <p>bevande di soia</p> <p>integratori salini per sportivi</p> <p>caffè solubile</p> <p>latte di mandorle</p> <p>miscele già pronte per frappé</p> <p>preparati solubili per tè, camomilla, tisane</p> <p>sciroppi</p> <p>succhi e nettari di frutta addizionati</p> <p>amari e liquori (a base di alcool + altri ingredienti) non contemplati nella lista dei permessi</p> <p>dadi, estratti di carne, estratti vegetali, preparati per brodo</p> <p>preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi (surgelati – pronti per l'uso – da cuocere – liofilizzati) con altri ingredienti</p> <p>addensanti, gelificanti, agenti di distacco</p> <p>aromi</p> <p>colla di pesce, gelatina in fogli (per dolce e per salato), gelatina (per dolce e per salato)</p> <p>dolcificanti</p> <p>lievito chimico</p> <p>lecitina di soia</p> <p>lievito naturale e chimico</p> <p>maionese, salse, salsa di soia</p> <p>curry</p> <p>mostarda</p> |
|--|---|



| | |
|-------------------------|---|
| | <p> miscele di aromi per arrosti e pietanze pasta d'acchiughe patè proteine vegetali, idrolisati proteici prodotti sott'aceto di frutta o cereali prodotti sott'olio di semi vari sughi e pesto pronti del commercio Miso, Tamari, salsa di soia </p> |
| ALIMENTI VIETATI | <p> frumento (grano) segale, avena, orzo, faro spelta, Kamut, tritcale, sorgo glutine (gliadina e prolamine) di: frumento (grano), segale, avena, orzo, farro, spelta, kamut, tritcale, sorgo farine, amido, semolini, creme e fiocchi di: frumento, segale, avena, orzo, farro, spelta, kamut, tritcale, sorgo crema multicereali pasta, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri pane, pancarrè, pan grattato, pane di: segale, avena, ai cereali, di soia, di mais, farro, pane Azimo pane integrale, piadine; taralli, crostini di pane, salatini focaccia, pizza, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, cracotte, crepes germe di grano muesli, porridge couscous, tabulè, bulgur (coulgour – burghul), seitan, frik, cracked grano, greunkern, gries crusca dei cereali vietati, fibre vegetali e fibre dietetiche dei cereali vietati malto, estratto di malto, maltodestrine dei cereali vietati fiocchi di: mais, riso, soia, tapioca con aggiunta di malto "DEI CEREALI VIETATI" polenta taragna (se la farina di grano saraceno viene miscelata con farina di grano) particole (ostie) tutti gli alimenti preparati con farine sopra citate farine, pane, fette biscottate e tostate dietetiche con tracce di glutine (con amido di frumento) biscotti, dolci, torte, pasticcini, merendine, snack, wafer, barrette al Muslie cono e cialde per gelato biscotti e dolci dietetici con tracce di glutine latte al malto "DEI CEREALI VIETATI" e ai cereali yogurt al malto "DEI CEREALI VIETATI" ed ai cereali carne e pesce impanati (es. cotoletta alla milanese) o infarinati (es. scaloppine) o con salse addensate con farine vietate hamburger di carne e pesce freschi e/o surgelati con aggiunta di farina e/o pangrattato </p> |



| | |
|--|---|
| | <p>carne e pesce freschi e/o surgelati con aggiunta di farina e/o pangrattato</p> <p>verdure impanate e infarinate con ingredienti vietati</p> <p>preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati – pronti per l’uso – da cuocere – liofilizzati)</p> <p>frutta secca infarinata</p> <p>olio di germe di grano</p> <p>bevande contenenti malto, orzo, avena, grano, segale</p> <p>bevande di soia al malto DEI CEREALI VIETATI</p> <p>bevande di soia ai cereali</p> <p>birra, whisky, wodka</p> <p>caffè d’orzo</p> <p>surrogati del caffè contenenti orzo, segale, avena, grano; miscele di cereali tostati</p> <p>preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati – pronti per l’uso – da cuocere – liofilizzati)</p> <p>Besciamella</p> <p>lievito naturale o lievito madre o lievito acido</p> <p>seitan</p> |
|--|---|

PREPARAZIONE DEI PASTI SENZA GLUTINE

Si riporta quanto indicato nel sito dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) in merito alla gestione della preparazione dei pasti in ristoranti, pizzerie, hotel per evitare la contaminazione dei pasti per celiaci

SUPERFICI DI LAVORAZIONE PULITE O AD USO ESCLUSIVO: è necessario che le pietanze siano preparate in modo che sia escluso il contatto con alimenti con glutine. Le superfici di lavorazione degli alimenti senza glutine dovranno essere pulite da eventuali residui di precedenti lavorazioni con alimenti con glutine, meglio se ad uso esclusivo delle preparazioni senza glutine.

DIVISA PULITA O CAMICE MONOUSO: il personale, che si occupa della lavorazione del senza glutine, deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate), oppure dovrà essere indossato, sopra la divisa in uso, un camice o grembiule monouso conservati in un armadietto pulito.

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTREZZI PULITI O DEDICATI: i macchinari, le attrezzature (es. padelle, teglia, griglia, friggitrice, piastra, impastatrice), le minuterie (es. spatole, coltelli, cucchiai, mestoli, apriscatole), i contenitori non devono essere contaminati da alimenti con glutine: prima di utilizzarli per “il senza glutine” devono essere lavati accuratamente; se dedicati in modo esclusivo devono essere conservati in luoghi puliti o chiusi.

