

14

allergeni



Anno 2022

Con la collaborazione della Dott.sa Marta Lucia Marzo

SOMMARIO

Premessa	2
Allergie Alimentari	5
I 14 Allergeni	8
- Crostacei	8
- Frutta a Guscio	8
- Uova e derivati	9
- Lupini	9
- Latte e derivati	10
- Arachidi	11
- Soia	11
- Anidride Solforosa e solfiti	12
- Sedano	12
- Molluschi	13
- Senape	14
- Glutine	14
- Pesce	15
- Semi di Sesamo	16
Consigli per i ristoratori	17
Consigli per i consumatori allergici	20

PREMESSA

La Sezione Promozione del Commercio della Regione Puglia, insieme alle Associazioni di Consumatori: Adoc, Adiconsum, Lega Consumatori, Polidream e al COAP, sente la necessità di informare e sensibilizzare, ancora una volta, i cittadini che consumano tutti i giorni i cibi presso bar, ristoranti, trattorie, pizzerie,.... sulla trasparenza e chiarezza che dovrebbero avere chi serve i pasti ai tavoli.

Dal 25 Ottobre 2011, il Parlamento Europeo ha sentito l'esigenza di tutelare maggiormente i consumatori, tramite il "Regolamento relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori", che modifica la precedente normativa, entrando in vigore definitivamente il 13 Dicembre 2014, in materia di allergeni. Il Reg. UE n. 1169/2011 ha lo scopo di aumentare la chiarezza e la trasparenza da parte di chi fornisce cibi imballati e non. Tale regolamento, impone l'obbligo di segnalare gli ingredienti che potrebbero essere potenzialmente "pericolosi" per alcuni organismi umani affetti da allergie o intolleranze alimentari.

Nello specifico, l'art. 9 del comma 1 c) esplicita l'obbligatorietà di indicare e informare, in qualsiasi forma come numeri, lettere, pittogrammi o simboli (come specificato nel comma 3), il consumatore su "qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico elencato nell'allegato II (Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze) o derivato da una sostanza o prodotto elencato in detto allegato che

provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata;"

Tale regolamento ha l'obiettivo di migliorare la qualità della vita degli individui e di proteggerla.

Successiva a tale normativa, la Commissione Europea ha apportato una modifica nell'allegato II di alcune esplicitazioni di allergeni con il regolamento n. 78/2014 del 22 Novembre 2013.

Secondo il Regolamento UE 1169/2011 all'art. 44, viene esplicitata la possibilità di adottare disposizioni nazionali per gli Stati membri, concernenti i mezzi con i quali le indicazioni sugli allergeni devono essere rese disponibili e la loro forma di espressione e presentazione. Con nota n. 3674 del 06/02/2015, il Ministero della Salute indica, in maniera più specifica, le modalità e i mezzi con cui possono essere diffuse le informazioni indicate.

Con una comunicazione del 13.07.2017, la Commissione Europea, ancora una volta, fornisce dei chiarimenti in merito alla materia. Più precisamente, riporta in modo chiaro, anche tramite esempi, come comunicare al consumatore le informazioni sugli allergeni in caso di alimenti preimballati e non.

Nel 2018, anche il Ministero della Salute fa chiarezza sulle linee guida riguardanti il Regolamento UE, stilando un documento di indirizzo e stato dell'arte sulle allergie alimentari e sicurezza del consumatore, sotto vari aspetti e luoghi che il consumatore frequenta: dalla spiegazione dei vari allergeni, alla somministrazione di

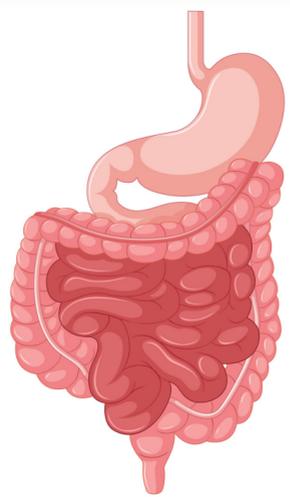
cibi in ristoranti, mense scolastiche, ecc., all'identificazione del pericolo che si corre, somministrando tali cibi in soggetti allergici.

