



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O.C. IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DR. ANTONIO SANTONE

**TABELLE DI SOSTITUZIONE PER DIETE SPECIALI SANITARIE NELLA
RISTORAZIONE SCOLASTICA**
Revisione 2023

Indice

Introduzione	pag 03
Allergia alle proteine delle uova	Pag 04
Allergia al latte e derivati/Intolleranza al lattosio	Pag 07
Allergia ai legumi	pag 11
Allergia ai lupini	Pag 14
Allergia alla soia	Pag 16
Favismo	Pag 17
Allergia alle arachidi	Pag 19
Allergia alla frutta a guscio	Pag 21
Celiachia e altri disturbi glutine dipendenti	Pag 23
Allergia al grano	Pag 27
Allergia/intolleranza al mais-granoturco	Pag 29
Allergia al sesamo	Pag 31
Allergia alla senape	Pag 32
Allergia ai prodotti ittici	Pag 33
Allergia/intolleranza ai vegetali (frutta e verdura escluso i cereali)	Pag 35
Allergia/intolleranza a sostanze presenti come additivi o residui negli alimenti	Pag 37
Sensibilità all'Istamina	Pag 38
Dieta leggera per indisposizione temporanea	Pag 39
Allegato I-Preparazione pasti per celiaci	Pag 41
Allegato II- Allergie e intolleranze alimentari	Pag 44
Bibliografia-Normative	Pag 51

TABELLE DI SOSTITUZIONE PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI PER PATOLOGIA/ALLERGIA ALIMENTARE

Le preparazioni sostitutive, previste nella dieta speciale, devono essere sostenibili all'interno del servizio di ristorazione ed essere il più possibile uguali al menù giornaliero; per offrire al bambino a dieta, un menù variato e simile a quello dei compagni, negli schemi dietetici proposti vengono sostituiti, quando possibile, il piatto e/o l'alimento critico e non tutto il pasto.

Il livello di qualità della dieta speciale deve essere appropriato come quello del menù base, anche dal punto di vista nutrizionale: è necessario quindi promuovere varietà, alternanza e consumo di alimenti protettivi, quali frutta e verdura.

Le tabelle di sostituzione sono suddivise per allergie/patologie ed indicano per ogni piatto del menù base l'alimento sostitutivo da adottare.

Insieme al protocollo gestione diete speciali possono essere utilizzate come guida per l'elaborazione e la somministrazione di una dieta speciale sanitaria.

Le tabelle di sostituzione dovranno essere usate da:

- azienda di Ristorazione Collettiva
- professionisti abilitati
- Ente Committente/Comune/Scuola paritaria o asilo nido

1. ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA

I principali allergeni dell'uovo sono tutte proteine dell'albume e di queste il lisozima sembrerebbe responsabile della sensibilizzazione solo in un limitato numero di soggetti. Anche nel tuorlo sono state descritte proteine allergeniche, anche se la reattività riscontrata nei test clinici può essere dovuta alle tracce di albume derivanti da una separazione incompleta delle due parti (è ben noto che la totale separazione dell'albume dal tuorlo è tecnicamente difficoltosa).

Solo nel caso della livetina si può parlare di un allergene vero e proprio del tuorlo (Szepfalusi et al. 1994).

La stabilità degli allergeni dell'uovo è elevata e le reazioni cliniche si evidenziano nella maggioranza dei casi sia dopo il consumo di uovo crudo che di uovo cotto. Essendo l'uovo un ingrediente molto diffuso nel settore alimentare, la dieta dei soggetti portatori di questa allergia deve necessariamente avvalersi di un'attenta lettura delle etichette.

L'albume ha un maggiore potere allergizzante rispetto al tuorlo, nonostante ciò sono stati osservati anche soggetti con reazioni avverse al tuorlo.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi: per esempio, gli emulsionanti (lecitine) possono derivare dall'uovo oltre che dalla soia, così come il lisozima che viene utilizzato come coadiuvante tecnologico nella produzione del **grana padano e altri formaggi**.

Alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Uova intere (sia albume che tuorlo)
- Alimenti contenenti uova come ingrediente (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti contenenti derivati dell'uovo (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere uova o derivati: pasta all'uovo, pasta fresca, gnocchi, sformati, prodotti da forno, dolci, biscotti, merendine, torte, budini, pasta frolla, pasta sfoglia, maionese, salse, polpette, salsicce, carni in scatola, hamburger pronti, impanature, meringa, cereali per la prima colazione, cono gelato, sorbetti, cacao al malto, gelatine, caramelle, zuppe, soufflé, cialde, panini dolci, pancarrè, ecc.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di uova: albumina, lisozima (E1105) da uovo, lecitina (E322) da uovo, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, polvere d'uovo, uovo (tuorlo e albume inclusi), vitellina.

SCHEMA N. 1 - ALLERGIA ALLE PROTEINE DELLE UOVA (UOVA E DERIVATI)

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti (olio extravergine di oliva)		Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, riso	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano
	Ricetta con granapadano	Parmigiano Reggiano
	Gnocchi di patate	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. <u>Utilizzare prodotti recante la dicitura uovo privi.</u> Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano/o altro condimento previsto
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc)	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova	<u>Prodotti alimentari recante la dicitura uovo privi</u> oppure Pasta o riso con sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e parmigiano/ o altro condimento previsto
Pasta al forno/lasagna	Pasta di semola	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. gnocchi alla romana)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio extravergine di oliva e Parmigiano/ o altro condimento previsto
Primo piatto in brodo	Pasta di semola	Non serve sostituzione
	Pasta all'uovo	Pasta di semola
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. stracciatella)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso in brodo/passato di Verdure
Pizza	Pizza al pomodoro o margherita	Non serve sostituzione
	Ricetta con grana Padano	Sostituire con parmigiano Reggiano