NO ACQUA DI COTTURA PROMISCUA: la cottura degli alimenti senza glutine deve avvenire in contenitori distinti da quelli usati per gli altri cibi: non devono essere cucinati in pentole non lavate utilizzate per preparazioni precedenti e nell’acqua dove è cotta la pasta con glutine. Non utilizzare l’acqua di cottura, già usata per la pasta con glutine, per allungare risotti, sughi o altre preparazioni, non lessare verdura o riso destinati al celiaco.

NO OLIO UTILIZZATO PER ALIMENTI CON GLUTINE: l'olio per la frittura deve essere dedicato esclusivamente per la cottura di alimenti senza glutine, non deve quindi essere utilizzato anche per la frittura di alimenti con glutine.

NO CESTELLI MULTICOTTURA: non cucinare in cestelli multicottura se utilizzati per la cottura di alimenti con glutine.

SEGNO IDENTIFICATIVO PER PIATTO SENZA GLUTINE: i sacchetti e i contenitori a chiusura ermetica utilizzati per la conservazione (anche in frigorifero o freezer) dovranno essere contrassegnati da etichetta oppure potranno essere utilizzati contenitori di colore diverso, ben identificabili.

EVITARE L'USO DEL FORNO CON PROMISCUITÀ: si consiglia di utilizzare il forno per la cottura dei cibi con e senza glutine in tempi diversi, facendo cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi. In casi particolari è possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine negli alimenti senza. La contaminazione da glutine si ha, infatti, essenzialmente per contatto con superfici contaminate (ripiani, posate, piatti o pentole sporchi, utilizzati per alimenti contenenti glutine) o, direttamente, per contatto con alimenti contenenti glutine.

PER LA COTTURA DELLA PIZZA: UTILIZZARE LA PIZZA SENZA GLUTINE conservandola nella sua teglia.

USO DI TEGLIE CON BORDI RIALZATI: nell'eventualità di un forno unico sarà necessario sospendere la cottura di pizze con glutine, non appoggiare direttamente sul piano del forno la pizza senza glutine, ma isolarla utilizzando teglie con bordi rialzati; evitare inoltre manovre a rischio come passare con utensili infarinati sopra pizza senza glutine.

NORME PER LA DISTRIBUZIONE

LAVARE LE MANI: dopo qualsiasi contatto con alimenti che contengono glutine il personale dovrà sempre lavarsi accuratamente le mani.

ATTENZIONE ALLE BRICIOLE E AL PANE: accertatevi che la tovaglia non abbia residui di briciole.

• Tipologia E: SENSIBILITA' AL GLUTINE

"Nuova patologia" che interessa potenzialmente un'alta percentuale della popolazione, non deve essere confusa con la Malattia Celiaca sebbene si manifesti con disturbi molto simili. Si differisce per la risposta del sistema immunitario, che non interessa la funzione della barriera intestinale, per la tipologia degli autoanticorpi che si positivizzano, per l'assenza di comorbidità. Che si tratti di celiachia o di sensibilità al glutine il trattamento necessario rimane comunque la dieta senza glutine, sebbene nel secondo caso possa avere un carattere di temporaneità.

• Tipologia F: ALLERGIA AL FRUMENTO (grano)

I quattro maggiori componenti al frumento (gliadina, globulina, glutenina e albumina) sono considerati allergeni potenziali. La gliadina, che rappresenta la componente alcolica solubile del glutine, è anche responsabile della sprue celiaca o enteropatia da intolleranza al glutine.

Raccomandazione dietetiche

Il grano è il principale ingrediente nella maggior parte degli alimenti cotti al forno, dei crackers, dei cereali e della pasta. Poiché molti di questi alimenti sono assunti in ogni pasto tutti i giorni, è difficile continuare nel tempo una dieta che escluda il frumento. Dovrebbe essere incoraggiata la sostituzione con altri cereali come l'orzo, il mais, l'avena, la segale, il farro o il riso, in modo da incrementare la varietà e da fornire una fonte simile di nutrienti. I pazienti dovrebbero essere tuttavia avvertiti che gli alimenti che utilizzano questi cereali possono aver subito delle aggiunte di frumento o di glutine in modo da migliorare la consistenza.

Termini presenti sulle etichette che indicano presenza di frumento

- Farina.
- Glutine, compresi farina ricca in glutine, glutine vitale.
- Glutine di frumento.
- Farina iperproteica.
- Frumento – inclusi crusca di frumento, germe di grano, glutine di frumento, amido di grano, farina di frumento integrale.
- Malto.
- Estratti di cereali.

Il frumento è inoltre presente nei seguenti prodotti (controllare le etichette oppure informarsi presso la casa produttrice):

- amido, compresi gli amidi di frumento per gelatine, gli amidi di grano alimentari adatti, amidi modificati, amidi vegetali
- gelatina vegetale
- couscous
- grissini, crackers, biscotti, pane, pizza
- farine arricchite
- germe di grano
- farina di grano duro
- farina non setacciata
- salse dolci e salate (besciamella)
- zuppe (alcune)
- gnocchi di semolino e patate
- dadi vegetali e di carne
- pastella per frittura
- dolci in genere
- prodotti della carne

Dovrebbero essere evitati i cibi che contengono la birra, il gin e tipi particolari di whisky.

Farine alternative a quella di frumento e di singolo cereale sono anche il grano saraceno (pianta della famiglia del rabarbaro), le noci, le farine di semi o di fagioli, la farina di patate e la farina di soia.

La quinoa è simile al riso ed è un accettabile sostituto della pasta di grano sia cotta in pentola che come insalata di pasta fredda.