La Regione Puglia, in questi anni, si è spesa per far assimilare bene questa normativa, facendo anche dei corsi di formazione specifici, specialmente per chi produce, trasforma e distribuisce alimenti, mettendo a disposizione il proprio personale sanitario.

In questo ambito il progetto alimentazione@web e il marchio **BIO-CUCINA** si pongono l'obiettivo, anche attraverso questo opuscolo, di aiutare i ristoratori e i consumatori a vivere in maniera serena la consumazione dei pasti che si consumano fuori casa.

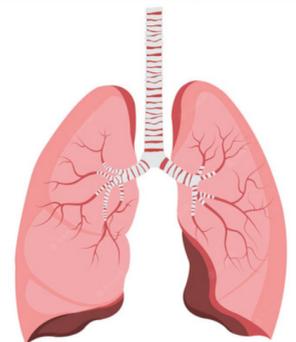
ALLERGIE ALIMENTARI

Secondo il Documento di indirizzo e stato dell'arte Allergie Alimentari e Sicurezza del Consumatore, stilato dal Ministero della Salute nel 2018, le **ALLERGIE** alimentari sono delle "reazioni immunologiche e riproducibili legate all'ingerimento degli alimenti". Ciò induce l'organismo umano di alcuni soggetti a riconoscere come molecole estranee quelli che comunemente vengono chiamati allergeni e scatenare una serie di reazioni nell'organismo. Quest'ultimi sono considerati una vera e propria malattia. Le reazioni allergiche possono essere immediate o ritardate a seconda di tanti fattori, come: l'età, l'allergene che si è ingerito, la gravità della malattia, la predisposizione dell'individuo che, nei soggetti gravi, può portare anche alla morte. I sintomi più comuni sono legati:



- all'apparato digerente: con disturbi gastroenterici come nausea, vomito, dolori addominale e diarrea;

- all'apparato respiratorio: con disturbi respiratori come asma, tosse e rinite;





- manifestazioni generalizzate leggere: come eczema o orticaria;

- manifestazioni generalizzate gravi: come shock anafilattico o ipotensione.

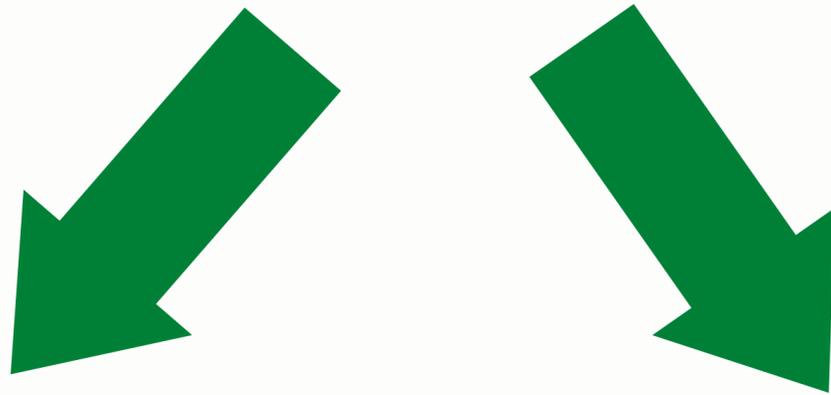


Per questo motivo, bisogna avere una maggiore attenzione verso ciò che si somministra agli individui allergici, ma anche a ciò che ingeriscono i soggetti allergici e quindi ad avere una maggiore informazione prima di consumare cibi non consoni al proprio organismo.