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Secondi piatti base di carne	Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio	Non serve sostituzione
	Pollo	<u>Vitello, manzo, maiale, tacchino, coniglio solo per</u> <u>soggetti con allergia crociata con carne di pollo</u>
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. Cotoletta, polpette)	Eliminare uova dalla ricetta, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti base di pesce	Ricetta senza uova o contenenti derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. crocchette/polpette di pesce)	Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti base di affettati o formaggi	Prosciutto cotto, crudo, bresaola, arrosto di tacchino	Non serve sostituzione
	Formaggi senza derivati delle uova	Non serve sostituzione
	Formaggi con derivati delle uova (es. grana padano)	Formaggi senza derivati delle uova (es. parmigiano)
Secondi piatti a base di uova (frittate, omelette)		Carne o pesce al vapore, al forno, in padella, al pomodoro o formaggi
Contorni di verdure e patate		Non serve sostituzione se non vengono utilizzate uova
Contorni Sformati di verdure/polpette	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova. <u>Ad esempio verdura tal quale</u>	Non serve sostituzione
	Ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. polpette di cavolfiori/spinaci)	Ricetta senza uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure crude o cotte
Pane bianco o integrale		Non serve sostituzione
Merende/dolci: biscotti, ciambelloni, crostata, budini, gelato		<u>Dolci uovo privi</u> o Frutta fresca di stagione, yogurt

2. ALLERGIA AL LATTE E DERIVATI: INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLERGIE ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio colpisce circa il 5% della popolazione europea ed è determinata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio (uno zucchero presente nel latte).

Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto ed è così trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale, gonfiore e diarrea. Diversamente dalle allergie, l'intolleranza è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati. Lo schema dietetico per l'intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte con l'aggiunta della possibilità di consumare yogurt e formaggi stagionati, salvo diversa prescrizione medica. L'altra possibilità è di utilizzare prodotti alimentari delattosati^{1 (appendice)} se previsti nel capitolato d'appalto.

ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO

L'allergia alle proteine del latte vaccino (APLV) è un'allergia piuttosto diffusa, che può manifestarsi in reazioni anche gravi, sebbene generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino siano moderate.

L'allergene più importante è la caseina insieme a α -lattoalbumina e β -lattoglobulina. Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato, ecc)
- Alimenti contenenti latte come ingrediente (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere latte o derivati: panna, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, crema, margarina, prodotti da forno, biscotti, dolci, merendine, torte e preparati per torte, cialde, caramelle, gomme da masticare, budini, salse preparate, besciamella, maionese, paste ripiene e paste fresche, gnocchi, prosciutto cotto, wurstel, mortadella, salame, carne in scatola, legumi e vegetali/zuppe in scatola, dadi per brodo ed estratti vegetali, cibi precotti, prodotti per l'infanzia, coni gelato, sorbetti, ghiaccioli, frappé, pane, pancarrè, crackers, grissini, pizza e preparati per pizza, puré istantaneo, succhi di frutta, cereali per la colazione, cioccolato al latte, alimenti contenenti caramello (a volte in pasticceria si usa il lattosio per la produzione di caramello), ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

Alcuni soggetti con spiccata allergia al latte possono avere reazione crociata con le carni bovine (verificare l'eventuale esclusione nella certificazione medica).

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di latte: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, margarina, panna, formaggio, siero di latte (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato), lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caramello (E150), caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoglobulina, aromi artificiali del burro, aromi naturali.

**SCHEMA N. 2 – INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLERGIA
ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO**

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva,	Non serve sostituzione
	Burro	Olio extra vergine di oliva
	Parmigiano	Eliminazione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extra vergine di oliva
	Gnocchi di patate	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (se confezionati: <u>controllare l'etichetta</u>) <u>utilizzando prodotti latte privi</u> Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/o altro condimento previsto purché senza latte e derivati
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. pasta al pomodoro e ricotta, pasta al pesto)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con: pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/ o altro condimento previsto purché senza latte e derivati
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ...)		Tortellini/pasta ripiena senza latte e derivati oppure in alternativa Pasta di semola condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva/ o altro condimento previsto purché senza latte e derivati.
Pasta al forno	Pasta di semola, all'uovo	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo
	Ricetta con latte, grana, parmigiano, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. lasagne al forno)	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. <u>Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola condita con ragù</u>
Primo piatto in brodo	Pasta di semola, all'uovo, riso	Non serve sostituzione
	Pasta fresca	Pasta di semola, pasta all'uovo, riso

Pizza	Base per pizza	Verificare che non contenga lattosio. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta di semola condita solo con pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e contorno
Pizza	Ricetta con latte, grana, parmigiano, mozzarella formaggi, o prodotta a base di latte/contenenti derivati del latte	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pizza condita con solo pomodoro e olio extravergine di oliva abbinata a secondo piatto a base di prosciutto crudo/bresaola e Contorno
Secondi piatti a base di carne	Carni bovine	Pollo, tacchino, coniglio, maiale <i>(solo per soggetti con allergia crociata con carni bovine)</i>
	Pollo tacchino, coniglio, maiale tal quali	Non serve sostituzione
	Pollo tacchino, coniglio, maiale panati o sotto forma di polpette e/o hamburger	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con carne cotta al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di pesce	Pesce tal quale	Non serve sostituzione
	Pesce panato o sotto forma di polpette o hamburger o ricetta contenente latte e derivati	Eliminare latte, prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pesce cotto al vapore, al forno, in padella, al pomodoro
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo, bresaola	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto, formaggi	Prosciutto crudo o prosciutto cotto senza lattosio e senza proteine del latte vaccino
	Formaggi	Sostituire con pesce o carne bianca o uova
Contorni	Vegetali e legumi freschi o surgelati	Non serve sostituzione
	Vegetali e legumi in scatola	Vegetali e legumi freschi o surgelati
	Ricetta con latte, burro, margarina, panna, grana, parmigiano, dado/estratti per brodo, besciamella, formaggi, o prodotti a base di latte/contenenti derivati del latte (es. purè di patate)	Eliminare latte, prodotti a base di latte / contenenti derivati del latte. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con verdure/ortaggi conditi con olio extravergine di oliva

Pane	Pane bianco o integrale	Non serve sostituzione
Frutta	Frutta tal quale	Non serve sostituzione
Merende/dolci: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Dolci latte privi o Frutta fresca di stagione

3. ALLERGIA AI LEGUMI

Nella categoria dei legumi sono compresi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie, lupini e fagiolini (che nutrizionalmente sono più simili alle verdure); appartengono inoltre alla famiglia dei legumi, anche se hanno un utilizzo diverso, la soia, le arachidi e le carrube. Queste ultime vengono utilizzate come farina usata come addensante nell'industria alimentare. Le allergie alla soia e alle arachidi saranno trattate successivamente.