I prodotti seguenti possono essere utilizzati al posto della farina di frumento come addensanti:

- amido di mais,
- amido di patate,
- amido di radice indiana,



tapioca (a cottura rapida),

farina e gelatina di riso (è sufficiente circa la metà delle dosi rispetto alla farina di frumento).

Alimenti senza frumento in commercio sono i prodotti speciali privi di glutine (alimenti privi di grano, avena, segale e orzo, kamut, farro,..).

• **Tipologia G: ALLERGIA/INTOLLERANZA AL PESCE**

Il pesce costituisce una frequente causa di allergia alimentare.

I soggetti con allergia al pesce dovrebbero evitarne tutti i tipi fino a quando non si individua l'esatta proteina alla quale sono allergici. Infatti le proteine del pesce sono molto simili fra loro. L'allergia può essere scatenata dal pesce intero o da suoi componenti: uova di storione (caviale), ma anche uova di salmone, di trota, di lavarello; pelle (gelatina, colla di pesce), fegato (olio) e altri ancora. Ad esempio attraverso l'assunzione di:

idrolisati di pesce, farine utilizzate spesso sia a scopi nutrizionali sia a scopi gustativi per l'alto contenuto di sale; surimi (che in giapponese significa "pesce tritato") ottenuto da un merluzzo confezionato in cilindretti colorati arancioni e bianchi formati a vari strati di sfoglia di polpa di pesce arrotolata e tenuta insieme da addensanti di tipo alimentare.

Salsa Worchester (quando contiene acciughe)

Raccomandazioni dietetiche

Normalmente il pesce non è un componente di altri alimenti e per questo motivo è relativamente semplice evitarlo ed escluderlo dalla dieta.

Tuttavia, il pesce può essere un ingrediente della salsa Worchester (quanto questa contenga acciughe); nelle insalate miste (quando contengano acciughe, tonno o altro pesce); nel caviale e nei suoi succedanei. Particolare attenzione va posta al ristorante dal momento che possono essere presenti nei piatti tipici delle cucine asiatiche: inoltre le patate fritte o i cibi fritti possono essere stati cucinati nello stesso olio utilizzato per la frittura del pesce.

• **Tipologia H: ALLERGIA A MOLLUSCHI E/O CROSTACEI**

L'allergia ai crostacei (gamberetti, gamberi, scampi, aragoste, astice, cicale di mare e granchi) e molluschi è comune. I soggetti allergici a un certo tipo di crostaceo dovrebbero evitare l'assunzione di tutte le altre specie a causa della possibile sovrapposizione di reattività, dimostrata frequentemente con test cutanei o radio-allergometrici (RAST). Generalmente i cibi occidentali non contengono proteine nascoste di crostacei; la situazione cambia nella cucina asiatica dove possono essere presenti senza comparire negli ingredienti. Anche le imitazioni di frutti di mare sono pericolose se si è allergici, perché gli aromi usati possono contenere derivati del pesce. È bene ricordare che derivati di crostacei possono essere contenuti anche in alcune preparazioni farmaceutiche.

Raccomandazioni dietetiche

Le persone allergiche ai molluschi devono evitare:

- cozze- vongole- capasanta- seppia- calamaro- polpo- fasolaro - tellina- patella

Non è raro osservare una allergia al pesce che si accompagna a reazioni cliniche al contatto con crostacei e/o molluschi marini. Una allergia simultanea a questi diversi prodotti del mare è la risultante di una predisposizione allergica favorevole a episodi di sensibilizzazione indipendenti e cumulati.

• **Tipologia I FAVISMO (deficit di glucosio -6 -fosfato deidrogenasi)**

Appartenente alla famiglia delle leguminose, nell'ambito della specie sono distinguibili tre varietà in base alla dimensione dei semi, ma quella che viene utilizzata per l'alimentazione umana è la *Vicia faba maior* (fava). Purtroppo questo prezioso alimento deve essere completamente assente dalla dieta di numerosi individui affetti dalla malattia nota come favismo, un difetto congenito ed ereditario dell'enzima glucosio 6-fosfato deidrogenasi presente nei globuli rossi ed essenziale per prevenire l'accumulo di radicali liberi. La carenza di questo enzima provoca l'emolisi, ossia la distruzione dei globuli rossi con la conseguente comparsa di anemia emolitica e ittero. Questo si può verificare quando l'individuo ingerisce fave, o farmaci (es. sulfamidici) o altri estratti che ostacolano ulteriormente l'enzima già carente nell'individuo predisposto. È una malattia che risulta più frequente e grave negli uomini, mentre le donne sono in genere portatrici e si ammalano di forme più lievi. I sintomi del favismo sono improvvisi ed inaspettati e nei bambini comprendono febbre, ittero, debolezza e difficoltà nella respirazione. Il favismo consente di condurre una vita perfettamente normale, a patto che ci siano ovviamente alcuni accorgimenti nella propria alimentazione come evitare l'ingestione di fave, soprattutto fresche, oppure controllare le sostanze sospette che possono scatenare la sintomatologia. Oggetto di controversie è invece il polline delle fave in fiore. La malattia si manifesta in modo improvviso, 12-48 ore dopo l'assunzione di fave fresche (o degli altri alimenti o medicinali summenzionati): il bambino diventa di colorito giallo intenso su fondo pallido. Nei casi gravi, circa la metà dei globuli rossi viene distrutta; la cute e le mucose diventano allora intensamente pallide, oltre che itteriche, le urine ipercolorate, e compaiono i segni di un collasso cardiocircolatorio.