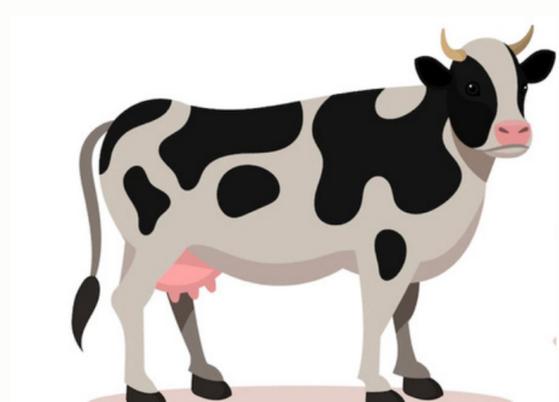
La differenza tra allergie alimentari e **INTOLLERANZE** alimentari si concretizza nel coinvolgimento del sistema immunitario, come nelle allergie, o meno, come nelle intolleranze. Le allergie si manifestano quando una o più sostanze riconosciute come potenzialmente pericolose per l'organismo stesso che genera, quindi, una risposta immunitaria spesso violenta.

Mentre i soggetti che hanno delle intolleranze, non riescono a disgregare determinate molecole e/o ad assimilarle. I sintomi di chi è intollerante non sono simili ai sintomi dell'allergia e la loro gravità dipende dalla quantità di alimento non tollerato ingerito dall'organismo. La sintomatologia delle

intolleranze alimentari è piuttosto variabile: generalmente si riscontrano sintomi prettamente intestinali (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci), raramente vengono colpiti altri organi. La sintomatologia è legata alle intolleranze può, in alcuni casi, diventare cronica. La classificazione degli allergeni riguarda l'origine dell'alimento:



- Allergeni di origine vegetale: rientrano tutte le allergie riguardanti cibi prodotti dal terreno (es. cereali, arachidi, soia,...)



- Allergeni di origine animale: riguardano le allergie che provengono dal genere animale, come latte, uova, pesce,....

Gli alimenti responsabili di allergie alimentari sono più di 120, ma solo un numero limitato causa reazioni allergiche negli individui. L'Unione Europea riconosce solo 14 allergeni alimentari, tra quelli più diffusi in Europa che devono obbligatoriamente essere esplicitati nell'etichette e nei menù dei pubblici esercizi.

I 14 ALLERGENI



CROSTACEI

Marini o di acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili.

L'allergia ai crostacei viene classificata tra le allergie di origine animale. Per crostaceo si intende qualsiasi vivente marino caratterizzato da una corazza, detta anche carapace, da antenne e da zampe o chele. Il gambero, solitamente, è il responsabile più frequente di questa allergia. I sintomi si avvertono dopo aver ingerito qualsiasi tipo di crostaceo, sia a crudo che a cotto. Può essere rilevata la presenza di crostacei anche all'interno di preparazioni complementari alla ricetta principale, come ad esempio in brodi o fumetti. Questa allergia viene sviluppata a qualsiasi età, ma principalmente in età adulta.



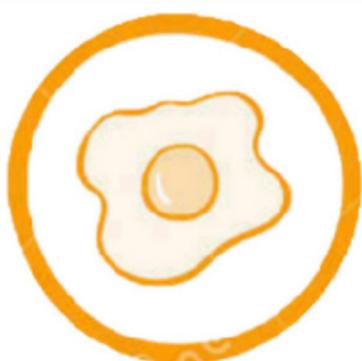
FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, noci macademia, pinoli, sesamo e pistacchi.

Questa allergia è di origine vegetale. La frutta a guscio, o frutta secca, è

presente in molti cibi che si potrebbero incontrare nei menù dei ristoranti, ad esempio il pesto, gli affettati con mortadella, biscotti, yogurt, cioccolatini, bevande alcoliche ed analcoliche.

Un ottimo sostitutivo della frutta a guscio sono i semi di zucca, fiocchi di soia, ceci, noci tigre, sesamo, semi di papavero, semi di girasole, semi di lino, semi di chia.



UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti che lo contengono anche in minima parte: maionese, emulsionati, pasta all'uovo, frittata, biscotti, torte, gelati, creme, ecc.

L'allergia alle uova è di origine animale. Si consiglia, come sostituto dell'uovo di mettere ammollo di semi di lino per qualche ora, o utilizzare l'acqua di cottura di ceci (l'acqua diventerà gelatinosa o con l'aggiunta di zucchero diventerà una meringa), oppure qualsiasi addensante.



LUPINI

Presenti nei cibi vegan sotto forma di: arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume.