Diventa necessario escludere dalla dieta:

- Fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube
- Alimenti contenenti come ingrediente fagioli, lupini, fave, lenticchie, piselli, ceci, fagiolini, soia, arachidi e carrube.
- Alimenti contenenti derivati del lupino (indicazione obbligatoria ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011 sue modifiche ed integrazioni), che viene utilizzato anche come emulsionante
- Alimenti che contengono o possono contenere legumi: minestre, passati di verdura, minestrone e contorni pronti o surgelati.
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: vedasi paragrafo "Allergia alle arachidi".
- Alimenti che contengono o possono contenere lupino e derivati (farine e concentrati proteici mescolati a farina di frumento o usati come emulsionanti): pane, pasta, crackers, insaccati, carne in scatola, prodotti *gluten-free* (prodotti per celiaci). Inoltre il lupino ha un impiego potenziale in: sostituti del latte, yogurt e formaggi, formule per neonati con allergie, gelati, creme spalmabili (es: maionese), bevande.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di legumi: fagioli, lupini, fave, lenticchie, ceci, fagiolini, soia e carrube, farine di lupino ecc, concentrati proteici di lupino ecc, proteine vegetali, ecc.

I termini sulle etichette che indicano la presenza di arachidi: vedasi paragrafo "Allergia alle arachidi" pg.19.

SCHEMA N. 3 – ALLERGIA AI LEGUMI

QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di soia e di arachide	Olio monoseme di mais/olio extravergine di oliva
Primo piatto asciutto	Ricetta senza legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. risotto con piselli, pasta e fagioli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o all'olio o ragù di carne o pesce.

Pasta al forno	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta o riso al pomodoro o con ragù di carne o pesce.
Primo piatto in brodo	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione Verificare che la pasta non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. minestra di legumi con riso)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi per mantenere il piatto in brodo. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con passato di sola verdura con pasta all'uovo.
Pizza		Non serve sostituzione; Verificare che la base per pizza non contenga legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
Secondi piatti a base di carne	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati di legumi.
Secondi piatti a base di pesce	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione
	Ricetta con legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (es. seppioline con piselli)	Eliminare legumi, prodotti a base di legumi/contenenti derivati dei legumi
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Insaccati	Verificare che non contengano legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi
	Formaggi, prosciutto cotto, crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Contorni	Ricetta senza legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Non serve sostituzione

	Ricetta con legumi (piselli, fagiolini, fagioli), prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi	Verdura fresca di stagione esclusi i legumi
Pane bianco o integrale		Non serve sostituzione
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt		Non serve sostituzione Verificare che non contengano legumi, prodotti a base di legumi o contenenti derivati dei legumi (farine), concentrati proteici, proteine vegetali.

4. ALLERGIA AI LUPINI

L'allergia al lupino di solito si associa all' allergia alle arachidi. Può presentarsi per la prima volta in età adulta.

Il lupino è un legume la cui farina è presente in molti prodotti alimentari, in particolare è un ingrediente utilizzato in alimenti senza glutine destinati a soggetti affetti da celiachia.

I prodotti che più frequentemente possono contenere lupini o farina di lupini sono:

- prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali,
- prodotti per alimentazione vegana
- prodotti proteici con proteine di lupini
- preparati per pane speciale o per prodotti da forno
- snack energetici e biscotti
- surrogati del caffè (la polvere di lupino ha un sapore amaro e spesso viene mescolata a polvere di orzo o frumento per addolcirne l'aroma ed ottenere una bevanda simile al caffè)
- minestre e brodi pronti
- **prodotti senza glutine destinate a persone affette da Celiachia.**

È quindi sempre necessaria un'attenta lettura delle etichette

SCHEMA N. 4 – ALLERGIA AI LUPINI

ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini. In questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio o altro condimento previsto
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso sostituire con pasta al pomodoro
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere lupini e derivati. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con pasta al pomodoro o pasta all'olio o altro condimento previsto

Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano lupini In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di lupini
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker, biscotti, prodotti da forno	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di lupini e derivati
Condimenti	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione
Prodotti a base di soia, burger vegetali, affettati vegetali, prodotti per alimentazione vegana, prodotti proteici con proteine di lupini, snack energetici e prodotti per celiaci	Evitare l'utilizzo di prodotti che prevedono l'utilizzo di lupini e derivati

5. ALLERGIA ALLA SOIA

L'allergia alla soia è una reazione immunitaria avversa alla soia. Spesso i soggetti affetti da allergia alla soia sono intolleranti anche verso altri cibi, soprattutto altri legumi, come i piselli, le lenticchie e i fagioli.

È necessario escludere dalla dieta:

- Soia
- Alimenti contenenti come ingrediente la soia
- Alimenti contenenti derivati della soia (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento(UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere soia e derivati: soia, germogli di soia, olio di soia, miso (semi di soia miscelati con riso od orzo), farina, burro e latte di soia, formaggio di soia e tofu, salsa di soia, semi di soia, yogurt di soia, gelato di soia, olio di semi vari, margarina, dadi da brodo e preparato per brodo, bibite a base di soia, cereali per la colazione, pane, salsicce e carni trattate, sorbetti e gelati alla frutta, focacce, biscotti, torte, pasticcini, dolci di frutta, legumi in scatola, prodotti vegetariani, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di soia: soia, amido, gomma vegetale, aromi naturali, aromi di soia, gelatina vegetale, lecitina di soia, proteine idrolisate di soia, addensanti a base di proteine di soia, caglio di germogli di soia, proteine e grassi vegetali idrogenati, margarina, olio di semi vari, olio di soia, germogli di soia, farina, burro e latte di soia, ecc.