Il deficit di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi può essere accertato mediante la determinazione dell'enzima nei globuli rossi. Questo esame è indispensabile per la diagnosi ed è utile anche per identificare i portatori del difetto, che possiedono valori intermedi fra quelli dei soggetti normali e quelli dei soggetti carenti (in questi ultimi il livello di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi è di pochissime unità) Possibili portatori del gene anomalo sono le madri e le sorelle del bambino affetto da favismo.

L'unica terapia del favismo in crisi emolitica è una immediata trasfusione di sangue fresco. Al più presto possibile, il ragazzo dovrà essere ricoverato in ospedale ove sarà possibile, dopo la trasfusione (sovente sono necessarie più trasfusioni nei primi giorni di ricovero), eseguire gli indispensabili accertamenti per individuare la condizione di deficit enzimatico. In questa occasione anche la madre, le sorelle e gli altri familiari saranno sottoposti agli opportuni esami ematologici.

Deficit di G6PD e alimentazione

Il favismo dunque è una condizione ereditaria che può determinare una grave anemia acuta quando un individuo predisposto. La gravità della crisi non è proporzionale alla quantità delle fave ingerite e risente di fattori individuali non ancora chiari oltre che al modo di preparazione dell'alimento. Il fatto di aver mangiato fave più volte senza danno non dimostra, quindi, di non essere predisposti al favismo. Per ragioni non ancora ben conosciute la crisi può colpire il soggetto predisposto anche dopo anni di ingestione di fave senza conseguenze

Le fave e i piselli causano crisi emolitica e devono essere eliminate dall'alimentazione.

Si ricorda l'opportunità di leggere la composizione di prodotti pre-confezionati a base di verdure miste. Esiste una segnalazione di crisi emolitica dopo ingestione di pesche acerbe; il frutto maturo è consentito senza alcun pericolo.

Non esiste alcuna proibizione per altri legumi (fagioli, fagiolini, tegoline) anche se si raccomanda prudenza.

- NON mangiare fave fresche o secche, crude o cotte;
- NON assumere alcuni farmaci (es. sulfamidici);
- NON aspirare vapori di naftalina

• **Tipologia L: ALLERGIA/INTOLLERANZA AI LEGUMI, ARACHIDI E SOIA**

Le allergie ai legumi, dalle lenticchie ai ceci, dai piselli alla soia, sono piuttosto comuni. Il loro consumo ha registrato un aumento negli ultimi anni grazie al diffondersi di stili di vita più sani che privilegiano il consumo di legumi ad alto contenuto proteico. L'allergia alle lenticchie compare presto, in genere prima dei 4 anni, con picchi tra i 9 e 27 mesi di vita. Si manifesta con reazioni cutanee (orticaria), sintomi oro-faringei e respiratori e, nei casi più gravi, perfino con anafilassi. La sensibilizzazione può avvenire sia per ingestione che per contatto e inalazione, per esempio respirando i vapori prodotti dalla cottura delle lenticchie. Chi è allergico alle lenticchie, spesso lo è anche ai ceci. Oltre ad essere consumate nelle ricette più classiche come legume intero, le lenticchie sono presenti sotto forma di farina di lenticchie in numerosi prodotti alimentari, come complemento alla farina di frumento e alla farina di riso.

Raccomandazioni dietetiche:

Evitare: Piselli, fagioli, ceci, farina di ceci, lenticchie, soia, germogli di soia, lecitine di soia, latte di soia, latte in polvere di soia, yogurt di soia, bevande alla soia, budini, dessert e gelati alla soia, arachidi, burro d'arachidi, croccante, torrone con arachidi, olio d'arachidi, fave, lupini, insalata russa, brodi e pietanze con legumi, senape, cioccolato, carrube, biscotti, merendine, torte, gelati, caramelle con nocciole, liquirizia.

Le arachidi ed i semi di soia sono classificati come legumi. Le arachidi e i semi di soia sono i legumi più allergenici. Gli altri legumi sono i fagioli (fagioli borlotti, bianchi ecc.; semi di soia e fagiolini), le carrube, i ceci, le lenticchie, i piselli (secchi, verdi) e la liquirizia.

La reazione allergica a un legume non implica che ne debbano essere eliminati dalla dieta tutti i tipi, a meno che non si sia osservata una precisa reazione durante la loro assunzione. E' invece molto comune che una persona allergica alle arachidi sviluppi un'allergia verso noci, nocciole, mandorle, pinoli. Le reazioni comprendono l'orticaria, l'asma, l'anafilassi e sintomi gastrointestinali.

Le arachidi come tali sono relativamente facili da eliminare.

Possono essere un sostituto nei cibi cotti al forno se utilizzate come burro di arachidi.

La maggior parte degli oli di arachidi raffinati non è allergenica poiché le proteine vengono rimosse durante la preparazione. Tuttavia l'olio di arachidi spremuto a freddo può contenere proteine e per questo causare una reazione allergica.

Le arachidi o l'olio di arachidi possono essere utilizzati anche nei cibi preparati secondo ricette asiatiche.

Termini presenti sulle etichette che indicano presenza di arachidi e soia

Arachidi

Arachidi incluso burro di arachidi, la farina e misto noci (controllare l'etichetta)

Olio di arachidi – spremuto a freddo

In caso di allergia alle arachidi è consigliato evitare i seguenti cibi:

- frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.
- alcuni tipi di corn flakes
- alimenti fritti
- margarine
- olio vegetale
- merendine, snacks, torte e pasticcini (alcuni tipi)
- Caglio di germogli di soia
- Lecitina (E 322)
- Miso
- Soia, compresa l'albumina, farina, latte, noci, olio (spremuta o fredda), proteine vegetali idrolizzate, proteine isolate o concentrate e le salse di soia
- Addensanti di proteine vegetali
- Tofu

La soia può essere presente nei seguenti prodotti (controllare attentamente le etichette o informarsi presso la casa produttrice):

- Brodo vegetale.
- Gelatina vegetale.
- Amido vegetale.
- Alcuni prodotti per l'igiene del corpo.