L'allergia ai lupini è di origine vegetale. I lupini sono i semi di una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose. I semi sono gialli, grandi e a forma lenticolare.

Il lupino è un legume altamente energetico la cui farina viene sempre più utilizzata nei prodotti alimentari moderni per vari motivi: è ricca di proteine, è priva di glutine, è un buon emulsionante, si presta come la soia per la realizzazione di concentrati, i suoi aminoacidi possono essere complementari a quelli dei cereali, inoltre è anche di facile coltivazione.

Chi è allergico ai lupini deve fare molta attenzione quando consuma prodotti vegani.

L'allergia ai lupini è una delle allergie meno diffuse, ma pericolosa per gli allergici che lo assumono.



LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte (incluso lattosio): yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie.

L'allergia al lattosio è di origine animale. In questa categoria è importante fare una distinzione tra l'allergia alla proteina del latte e l'intolleranza al lattosio. Nel primo caso, in cui è coinvolto il sistema immunitario, la gravità dei sintomi può portare anche a shock anafilattici e il consumo di latte deve essere totalmente eliminato; nell'intolleranza al lattosio, in cui risulta compromessa l'attività dell'enzima, la sintomatologia è di tipo gastro – intestinale ed escluso qualche eccezione, non comporta conseguenze gravi. È importante fare attenzione ai prodotti con la dicitura "può contenere tracce di lattosio".



ARACHIDI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi.

L'allergia agli arachidi e ai suoi derivati è di origine vegetale. Le arachidi appartengono alla famiglia delle leguminose che sono coltivate e consumate in tutto il mondo. È noto che la tostatura delle arachidi ad elevata temperatura ne accresce l'allergenicità. L'olio di arachidi raffinato non causa reazioni o solo una lieve reazione. Questo perché la proteina che causa l'allergia non è presente nell'olio.



SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, pasta di soia e simili.

L'allergia alla soia è di origine vegetale. La soia è un legume ricco di proteine e rappresenta una fonte di alimentazione poco costosa e molto utilizzata nell'alimentazione. L'olio di soia, in cui la raffinatura determina l'allontanamento della frazione proteica, risulta tollerato dalla maggior parte dei soggetti allergici. I prodotti di soia fermentata come salsa di soia e riso sono meno allergenici rispetto a latte di soia o tofu.



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi conservati sott'aceto, sott'olio o in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve, aceto, bibite analcoliche, succhi di frutta, alcune tipologie di vino, ecc.

I solfiti sono dei conservanti che si trovano in alcune bevande, alimenti e farmaci. I solfiti sono stati usati fin dall'epoca romana per preservare il sapore e il colore degli alimenti, inibire la crescita batterica, ridurre il deterioramento degli alimenti e aiutare a preservare i farmaci. Bassi livelli di solfiti naturali si trovano anche in molti alimenti. I solfiti rilasciano anidride solforosa, che è il componente attivo che aiuta a preservare bevande, cibi e farmaci.

Il vino è uno delle principali bevande più consumate e ricca di solfiti, normalmente ne contiene più il bianco rispetto al rosso e il dolce rispetto al secco e la birra. Anche l'aceto che, solitamente si consuma nei pasti o in cottura e nelle verdure, contiene solfiti.



SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali.

L'allergia al sedano è di origine vegetale. L'allergia al sedano si manifesta spesso come allergia alimentare associata all'allergia ai pollini di betulla e ambrosia. È necessario rinunciare al consumo di sedano crudo ed eventualmente anche al consumo di sedano cotto e a prodotti che ne contengono anche quantità ridotte. Leggere sempre le avvertenze sulle confezioni. Il sedano e i prodotti a base di sedano devono sempre essere inseriti nella lista degli ingredienti, anche se sono presenti soltanto in quantità ridotte. Tracce di sedano possono anche finire non intenzionalmente in un prodotto alimentare durante il processo di elaborazione.

MOLLUSCHI



Canestrello, cannolicchio, capasanta, cozza, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, tartufo di mare, murice, ostrica, patella, vongola, tellina, ecc.