SCHEMA N. 5 – ALLERGIA ALLA SOIA

SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di soia	Olio monoseme di arachide o di mais o olio extravergine di oliva
	Olio monoseme di arachide od i mais	Non serve sostituzione
Primo piatto/minestrone misto con verdure e legumi/ zuppa di cereali e legumi	Verificare in etichetta l'assenza di soia o dei termini suddetti che ne indicano la presenza. In caso contrario sostituire con passati di sole verdure e cereali o pasta con condimento al pomodoro/olio evo/verdure consentite.	
Pane e Merende	Frutta fresca di stagione	Non serve sostituzione
	Pane, biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare che non contengano soia, prodotti a base di soia o contenenti derivati della soia. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con frutta fresca di stagione o con merende/dolci privi di soia.

6. FAVISMO e ALLERGIA/INTOLLERANZA A FAVE E PISELLI

Favismo

Il favismo è una patologia, su base genetica, dovuta ad un difetto dell'enzima glucosio -6- fosfato deidrogenasi o G6PD e che ha per conseguenza lo scatenamento di crisi emolitiche anche gravissime. Il difetto di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi consente una vita perfettamente normale e non comporta in genere alcun disturbo, purché il soggetto colpito non ingerisca fave o determinati farmaci che possono provocare la crisi emolitica acuta. È perciò indispensabile che la condizione di carenza sia nota per prevenire questi rischi. **Il favismo in fase acuta è invece una condizione piuttosto pericolosa, in quanto l'anemizzazione può essere rapida (poche ore) e drammatica, mettendo in serio pericolo la sopravvivenza del bambino.**

La dieta per questi soggetti deve escludere completamente fave e piselli e tutti i preparati che li contengono sotto qualsiasi forma

Sono alimenti facilmente riconoscibili, in quanto per lo più vengono utilizzati tal quali; si possono però ritrovare in contorni misti di verdure, preparati per minestroni, passati di verdure freschi e/o surgelati. Eliminare ovviamente preparazioni quali primi piatti con piselli e frittate o sformati in cui sono presenti i piselli. Se presente attenersi alla prescrizione dieto-terapica fornita dal medico di medicina generale e/o dallo specialista.

Spesso nei soggetti affetti da favismo si evita la somministrazione di piselli a scopo precauzionale, avendo questi analogie con le fave.

SCHEMA N. 6 - DIETA PRIVA DI FAVE E PISELLI

QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli
Pasta al forno	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli. In questo caso pasta al pomodoro o altro condimento previsto e consentito.
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure/minestroni surgelati o pronti all'uso che possano contenere fave e piselli. Verificare etichetta ed ingredienti.
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli. In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano fave e piselli (es. spezzatino con piselli). In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella

Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di fave o piselli (esempio seppie e piselli)
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contornicontenenti fave e piselli.
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Yogurt, budini, gelato*	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)*	Non serve sostituzione

Verificare per questi prodotti gli ingredienti/etichetta: non devono essere presenti le seguenti diciture:
piselli e proteine del pisello solitamente utilizzate negli Hamburger “vegetariani/vegani”

7. ALLERGIA ALLE ARACHIDI

L'arachide è spesso responsabile di fenomeni allergici anche gravi come lo shock anafilattico.

Dal punto di vista della *stabilità*, il potenziale allergenico dell'arachide persiste ai comuni trattamenti tecnologici, ovvero tostatura e lavorazione che porta alla produzione di derivati (burro e farina di arachide).

Risulterebbe invece tollerato dalla maggior parte dei soggetti allergici l'olio di arachide che è sottoposto a processi di rettifica, in grado di allontanare quasi totalmente la frazione proteica.

Sono noti casi di cross-reattività che si osservano maggiormente con la frutta a guscio anacardo e pistacchio, noce e noce pecan), piuttosto che con altri legumi (fagioli, carrube, ecc).

Per le persone allergiche ingerire o entrare in contatto con piccole quantità di prodotto anche per inalazione, può causare shock anafilattici.

Le arachidi, dette anche noccioline americane, possono essere utilizzate come ingredienti oppure consumate come frutta secca, salate o tostate.

È necessario escludere dalla dieta:

- Arachidi
- Alimenti contenenti come ingrediente le arachidi (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011)
- Alimenti contenenti derivati dell'arachide (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento(UE) 1169/2011)
- Alimenti che contengono o possono contenere arachidi e derivati: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, burro di arachide, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, torrone, marzapane, snacks, barrette ai cereali, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, caramelle, cioccolata spalmabile, pesto, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di arachidi: arachidi, frutta secca, olio di arachide, olio di semi vari tra cui olio di arachide, oli e grassi vegetali tra cui olio di arachide, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, margarina, grassi vegetali idrogenati tra cui olio di arachide, “può contenere tracce di arachidi” o “di frutta a guscio”, “prodotto in uno stabilimento dovesi utilizzano anche ingredienti a base di arachidi” o “di frutta a guscio”.

SCHEMA N. 7 – ALLERGIA ALLE ARACHIDI

SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Olio monoseme di arachide	Olio monoseme di soia, mais
Primo piatto asciutto	Ricetta senza arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi	Non serve sostituzione
	Ricetta con arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi	Eliminare le arachidi, prodotti a base di arachidi/contenenti derivati delle arachidi. Sel'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta al pomodoro o all'olio e parmigiano)
Dolci/Merende	Frutta fresca di stagione	Non serve sostituzione
	Biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt	Verificare in etichetta che non contengano arachidi, prodotti a base di arachidi o contenenti derivati delle arachidi. Se l'eliminazione non è attuabile sostituire con frutta fresca di stagione

8. ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO

I principali frutti a guscio coinvolti nelle reazioni allergiche sono la mandorla (*Amigdalus communis*), la nocciola (*Corylus avellana*), la noce (*Juglans regia*), l'anacardo o noce di Acajù (*Anacardium occidentale*), la noce di Pecan (*Corya illinoiensis*), la noce del Brasile (*Bertholletia excelsa*), il pistacchio (*Pistachia vera*) e la noce del Queensland (*Macadamia ternifolia*).