• **Tipologia M: ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO O FRUTTA SECCA**

La frutta a guscio, definita oleosa nelle classificazioni bromatologiche, ma più comunemente conosciuta come frutta secca, comprende numerose varietà tra cui noci, noci brasiliane, nocciole, mandorle, pinoli e pistacchi. Pur avendo in comune la potenzialità di provocare sensibilizzazione più di altri alimenti e di scatenare reazioni allergiche anche importanti. Le famiglie botaniche di provenienza della frutta a guscio e di alcuni semi oleosi sono diverse: le noci sono i frutti di una pianta d'alto fusto appartenente alle Juglandacee; le nocciole sono prodotte da un arbusto delle Betulacee; le mandorle sono i frutti di una pianta apparentemente alle Rosacee; anacardi e pistacchi sono frutti di piante diffuse soprattutto nelle regioni calde del pianeta e appartenenti alle Anacardiacee. In alcuni casi, l'allergia alle noci colpisce soggetti già sensibili alle arachidi. Il pinolo, usato come ingrediente in dolci, salse regionali (pesto alla genovese) e in piatti agrodolci o a base di selvaggina, si è reso responsabile di alcuni episodi di reazione allergica in soggetti sensibili al polline del pino, pianta appartenente alla famiglia delle Pinacee.

Raccomandazioni Dietetiche

Come in tutte le allergie alimentari, l'agente responsabile deve essere escluso dall'alimentazione dei soggetti sensibili. Questi frutti compaiono in numerose preparazioni alimentari, anche se spesso in quantità così piccole da non dover essere dichiarate in etichetta; l'aumentata incidenza di reazioni allergiche specifiche richiede tuttavia, da parte dei soggetti sensibili un'attenta lettura delle etichette e una scrupolosa indagine sugli ingredienti utilizzati nei ristoranti.



Poiché non rappresentano alimenti cardine dell'alimentazione e il loro consumo è, di solito, piuttosto sporadico, l'esclusione di questa classe di alimenti non comporta alcun rischio di carenze nutrizionali. Numerosi prodotti dell'industria alimentare possono contenere frutta secca o semi oleosi in quantità variabile:

mandorle: amaretti, aperitivi, confetti, latte di mandorle, marzapane, orzata, panforte, piatti della cucina orientale, torrone;

nocciole: dolci, cioccolato, creme al cioccolato spalmabili, muesli;

noci: burro di noci, dolci, insalate o macedonie con gherigli di noce, pani speciali (alle noci, speziati, ecc), salse;

noci brasiliane: biscotti, dolci, condimenti per piatti salati, alcuni alimenti preconfezionati possono contenerne minime quantità, non indicate poiché inferiori al limite da riportare per legge in etichetta;

sesamo: gomasio, pane e derivati al sesamo, dolci e torroni contenenti semi di sesamo, olio di sesamo, burro di sesamo tahin, condimenti per riso, pasta, verdure. I sintomi principali di tale allergia sono gonfiore alla lingua (fino al laringospasmo), nausea, vomito, diarrea, dolori colici.

semi di senape: utilizzati per insaporire carni e pesce, possono dare allergia sia tal quali che in forma liquida o in polvere, miscelati con olio e in salse. condimenti per insalate, marinate, zuppe, salse (maionese, salsa cocktail, salsa tartara, mostarda....), wurstel, curry.

• **Tipologia N: ALLERGIA ALLE SOLANACEE**

Appartengono a questa famiglia alcuni tra gli ortaggi più consumati, apprezzati e prelibati della tavola, soprattutto di quella mediterranea: si tratta, infatti, della **patata**, del **peperone**, del **peperoncino**, della **melanzana** e del **pomodoro**.

È importante notare che a volte sono nascosti in altri alimenti o sono sotto il travestimento di un condimento o spezie. Ciò comprende alimenti come il peperoncino, paprika, pepe di Caienna o di Tabasco.

Oltre a queste verdure appena elencate vi fanno parte anche il **tabacco** e alcune piante erbacee tra cui la belladonna, il ciliegio d'inverno, l'erba monella e la dulcamara.

La belladonna perché viene utilizzata in campo farmaceutico essendo ricchissima di atropina, quindi si trova tra gli ingredienti di molti colliri per esempio.

Tra le altre invece, la dulcamara è una pianta erbacea perenne che cresce nei boschi umidi e produce bacche di colore rosso e forma ovale tanto da trarre in inganno spesso le persone che si avvelenano pensando siano bacche commestibili.

Per quanto riguarda il tabacco tutti sono a conoscenza della sua tossicità e dei danni che può causare all'organismo umano.

• **Tipologia O: ALLERGIA AL SEDANO**

L'allergia al sedano si manifesta spesso come allergia alimentare associata all'allergia ai pollini di betulla e d'ambrosia. Il sedano è componente della maggior parte di sughi e soffritti per preparazioni a base di verdura, carne e legumi, è contenuto nei minestrone preparati (sia freschi che surgelati), nei dadi da brodo; insaporisce con il suo gusto particolare antipasti, insalate.

