

Piano della Prevenzione Regione Campania 2014-2019
Programma H7
Intolleranze Alimentari e Carenze Nutrizionali

**Dipartimento di Prevenzione
UOC SIAN
Servizio di Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione**

Direttore SIAN Dott. Pierluigi Pecoraro
Dott.ssa Clotilde La Stella Dirigente Medico
Dott. Nicola Vitiello Dirigente Medico
Dott.ssa Ornella Di Geronimo Nutrizionista

Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)
Tel. 081/18434856 -081/18434859
e-mail: siaen@aslnapoli3sud.it
PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

**ALLERGIE ED
INTOLLERANZE
ALIMENTARI**



La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per alcuni individui, invece, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative di diversa entità. Tra le reazioni avverse agli alimenti ritroviamo le allergie e le intolleranze alimentari.



Allergie alimentari

Per allergia alimentare (AA) si intende una reazione anomala del sistema immunitario, legata all'ingestione di alimenti, che può presentarsi con sintomi lievi o gravi, fino ad arrivare all'anafilassi. Nel caso dell'AA talune molecole (principalmente proteine), normalmente presenti negli alimenti, sono in grado di determinare reazioni di diversa gravità in individui predisposti.

Segni e sintomi compaiono in breve tempo dall'assunzione dell'alimento (da pochi minuti a poche ore) e sono tanto più gravi quanto più velocemente compaiono. Tra i sintomi più frequenti ritroviamo: nausea, vomito, diarrea, orticaria, dermatite, vertigini, difficoltà respiratorie, aritmie fino allo shock anafilattico.



L'Operatore Alimentare DEVE:

Conoscere tutte le procedure da adottare per evitare la contaminazione crociata:

Contatto diretto (ad esempio tramite i guanti o le mani)

- Lavarsi le mani o cambiare i guanti ogni volta che si manipolano alimenti diversi, potenzialmente allergenici
- Evitare l'uso di guanti in lattice utilizzando in alternativa guanti in vinile o nitrile
- Indossare sopravvesti pulite, meglio se monouso

Contatto tra alimenti con allergeni alimentari e altri alimenti

- Non conservare a diretto contatto alimenti diversi

Contatto con utensili usati per la cottura e il servizio (posate, stoviglie, pentole...)

- Utilizzare utensili diversi per ogni diverso alimento

Contatto con superfici di preparazione, piani di lavoro, frigoriferi, grill e affettatrici

- Pulire accuratamente le superfici dopo l'uso



L'Operatore Alimentare DEVE:

- Saper informare e rispondere adeguatamente alle domande circa gli ingredienti;
- Fornire al consumatore allergico le informazioni, in modo chiaro e cortese, prima che effettui l'ordinazione;
- Informare sempre il cliente!
- Specificare nel menu o in altro documento, chiaramente visibile e a disposizione, gli ingredienti allergenici;
- Indicare le informazioni in modo che siano **leggibili, chiare, precise, veritiere, leali, facilmente accessibili, tali da non indurre in errore e sempre aggiornate.**



L'ignoranza non
è una scusa

IL CAMBIAMENTO DELLA LEGGE PREVEDE CHE NON SI POSSA NON CONOSCERE LE INFORMAZIONI SUGLI ALLERGENI PRESENTI NEGLI ALIMENTI SOMMINISTRATI, NE' CHE SI POSSA DARE UNA INFORMAZIONE GENERICA: BISOGNA ESSERE CONSAPEVOLI DELLA PRESENZA DI ALLERGENI NELLE RICETTE.



Intolleranze alimentari

Per intolleranza si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea (non mediata dal sistema immunitario) che può essere permanente o temporanea. L'intolleranza alimentare può essere determinata da una carenza di enzimi digestivi, da meccanismi farmacologici o dalla presenza nell'alimento di additivi. Le intolleranze possono provocare sintomi simili all'allergia tra cui diarrea, nausea, e crampi allo stomaco. Le più comuni intolleranze alimentari sono:



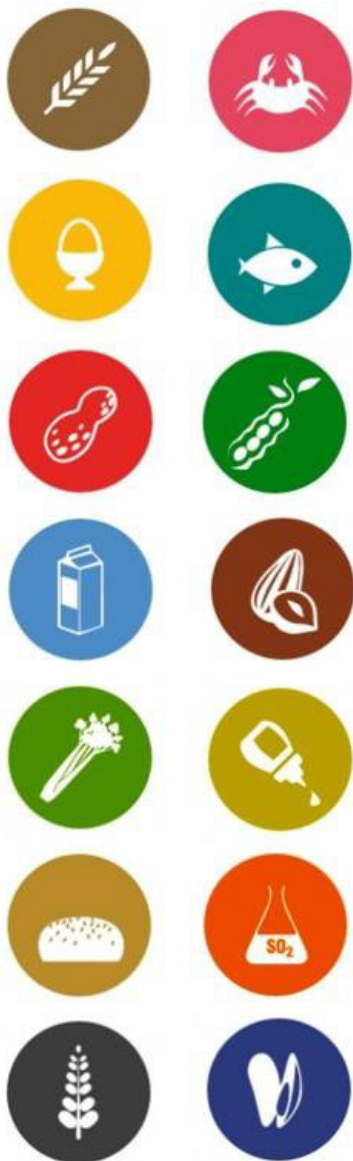
INTOLLERANZA PERMANENTE
AL GLUTINE

INTOLLERANZA AL
LATTOSIO



Quali sono i principali allergeni alimentari ?

Regolamento UE 1169/2011



- Cereali contenenti glutine
- Crostacei e prodotti derivati
- Molluschi e prodotti a base di molluschi
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti derivati
- Arachidi e prodotti derivati
- Soia e prodotti derivati
- Lupini
- Latte e prodotti derivati
- Frutta a guscio
- Sedano e prodotti derivati
- Senape e prodotti derivati
- Semi di sesamo e prodotti derivati
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO₂.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE DELLE ALLERGIE E DELLE INTOLLERANZE

Il trattamento dietetico prevede *l'eliminazione* dell'alimento incriminato.

I soggetti allergici devono eliminare totalmente e per tutta la vita l'alimento incriminato e tutti i suoi derivati.

Per le intolleranze, come nel caso della celiachia, è necessario comunque eliminare l'alimento incriminato e tutti i suoi derivati, mentre nel caso del lattosio è possibile consumare alcuni derivati che hanno una presenza molto ridotta della sostanza responsabile della intolleranza: es. NO latte, SI yogurt, SI formaggi a lunga stagionatura.

Nel caso di reazioni gravi è opportuno avere a disposizione farmaci d'emergenza come:

- corticosteroidi e antistaminici
- epinefrina (o adrenalina)



OCCHIO ALL'ETICHETTA

Regolamento (UE) n. 1169/2011
D. Lgs 231/2017

Obbligo di indicare in etichetta gli ingredienti che possono provocare allergie

Usare un carattere ben distinguibile per riportare il nome degli allergeni

Divieto di indicazioni fuorvianti

Aspetto, descrizione e presentazione grafica dovranno essere comprensibili per non confondere il consumatore