L'allergia ai molluschi è di origine animale. Questa allergia è piuttosto comune e diverse persone devono convivervi. In caso di allergia ai molluschi si dovrebbero evitare tutti i tipi di molluschi fino a quando non si identifica la proteina alla quale si è allergici. Se si segue una dieta senza molluschi si devono evitare gli ingredienti e gli alimenti che li contengono imparando a riconoscerli.

le diciture che li rappresentano, ma anche le fonti nascoste dietro cui tale alimento può celarsi. Quindi, è fondamentale leggere attentamente le etichette degli alimenti prima di consumare un prodotto perché possono essere presenti come ingrediente anche in molti prodotti di largo consumo che non hanno diretta attinenza con i molluschi.



SENAPE

Semi di senape, senape in polvere, salse e condimenti, specie nella mostarda.

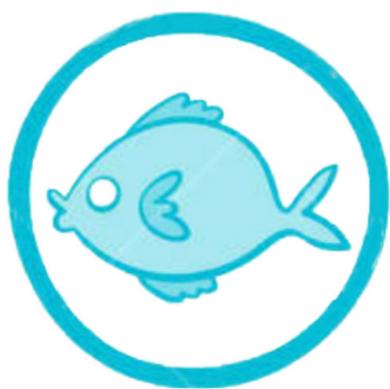
L'allergia alla senape è di origine vegetale. La senape è una pianta erbacea conosciuta e utilizzata in cucina sin dall'epoca romana. Oggi questo alimento speziato, saporito e leggermente piccante è diffuso sulle nostre tavole soprattutto come salsa per accompagnare piatti a base di carne. Non è un'allergia molto diffusa nel nostro Paese dove la senape in tutte le sue forme si usa molto poco. Si potrebbe credere di dover evitare solo la salsa di senape su cibi, ma la senape è usata anche come spezia in molti prodotti apparentemente innocui.



GLUTINE

Cereali, grano, segale, frumento, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati.

Il glutine è un nutriente proteico. L'intolleranza permanente al glutine è chiamata celiachia, in cui l'intervento del sistema immunitario è totalmente differente da quello che si osserva nelle forme allergiche. Pertanto, per il soggetto celiaco, è indispensabile consumare cibi gluten free e alimenti che nel corso della lavorazione non abbiano subito contaminazione. Tali condizioni sono l'unica garanzia per la salute del soggetto celiaco. È stato emanato un Regolamento di Esecuzione (UE) n. 828/2014 della Commissione che prevede le prescrizioni relative all'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti. La rimozione del glutine dai cereali che lo contengono presenta notevoli difficoltà, tecniche e vincoli economici, rendendo difficoltosa la fabbricazione di prodotti alimentari totalmente privi di glutine. Molti alimenti presenti sul mercato ed espressamente lavorati per ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti che ne contengono possono, di conseguenza, contenere tracce residue di glutine.



PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccoli percentuali.

L'allergia al pesce è di origine animale. I pesci rappresentano una complessa classe di alimenti e l'allergia a tale alimenti si manifesta principalmente in età adulta. L'allergia si manifesta

indifferentemente dal fatto che il pesce sia crudo, cotto o fritto. Le specie di pesci che provocano reazioni allergiche più frequentemente sono il merluzzo, il salmone, la trota, la sardina, la spigola ect. In caso di allergia al pesce bisogna evitare gli ingredienti e gli alimenti che lo contengono imparando a riconoscere le diciture che lo rappresentano, ma anche le fonti nascoste dietro cui tale alimento può celarsi. Quindi è fondamentale saper leggere attentamente le etichette degli alimenti prima di consumare un prodotto perché può essere presente come ingrediente anche in molti prodotti di largo consumo che non hanno diretta attinenza con il pesce.



SEMI DI SESAMO

Semi, salsa per kebab e falafel, sushi, olio di sesamo, panini da fast food.