Necessario quindi leggere attentamente le etichette dei prodotti industriali e ricordare di evitare anche:

- sottaceti (sedano rapa)
- insalate
- zuppe
- sale di sedano
- sughi pronti
- dado vegetale e di carne

• **Tipologia P ALLERGIA/SENSIBILIZZAZIONE AL NICHEL**

Il solfato di nichel è una sostanza a diffusione pressoché ubiquitaria.

Nichelatura (bagni galvanici) di metalli o leghe (bigiotteria, occhiali, orologi, bottoni, zip, monete, utensili, ditali, aghi, ecc.) che precede la cromatura, la doratura, ecc., rappresentano le fonti più comuni di questa sostanza. E' inoltre contenuto nei coloranti per oggetti di vetro, di terracotta, di porcellana, in certi tessuti (mordente), in tinture per capelli, nei liquidi e nelle matrici per macchine duplicatrici, nelle clips per sutura e nei comuni detersivi. Alimenti crudi (come bioelemento) e cotti (proveniente dall'acciaio dei recipienti). Protesi. Acqua di rubinetto. Si raccomanda di usare esclusivamente stoviglie in vetro e acciaio inox 100% che non creano problemi di allergie. Evitare di cucinare in pentole di alluminio, teflon, rame, smalto (in particolare le pentole in smalto blu o verde)

Non è ancora ben chiaro il ruolo della dieta e il ruolo terapeutico dell'esclusione di molti alimenti.

Alimenti ad elevato contenuto di nichel:

- tutti gli alimenti inscatolati e cotti in recipienti di acciaio inossidabile non smaltati o rivestiti di teflon;
- aringhe, tonno, sgombro, crostacei (aragoste, scampi, gamberi e gamberetti), mitili, ostriche
- asparagi, funghi, spinaci, pomodori, fagioli, piselli, fave, lenticchie, lattuga, carote (con moderazione), cipolle (con moderazione), sedano (con moderazione)
- farina di grano tenero e di grano integrale (e pane integrale), crusca di grano (e quindi prodotti a base di crusca quali biscotti, tavolette, ecc.)
- soia, noci, nocciole, arachidi, mandorle, pere, mele, fichi, kiwi, prugne, ananasso, lamponi, limoni, rabarbaro, datteri, banana (con moderazione)
- tè, cacao, cioccolata, liquirizia
- alimenti e bevande contenenti cioccolato
- margarina e tutti i grassi idrogenati
- lievito naturale e artificiale
- birra, vino (particolarmente il rosso)
- acqua del rubinetto dopo alcune ore di non uso (è opportuno quindi non utilizzare il primo litro di acqua di rubinetto al mattino per la preparazione degli alimenti).

Alimenti a basso contenuto di nichel:

- carni, pesci, uova, latte e derivati,
- cetrioli, melanzane, zucchine, barbabietole, broccoli, cavolo e cavolini di Bruxelles, asparagi, peperoni, cetrioli,

- riso, uva passa, riso soffiato, pasta, pane bianco e di segale
- marmellata (purché fatta in casa e cotta in pentole di alluminio)
- 1 patata di media grandezza (max 1-2 volte a settimana)
- Insalata verde, radicchio
- Melone, mele, pesche, uva

• **Tipologia Q: ALLERGIA MUFFE**

Le muffe sono un tipo di funghi, che possono proliferare in diversi luoghi e superfici. Le spore, con le quali esse solitamente si riproducono, possono scatenare una reazione allergica con sintomi respiratori persistenti o limitati alla stagione estiva - autunnale. Queste particelle allergizzanti hanno dimensioni inferiori rispetto a quelle dei pollini e, come questi, possono essere facilmente trasportate dal vento. Le muffe proliferano soprattutto durante l'estate e l'autunno, quando il clima è più caldo ed umido. Tuttavia, le spore vengono aerodisperse durante tutto l'anno e, per questa ragione, possono causare allergie in qualunque momento.

Le muffe più allergizzanti in Italia sono: *Alternaria* (cresce su ortaggi e frutta in decomposizione e in ambienti particolarmente umidi, *Cladosporium*, *Aspergillus* (su vegetali, fiori, fieno e terreno) e *Penicillium*.

Misure Preventive

Ottimo terreno di cultura per i miceti è costituito dal suolo e da terreni poco curati dove materiale organico in decomposizione costituisce nutrimento di crescita (frutta, foglie, cereali e legno deteriorato).

Pertanto l'adeguata manutenzione degli spazi esterni costituisce un sistema di profilassi ambientale.

Nell'ambiente lavorativo, tale cautela andrà rivolta a particolari settori produttivi quali caseifici, industrie di lavorazione e manipolazione d'alimenti, vivai, serre e industrie farmaceutiche.

• **Tipologia R: ALLERGIA AGLI ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E ISTAMINO-LIBERATORI**

L'assunzione di alcuni alimenti, può essere causa di reazioni avverse in rapporto alle sostanze presenti naturalmente o aggiunte volontariamente, che diventano parte integrante dell'alimento stesso. Alcune di queste sostanze, possono, in persone particolarmente sensibili, indurre una sintomatologia clinica che richiama quella delle allergie alimentari. Tra queste troviamo l'istamina.

Nella maggioranza dei casi, l'ingestione di grandi quantità d'istamina non sembra produrre disturbi, la comparsa della reazione si manifesta in seguito ad accumulo di queste molecole nell'organismo.

I sintomi clinici più frequenti sono: orticaria, angioedema, prurito, ipotensione, cefalea; a carico dell'apparato digerente si possono avere pesantezza di stomaco, dolori gastrici o addominali e diarrea, che possono essere confusi con la sindrome dell'intestino irritabile ma anche essere provocati da altre sostanze presenti negli alimenti (additivi).