Non tutti questi frutti hanno elevata diffusione nel nostro Paese.

Tra gli allergeni della frutta a guscio troviamo componenti di tutte e quattro le categorie di allergeni vegetali descritte in precedenza. Sono proteine stabili non denaturate dai trattamenti termici a cui questi frutti vengono comunemente sottoposti prima della commercializzazione.

Esistono casi documentati di cross-reattività sia tra i diversi frutti a guscio, sia con legumi anche se, come già detto in precedenza, gli eventi clinici non sempre vanno in parallelo alla co-sensibilizzazione valutata con test in vitro.

Come per l'allergia alle arachidi, è possibile il manifestarsi di gravi reazioni allergiche fino allo shock anafilattico anche per la semplice inalazione di piccole quantità di frutta secca. Quest'ultima comprende mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi.

È necessario escludere dalla dieta:

Frutta a guscio

- Alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- Alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento (UE) 1169/2011 che prevede l'indicazione della tipologia di frutta secca e/o a guscio presente)
- Alimenti che contengono o possono contenere frutta a guscio e derivati: frutta secca (mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi), olio di arachide, burro di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli vegetali, estratti per brodo, salumi, bevande al latte, latte di mandorla, burro, farina di arachide, margarina, dolci, merendine, snacks, barrette ai cereali, cereali per la colazione, muesli, gelati, torte e pasticcini, biscotti, cioccolato, salse, salsa di noci, caramelle, cioccolata spalmabile, preparazioni gastronomiche, preparazioni dolciarie, pesto, confetti, torroni, marzapane, pasta di mandorle e di noci, croccanti, orzata, ecc.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene, che si può nascondere in altri cibi.

I seguenti termini sulle etichette indicano la presenza di frutta a guscio (frutta secca): mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noce pecan, noce macadamia, anacardi, nocciole, pinoli, pistacchi, frutta secca, olio di arachide, olio di mandorle e di noci, olio di semi vari, oli e grassi vegetali, burro di arachide, proteine vegetali, farina di arachide, farina di mandorle, margarina, grassi vegetali idrogenati, “può contenere tracce di arachidi” o “di frutta a guscio”, “prodotto in uno stabilimento dove si utilizzano anche ingredienti a base di arachidi” o “di frutta a guscio”.

In modo precauzionale l'esclusione di una sola tipologia di frutta secca o a guscio comporta l'esclusione nell'ambito della ristorazione collettiva di tutte le tipologie di frutta secca o a guscio

SCHEMA N. 8 – ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO

ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU' PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Primo piatto asciutto	Ricetta senza frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio	Non serve sostituzione
	Ricetta con frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio (es. pasta al pesto)	Eliminare la frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con sugo al pomodoro o all'olio e parmigiano
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Insaccati (es. mortadella)	Prosciutto cotto, crudo o bresaola
	Formaggi, prosciutto cotto, crudo e bresaola	Non serve sostituzione
Frutta	Frutta fresca di stagione Macedonia di frutta mista	Non serve sostituzione Eliminare la frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio.
Merende: Biscotti, dolci, budini, gelato, yogurt, creme spalmabili		Verificare che non contengano frutta a guscio, prodotti a base di frutta a guscio o contenenti derivati della frutta a guscio. Se l'eliminazione non è possibile sostituire con frutta fresca di stagione.

9. CELIACHIA E ALTRI DISTURBI GLUTINE-DIPENDENTI

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine presente in alcuni cereali: frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale.

Le gliadine sono contenute nel frumento (grano), le prolamine nella segale, nell'avena e nell'orzo; per questo sono da eliminare tutti i prodotti a base di frumento, segale, orzo, avena e loro derivati (ad es. pasta, pane, farina, gnocchi, ravioli, cereali in fiocchi, prodotti da forno dolci o salati, dolciumi, pizza, focacce, ecc.).

Il riso ed il mais non contengono né gliadine, né prolamine e quindi possono essere consumati dai pazienti celiaci.

In commercio esistono prodotti dietetici specifici per soggetti celiaci, che non contengono glutine, ad esempio farine, base per pizza, pasta, pane, biscotti, ecc., che riportano sulla confezione indicazioni che li individuano. Poiché sostanze derivate da cereali si possono anche ritrovare come ingredienti o come additivi o come residuo di lavorazione in molti alimenti trasformati (ad es. prosciutto cotto, gelati, yogurt, budini, dadi, caramelle, sughi, salse, ecc.), è sempre necessario far riferimento al

“Registro Nazionale Alimenti senza glutine” (https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3667&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri) oppure al prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia dei prodotti in commercio consentiti ai celiaci che specifica, nei prodotti a rischio, il nome commerciale del prodotto privo di glutine.

L'ingestione di glutine, anche in minime quantità, nei pazienti affetti o predisposti, provoca un grave danneggiamento della mucosa intestinale, con un conseguente inefficace assorbimento dei nutrienti.

Il malassorbimento può arrivare a determinare alcune patologie croniche e può essere particolarmente pericoloso nei bambini.

Attualmente l'unica terapia è una dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita.

Quindi utilizzare prodotti quali pane e pasta senza glutine, pangrattato, farina e mollica di pane nelle polpette e impanati tutti rigorosamente senza glutine.