L'allergia ai semi di sesamo è di origine vegetale. Tra l'allergia ai semi oleosi e l'allergia alla frutta a guscio esiste una correlazione, in quanto contengono proteine simili. Il sesamo, così come la soia, è uno di quegli allergeni nascosti che stanno provocando un aumento di intolleranze alimentari e in alcuni casi di vere e proprie allergie anche nei Paesi occidentali, sia nei bambini che negli adulti. Ricavato da una pianta che non fa parte della nostra agricoltura, è originario di Africa e Asia, consumato in eccesso in soggetti predisposti può provocare reazioni immunologiche per la presenza di alcune proteine.

CONSIGLI PER I RISTORATORI

Il Regolamento comunitario n. 1169/2011 riguarda la «fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori» e il rispetto dei principi in esso riportati garantisce un'ampia tutela dei consumatori e un alto livello di protezione della salute. Il dettato normativo, in particolare, prescrive una serie di regole da rispettare:

- 1.** l'indicazione dev'essere scritta in **grassetto**, carattere **maiuscolo** o meglio accompagnato da un **asterisco** (es. Bigoli al ragù*) che faccia riferimento, in fondo al menù, al tipo di allergene presente in modo da fornire una chiara informazione al cliente;
- 2.** le diciture come: "può contenere ...", "può contenere tracce di ...", seguite dal nome dell'allergene, servono ad attestare l'incapacità dell'operatore di escludere il rischio di contaminazione accidentale con sostanze non volontariamente impiegate nel processo di lavorazione;
- 3.** la segnalazione degli allergeni è obbligatoria anche per i prodotti venduti sfusi. In tal caso, i componenti dei singoli prodotti vanno riportati in appositi cartelli o registri facilmente visibili nell'area di vendita.

In virtù di tali indicazioni normative, il ristoratore può attuare le seguenti attenzioni:

- Dare precisa comunicazione al cliente inserendo all'interno del menù tutte le informazioni relative alla presenza di allergeni tra gli ingredienti di ogni portata. In questo modo, il cliente avrà la possibilità di scegliere il piatto più adatto alle sue esigenze oppure di richiedere una preparazione particolare che escluda quegli ingredienti a cui risulta allergico o intollerante;
- Formazione del personale riguardo alle procedure da seguire per la corretta gestione delle allergie ed intolleranze alimentari. Nello specifico:
 1. I camerieri e collaboratori di sala devono essere informati nel dettaglio riguardo la tematica degli allergeni, così da poter rispondere in maniera corretta ai quesiti dei clienti;
 2. Il personale di cucina, invece, deve conoscere alla perfezione le procedure da seguire per la preparazione di un piatto ordinato da un soggetto allergico, così da evitare del tutto il rischio di contaminazione e garantire la massima sicurezza del cliente.
- Conoscere bene i propri fornitori, così da avere quante più informazioni possibili sui prodotti acquistati. Una delle soluzioni ottimali per catalogare al meglio gli ingredienti è quella

di prendere nota di tutte le informazioni presenti sulle etichette del prodotto – comprese le note “può contenere tracce di” -, così da ridurre al minimo il rischio di allergeni nella preparazione delle portate;

- Utilizzare stoviglie ad uso esclusivo o ben igienizzato per evitare la contaminazione nella preparazione delle pietanze per soggetti allergici o intolleranti.



CONSIGLI PER I CONSUMATORI ALLERGICI

I consigli per i consumatori sono:

- Controllare in anticipo se il ristorante è in grado di garantire la sicurezza di ogni pietanza;
- Indicare gli alimenti a cui si è allergici su appositi "biglietti da visita" da consegnare al personale del ristorante al momento dell'ordinazione;



- Se ci trova in un paese estero portare con sé l'indicazione dell'allergia o intolleranza tradotta nella lingua locale;
- Se si è invitati da familiari o amici a consumare cibo fuori casa informare dettagliatamente e preventivamente il ristoratore o chiedere la possibilità di portare qualcosa da casa;
- Verificare l'elenco degli ingredienti prima di ordinare, anche se si tratta di pietanze già conosciute, perché potrebbe aver subito qualche modifica la ricetta.

"Realizzato nell'ambito del programma di iniziative a tutela dei consumatori 2021/2022 realizzato con i fondi della Regione Puglia".