L'istamina presente negli alimenti provoca un peggioramento dei sintomi nei soggetti con dermatite atopica e in soggetti che soffrono di mal di testa.

L'istamina è presente in vari alimenti.

In alcuni alimenti, da consumare freschi, è proporzionale al grado di freschezza, in altri aumenta con la stagionatura.

Livelli tossici d'istamina, sono stati rilevati in sgombri e sardine essiccati e/o affumicati.

L'esposizione del pesce fresco ad alte temperature accelera queste reazioni.

Alte concentrazioni d'istamina si trovano principalmente nei prodotti della fermentazione microbica quali formaggi stagionati, carni in scatola, vino, birra.

Raccomandazioni dietetiche

La terapia si basa su un'alimentazione priva degli ALIMENTI RICCHI D'ISTAMINA o ISTAMINO-LIBERATORI.

È importante ricordare che è scorretto eliminare del tutto questi cibi dalla propria dieta, se non in modo transitorio.

L'atteggiamento dietetico più corretto consiste nell'individuare le cause del problema e impostare una dieta di rotazione volta a rieducare l'organismo.

- frutta: fragole, ananas, agrumi
- verdura: pomodori, spinaci, crauti
- carni fresche: carne di maiale
- frattaglie: fegato di maiale
- carni conservate: salumi e insaccati, salsiccia, paté, carni in scatola; carni affumicate
- formaggi: tutti hanno un'azione istamino-liberatrice e un buon contenuto d'istamina, ma in particolare segnaliamo emmenthal, groviera, provolone, roquefort, camembert, parmigiano, gorgonzola, fontina e taleggio;
- albume d'uovo;
- pesci freschi o surgelati o conservati: sgombro, tonno acciughe, aringhe e sardine sotto sale o sott'olio, salmone affumicato;
- crostacei e molluschi: cozze, vongole e ostriche; tra i crostacei, in particolare: gamberetti, gamberi, aragoste e granchi;
- tutti i cibi in scatola, salse e conserve;
- bevande: vino bianco e rosso, birra, tutti i superalcolici; coca-cola o bevande contenenti cola, caffè
- altri alimenti: cioccolato, fecola di patate, estratti di carne, dado per brodo, noci, arachidi, mandorle,
- legumi: lenticchie, fave

Si possono assumere liberamente tutti i cereali come riso, mais, grano, orzo, farine e loro derivati, vari tipi di carne e tutti gli altri cibi non menzionati nell'elenco, cucinati in modo semplice.

• Tipologia S: DIETA IN BIANCO

La dieta in bianco è rivolta a soggetti con gastrite, gastroduodenite, stati di chetosi (acetone) transitoria secondaria a disordini alimentari, enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea), o stati post-influenzali che richiedono un periodo di cautela nella rialimentazione. La dieta in bianco va seguita per un periodo massimo di 15 giorni. E' una dieta quasi priva di grassi animali (burro, uova, carni grasse, salumi, dolci contenenti grassi animali, budini, creme, panna, latte intero, latticini, esclusi ed in quantità ridotte il grana, il Parmigiano

Reggiano con stagionatura di almeno 24 mesi e la ricotta magra di vacca) e di cibi ad alto tenore di grassi saturi. L'olio extravergine di oliva deve essere consumato a crudo.

ALIMENTI CONSIGLIATI cereali pane e panini bianchi, crackers, pasta e corn flakes
carne, pesce e pollame, uova manzo, maiale magro, vitello, agnello, pollo, tacchino, pesce,
latte e derivati yogurt magro anche alla frutta, grana, Parmigiano Reggiano o ricotta magra di
vacca con tenore di grassi < 8%

vegetali cime di asparagi, carote, fagiolini, zucca, zucchine, patate

frutta banane mature, mele senza buccia, pesche, pere, albicocche e ciliegie

dessert biscotti secchi, fette biscottate

condimenti olio d'oliva extravergine

spezie, aromi, varie Erbe aromatiche: prezzemolo, salvia, rosmarino, basilico

bevande meglio acqua bicarbonato alcalina, thè leggero

Frazionare i pasti in tre principali e due spuntini, masticare bene e a lungo, individuare con cura gli alimenti tollerati.

ALIMENTI DA EVITARE

cereali prodotti integrali e mollica di pane

carne e pesce conservati, affumicati e fritti, insaccati, salumi, frattaglie e prodotti in scatola,
uova latte intero, panna, formaggi freschi o stagionati

aglio, cipolla, carciofi, cavoli, ceci, fagioli, fave, piselli, lenticchie, ravanelli, sedano, broccoletti,
melanzane, pomodoro crudo

prugne, cachi, datteri, fragole, fichi, frutta secca, pinoli, uva, ribes, more, lamponi, cocco,
succhi di frutta e frutta sciroppata.