N.B. Porre Attenzione (leggere le etichette) ai preparati confezionati come:

- minestre/verdure miste surgelate
- passati o minestrone di legumi che potrebbero contenere farro, orzo o altri cereali vietati, sughi pronti (comunque non presenti nel menù)
- ragù confezionati, preparati per brodo, dadi ed estratti di carne o vegetali (comunque non presenti nel menù)

IMPORTANTE: occorre tener presente che il glutine è ampiamente utilizzato come addensante nella preparazione di alimenti a livello artigianale ed industriale. (vedere punto n.1 “Acquisto delle materie prime” paragrafo successivo).

Esistono anche altre forme di disturbi glutine-dipendenti (oltre all'allergia al grano, qui trattata a parte) che, pur diversi dalla celiachia, necessitano delle stesse precauzioni a livello di dieta, ovviamente previa diagnosi documentata.

Nella preparazione di un pasto per celiaci occorre tenere presente le diverse fasi della manipolazione dell'alimento. (Allegato I)

SCHEMA N. 10 – CELIACHIA e ALTRI DISTURBI GLUTINE-DIPENDENTI

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine d’oliva, oli monoseme vegetale Aceto balsamico sale, pepe, erbe aromatiche, spezie	Non serve sostituzione Per l’aceto, se non DOP o IGP, verificare la dichiarazione in etichetta “senza glutine” Usare kit di spezie dedicato
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, pasta all’uovo, farro /pasta di farro, orzo, Kamut, pasta ai 5 cereali, pasta di semola integrale o semintegrale	Pasta sostitutiva con dicitura senza glutine o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine: <u>riso, quinoa, grano saraceno</u>
	Riso	Non serve sostituzione
	Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella)	Sostituire con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughi pronti (es. pesto) verificare la dichiarazione in etichetta “senza glutine”
	Pasta ripiena (es. tortellini, cannelloni, ravioli, agnolotti)	Pasta ripiena senza glutine oppure Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine: <u>riso, quinoa, grano saraceno</u>
	Pasta al forno o pasticciata	Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (<u>riso, quinoa, grano saraceno</u>), con olio extravergine d’oliva e pomodoro o altro condimento consentito
	Gnocchi di patate	Pasta/gnocchi sostitutivi con dicitura “senza glutine” o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (<u>riso, quinoa, grano saraceno</u>), con olio extravergine d’oliva e pomodoro o altro condimento consentito

Primo piatto in brodo	Pastina/farro/orzo in brodo vegetale o in brodo di carne	Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (riso, quinoa, grano saraceno)
	Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina/farro/orzo	Pasta sostitutiva con dicitura “senza glutine” o diciture alternative* o cereale/vegetale naturalmente privo di glutine (riso, quinoa, grano saraceno); verificare etichetta per i vegetali confezionati (presenza dicitura “senza glutine”)
	Riso in brodo vegetale o in brodo di carne	Non serve sostituzione
Pizza	Pizza al pomodoro o margherita	Pizza o base per pizza con dicitura “senza glutine”
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati. Vietati i prodotti impanati e/o infarinati o gratinati con besciamella; se pre-lavorati, verificare dicitura “senza glutine” altrimenti utilizzare pangrattato o panature senza glutine
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione. Se fusi, grattugiati, a fette, spalmabili, dessert di formaggio verificare dicitura “senza glutine”
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo/breasola	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto/ Altri salumi	Salumi che riportino in etichetta dicitura “senza glutine”.
Contorni	Verdura e legumi (freschi surgelati o secchi)	Non serve sostituzione purché cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati Per i prodotti confezionati quali mix di legumi + cereali o mix di legumi verificare in etichetta dicitura “senza glutine” o diciture alternative in base alle norme vigenti

	Purè fresco di patate	Non serve sostituzione Per i preparati per purè, verificare in etichetta dicitura “senza glutine” o diciture alternative in base alle norme vigenti
	Pane, grissini, fette biscottate, ecc.	Pane/grissini/fette biscottate con in etichetta dicitura senza glutine
	Frutta	Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato	Latte	Non serve sostituzione
	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
	Yogurt cremosi o alla frutta	Verificare in etichetta dicitura senza glutine o diciture alternative in base alle norme vigenti
	Yogurt al malto, cereali o ai biscotti	Yogurt al naturale, oppure verificare in etichetta dicitura “senza glutine” in base alle norme vigenti
	Biscotti	Verificare in etichetta dicitura “senza glutine”
	Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione
	A velo	Verificare in etichetta dicitura “senza glutine”

* Reg. UE 828/2014 : relativo alla fornitura di informazioni ai consumatori sull’assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti. In base ad art.3

- le informazioni sugli alimenti possono essere corredate dalle diciture “*adatto alle persone intolleranti al glutine*” o “*adatto ai celiaci*”;

- le informazioni sugli alimenti possono essere corredate dalle diciture “*specificamente formulato per persone intolleranti al glutine*” o “*specificamente formulato per celiaci*” qualora l’alimento sia stato espressamente prodotto, preparato e/o lavorato al fine di

a) ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti contenenti glutine

b) sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri ingredienti che ne sono naturalmente privi.

10. ALLERGIA AL GRANO

L'allergia al grano/frumento può manifestarsi sia sulla base di un meccanismo immunologico IgE mediato, sia con meccanismo non-IgE mediato. La reazione è in genere innescata dal consumo di alimenti contenenti frumento, tuttavia, in alcuni casi è sufficiente l'inalazione della farina per suscitare la comparsa dei sintomi.

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che può essere presente in altri cibi.

Il soggetto allergico non può assumere prodotti del commercio a base di frumento deglutinato.

Laboratori didattici: fare attenzione all'utilizzo di paste a base di farina (pasta di sale), o farine.