paste, dolci, creme, budini, cioccolata, gelati, marmellate, gelatine di frutta, miele e
merendine burro, margarina, oli di semi, salse e sughi del commercio

pepe nero, peperoncino, paprika, senape, chiodi di garofano, verdure sott'aceto, salamoie,
alimenti affumicati, brodi ristretti, dadi da brodo, succo di pomodoro, estratti di carne

bevande gassate e zuccherine, caffè, bevande acidule, bevande a base di cola

METODI DI COTTURA PERMESSI

a) Primi piatti: pasta e riso asciutti o in brodo vegetale conditi con olio o passato di pomodoro
oppure con olio e prezzemolo. È concesso aggiungere alla preparazione un cucchiaino di grana;

b) Secondi piatti: carne magra al vapore, ai ferri, lessata; pesce al vapore, ai ferri, lessato.
Legumi lessati (non in caso di enteriti e secondo la tolleranza individuale)

c) Contorni: verdura cruda, lessata o stufata, condita con olio a crudo;

d) Frutta: fresca privata della buccia e cotta

• Tipologia T: POSSIBILI REAZIONI CROCIATE TRA POLLINI E ALIMENTI

L'allergia ai pollini ha un andamento tipicamente stagionale. Si manifestano solo in un determinato periodo dell'anno, quello cioè corrispondente alla fioritura della pianta cui il polline appartiene. Il caso più frequente è quello dell'allergia alle **graminacee** (erbe la cui fioritura avviene nel periodo da fine aprile a fine settembre) ma negli ultimi tempi si è assistito ad un progressivo aumento delle allergie ai pollini di altre specie vegetali. E' il caso di alberi cosiddetti "a fioritura precoce" (da gennaio a marzo), come **betulla, nocciolo, carpino**, ma

anche di altre piante, come l'**ambrosia** (la cui allergia si è andata diffondendo a partire dalle zone vicino agli aeroporti, dove l'erba è stata trasportata, è il caso di dirlo, "per via aerea"). I consigli valgono soprattutto per il periodo a rischio, che varia a seconda del tipo di polline cui si è allergici.

All'aperto

- Limitate le uscite soprattutto nei giorni soleggiati, caldi (25-30°C).
- Evitate i prati e i giardini dove stanno tagliando l'erba o dove è stata appena tagliata.
- Evitate di uscire subito dopo un temporale (la pioggia rompe i granuli di polline in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree più profonde).
- Praticate sport preferibilmente in luoghi chiusi (palestre, piscine coperte).
- Viaggiate in auto preferibilmente con i finestrini chiusi. Dotate l'automobile di un sistema di filtri per pollini, e ricordatevi di cambiarli regolarmente.
- Evitate di posteggiare l'auto sotto gli alberi, e in prossimità di giardini e prati.
- Non piantate nel vostro giardino alberi con pollini trasportati dal vento (come cipresso, betulla, nocciolo, carpino, ontano, olivo, faggio); preferite invece piante con impollinazione mediata da insetti (tiglio, ippocastano, robinia). Estirpate eventuali erbe infestanti.

I soggetti allergici ai pollini possono presentare disturbi immediati alla bocca (bruciore, prurito, gonfiore), o più tardivi in altre sedi, con l'assunzione di alcuni tipi di frutta e di verdura, quali, ad esempio:

Allergia a Betullacee

Mela, carota, sedano, finocchio, pera, banana, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, prezzemolo, nocciola, mandorla, kiwi, lampone, fragola, pepe verde

Allergia alle composite

Cicoria, tarassaco, camomilla, banana, castagne, sedano, miele, prezzemolo, carota, finocchio, olio di girasole, margarine, zucca, mela, melone alle Composite,

Allergia alla paritaria

Pisello, arachide, soia, fagiolo, melone, kiwi, patata, basilico, ortica, ciliegia, basilico

Allergia alle graminacee

Sedano, orzo, avena, kiwi, mais, anguria, pesca, agrumi, riso, segale, frumento, pomodoro, melone, albicocca, ciliegia, bietole

Allergia all'assenzio e ambrosia

Sedano, melone, anguria, banana, carote

INDICAZIONI GENERALI PER DIETE A CARATTERE ETICO/RELIGIOSO

NO CARNE DI MAIALE

La carne di maiale dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, manzo) preferibilmente bianca per la religione mussulmana, utilizzando la medesima grammatura.

Il prosciutto crudo e/o dovrà essere sostituito con bresaola di manzo o di cavallo utilizzando la medesima grammatura.

NO CARNE DI BOVINO



La carne di bovino dovrà essere sostituita con altri tipi di carne (tacchino, pollo, cavallo, lonza) utilizzando la medesima grammatura.

La bresaola di manzo dovrà essere sostituito con arrosto di pollo o tacchino utilizzando la medesima grammatura.

NO CARNE

Nei giorni in cui nella tabella dietetica è prevista la carne o gli affettati, gli stessi saranno sostituiti a rotazione da legumi secchi o freschi (se vegetariani) e pesce, formaggio e uova (se latte-ovo vegetariana) utilizzando la grammatura indicata in tabella.

Le lasagne, le paste al ragù, i ravioli di carne saranno sostituite da pasta o riso conditi con sugo al pomodoro o verdure.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Martínez San Ireneo M et al – Clinical features of legume allergy in children from a Mediterranean area. Ann Allergy Asthma Immunol. 2008 Aug;101(2):179-84
- Ibáñez MD et al – Legume cross-reactivity. Allergol Immunopathol (Madr). 2003 May-Jun;31(3):151-61
- Pascual CY et al – Allergy to lentils in Mediterranean pediatric patients. J Allergy Clin Immunol. 1999 Jan;103(1 Pt 1):154-8
- Allergie e Intolleranze Alimentari Documento Condiviso – FNOMCeO, SIAAAIC, AAITO, SIAIP
- Allergie Alimentari e Sicurezza Del Consumatore – Ministero della Salute 2014
- Allergie Alimentari e Sicurezza Del Consumatore –Documento di indirizzo e stato dell'arte 2018, Allegato domande frequenti Ministero della Salute
- Position Paper SIPPS – FIMP – SIMP 2017