CEREALI PERMESSI: riso, mais, amaranto, grano saraceno, miglio e quinoa

SCHEMA N. 11 – ALLERGIA AL GRANO

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva Burro Olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, pasta di semola all'uovo Pasta fresca	Pasta di mais, pasta di riso
	Gnocchi di patate	<i>Se negli ingredienti è presente farina di grano frumento/kamut/farro e prodotti a base di farina di grano, sostituire con <u>farina di mais o di riso.</u></i> Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di mais.
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)	Utilizzabili solo se la pasta è di riso o di mais	Pasta di mais o riso
Primo piatto in brodo	Pasta di semola	Pasta di mais o di riso
	Pasta fresca	Pasta di mais o di riso
Pizza	Base per pizza	Pizza o base per pizza senza grano Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di mais o riso
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati. <u>Utilizzare pangrattato di mais/riso, o farine di riso e/o mais</u>

Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione (se fusi, a fette, spalmabili, dessert di formaggio, verificare la lista degli ingredienti che non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati).
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione
	Altri salumi	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
Contorni	Verdura e legumi (freschi o secchi)	Non serve sostituzione
	purè fresco di patate	Non serve sostituzione
Pane, grissini, fette biscottate, ecc		Sostituire con prodotti a base di mais o riso
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, gelato	Latte	Non serve sostituzione
	Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
	Yogurt cremosi o alla frutta	La lista degli ingredienti non contenere: farina di grano/frumento/farro/kamut e derivati.
	Budini, panna cotta	La lista degli ingredienti non contenere: farina- amido di: grano/frumento/farro/ grano khorasan (kamut) e derivati.
	Biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di: grano/frumento/farro/kamut e derivati.
	Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione
	A velo	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di grano/frumento/farro/ grano khorasan (kamut) e derivati.

11. ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS O GRANOTURCO

Sono da escludere:

- Farina gialla, Polenta, Fioretto
- Maizena
- Fiocchi di mais (spesso usati come cereali da prima colazione)
- Pop-corn
- Mais in scatola
- Alimenti contenenti mais come ingrediente, quali:
 - olio di semi di mais, olio di semi vari, margarina, grassi vegetali,
 - maionese
 - prodotti di pasticceria e da forno,
 - prodotti per l'infanzia
 - gelati, gelatine.
- Alimenti contenenti derivati del mais quali:
 - destrine e malto destrine,
 - zucchero fermentato,
 - glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio. Questi prodotti vengono usati come ingredienti di molti prodotti di pasticceria, di confetteria, di gelateria, nei prodotti per l'infanzia, nei lieviti artificiali, in salse e prodotti liofilizzati.

SCHEMA N. 12 – ALLERGIA/INTOLLERANZA AL MAIS O GRANOTURCO

DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI		
QUANDO IL MENU PREVEDE		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extra vergine di oliva	Non serve sostituzione
	Burro	Non serve sostituzione
	Margarina, grassi vegetali e maionese	Sostituire con burro o olio extra vergine d'oliva
	Olio monoseme di mais e olio di semi vari	Sostituire con olio extra vergine d'oliva
Primo piatto asciutto e in brodo	Pasta di mais	Pasta di semola, pasta di riso, pasta di semola all'uovo, Pasta fresca
	Gnocchi di patate	Se negli ingredienti è presente farina di mais, sostituire con farina frumento/grano khorasan (kamut) /farro e prodotti a base di farina di grano o riso Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di semola
Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti,...)		Se negli ingredienti è presente farina di mais, sostituire con farina frumento/k grano khorasan (kamut)/farro e prodotti a base di farina di grano o riso

		Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con riso o pasta di semola	
Pizza	Base per pizza	Pizza o base per pizza senza mais Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola o riso	
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova		Non serve sostituzione purché non pre-lavorati, cucinati con ingredienti consentiti e correttamente manipolati	
Secondi piatti a base di formaggi		Non serve sostituzione (se fusi, a fette, spalmabili, dessert di formaggio, verificare la lista degli ingredienti che non deve contenere: farina di mais e derivati).	
Secondi piatti a base di affettati	Prosciutto crudo	Non serve sostituzione	
	Altri salumi	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina di mais e derivati.	
Contorni	Verdura e legumi (freschi o secchi)	NON aggiungere mais in scatola	
	purè fresco di patate	Non utilizzare addensanti come maizena e amido	
Pane, grissini, fette biscottate, ecc		Sostituire con prodotti a base di frumento o riso	
Frutta		Non serve sostituzione	
Merende: dolci, gelato	biscotti, budini,	Latte	Non serve sostituzione
		Yogurt al naturale	Non serve sostituzione
		Yogurt cremosi o alla frutta	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina e amido di mais derivati (destrine e malto destrine).
		Biscotti	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di mais e derivati (destrine e malto destrine).
		Merende	Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione
Zucchero	Semolato	Non serve sostituzione	
	A velo	La lista degli ingredienti non deve contenere: farina-amido di mais e derivati (destrine e malto destrine)..	

N.B. i derivati del mais vengono usati come ingredienti di molti prodotti di pasticceria, confetteria, gelateria, nei prodotti per l'infanzia, nei lieviti artificiali, salse e prodotti liofilizzati.

13. ALLERGIA AL SESAMO

Sono da escludere:

- Pane, grissini e crackers al sesamo,
- Olio di sesamo, burro di sesamo (tahin), gomasio

Controllare tutte le etichette dei prodotti di panetteria e dolciari che possono essere stati prodotti in stabilimenti che utilizzano il sesamo come ingrediente.

SCHEMA N. 13 – ALLERGIA AL SESAMO

DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo, in questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio evo
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo, in questo caso sostituire con pasta al pomodoro o all'olio evo
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo. Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere sesamo Se la modifica non è attuabile sostituire con pasta al pomodoro o pasta all'olio evo
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo. In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano sesamo In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di sesamo, in questo caso sostituire con pesce al forno o al pomodoro o al vapore
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti sesamo (es. Semi)
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la preparazione preveda l'utilizzo di sesamo
Condimenti	Non utilizzare olio di sesamo, burro di sesamo (tahin) e gomasio
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

14. ALLERGIA ALLA SENAPE

Sono da escludere:

- Senape in tutte le sue forme (in polvere, liquida, in semi)
- Salsa al Curry con senape
- Miscele di spezie contenenti senape.
- Condimenti pronti per insalate contenenti senape

SCHEMA N. 14 – ALLERGIA ALLA SENAPE

DI SEGUITO SI RIPORTANO ALCUNI ESEMPI OPERATIVI	
QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOSTITUIRE CON
Primo piatto asciutto	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry
Pasta al forno o pasticciata	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry In questo caso pasta al pomodoro o altro condimento consentito
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry
	Non utilizzare per la preparazione delle minestre e dei passati di verdure surgelati o pronti all'uso che possano contenere senape e miscele di spezie contenenti senape e curry
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e curry. In questo caso somministrare pasta o riso al pomodoro, secondo piatto e contorno
Secondi piatti a base di carne	Non serve sostituzione se non nel caso di preparazioni che contengano senape e salsa al curry e miscele di spezie contenenti senape o curry. In questo caso somministrare carne arrosto o al pomodoro o in padella
Secondi piatti a base di pesce	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la ricetta preveda l'utilizzo di senape e curry
Secondi piatti a base di affettati	Non serve sostituzione
Secondi piatti a base di formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di contorni contenenti senape, curry e condimenti pronti contenenti senape
Frutta	Non serve sostituzione
Pane, grissini, cracker	Non serve sostituzione se non nel caso in cui la preparazione preveda l'utilizzo di senape e curry
Condimenti	Non utilizzare miscele di spezie e condimenti pronti continenti senape e curry
Yogurt, budini, gelato	Non serve sostituzione
Merende e dessert (dolci)	Non serve sostituzione

15. ALLERGIA AI PRODOTTI ITTICI

Appartengono a questa categoria merceologica: pesci, crostacei (gamberi, gamberetti, scampi, granchi, aragosta), molluschi (cozze, vongole, ostriche, capesante), cefalopodi (seppia, calamaro, totani, polpo).

Al fine di evitare inutili restrizioni dietetiche, sul certificato medico dovrà essere specificata eventualmente la tipologia merceologica da escludere.

SCHEMA N. 15 – ALLERGIA / INTOLLERANZA AI PRODOTTI ITTICI

QUANDO IL MENÙ PREVEDE:		SOSTITUIRE CON:
Condimenti	Olio extravergine di oliva, burro, olio monoseme di soia, mais o arachide	Non serve sostituzione
Primo piatto asciutto	Pasta di semola, riso	Non serve sostituzione
	Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti)	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
	Gnocchi di patate	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi (polpi, seppie, calamari)
	Ricetta con sugo di pesce (es con tonno, salmone , sgombrò ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Eliminare il sugo di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi o derivati. Sostituire con olio extra vergine di oliva, pomodoro o sugo di verdure, di legumi o di carne.
Primo piatto in brodo	Pasta di semola	Non serve sostituzione.
	Pasta all'uovo	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Pizza	Base per pizza	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi.
	Ricetta con pesce , (es pizza con tonno, salmone ecc.), molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati	Eliminare pesce, molluschi, crostacei e/o derivati e cefalopodi. Sostituire con formaggi, affettati (prosciutto crudo, bresaola)
Secondi piatti a base di carne	Carni bianche o rosse	Non serve sostituzione
	Carni bianche o rosse condite con salsa a base di pesce (es. vitello tonnato)	Sostituire con carni bianche o rosse senza aggiunta di pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati

Secondi piatti a base di pesce	Ricetta con pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi e/o derivati (es, seppie in umido, tonno in scatola, crocchette di pesce, burger di pesce, ecc.)	Sostituire con secondi a base di carne bianca, uova, legumi, formaggi e infine affettati (prosciutto crudo, bresaola)
Secondi piatti a base di affettati o formaggi	Prosciutto crudo, bresaola, formaggi	Non serve sostituzione
	Prosciutto cotto	Verificare che non contengano derivati del pesce, molluschi, crostacei
Contorni	Vegetali e legumi freschi o surgelati o in scatola	Non serve sostituzione
Pane	Pane comune	Non serve sostituzione
	Pane speciale	Verificare che non contenga derivati del pesce, molluschi, crostacei, cefalopodi
Frutta		Non serve sostituzione
Merende: biscotti, dolci, budini, gelato		Verificare che non contengano derivati del pesce (gelatina di pesce).

16. ALLERGIA/INTOLLERANZA AI VEGETALI (frutta e verdura escluso cereali)

Fra gli alimenti causa di allergia primaria ci sono i vegetali con il 72% (ad esempio frutta, legumi e pomodoro) La causa più frequente di allergia ai vegetali le proteine *Lipid Transfer Protein (LTP)* (20 % di tutte le AA e 60 % dei vegetali); le LTP sono contenute soprattutto nella pesca, mela, albicocca, ciliegia, nocciola, arachidi e noci. Gli alimenti vegetali che scatenano reazioni più gravi da un punto di vista clinico sono il sesamo, gli spinaci, l'avocado, arachidi e altri semi.

ALLERGIA/INTOLLERANZA A:

Pomodori

Questa intolleranza /allergia abbastanza diffusa comporta una notevole attenzione in fase di preparazione del pasto in quanto il pomodoro costituisce un ingrediente fondamentale in molte preparazioni culinarie.

SCHEMA N. 16 – ALLERGIA / INTOLLERANZA AI VEGETALI

QUANDO IL MENU' PREVEDE	SOMMINISTRARE
Primo piatto asciutto al pomodoro fresco o pelato/passata, alle verdure o ragù o contenente pomodoro tra gli ingredienti	Sostituire con pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta con verdure eccetto il pomodoro, ragù "in bianco" senza pomodoro, pasta al pesto, risotto: allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Pasta al forno o pasticciata (con pomodoro)	Sostituire con pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta con verdure eccetto il pomodoro, ragù "in bianco" senza pomodoro, pasta al pesto, risotto: allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli.
Primo piatto in brodo	Non serve sostituzione se non in caso di preparazioni che contengano pomodori (attenzione alle minestre preparate con verdure miste/brodo vegetale nei quali possono essere presenti i pomodori)
Pizza, sformati	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo nelle preparazioni di pomodori. In questo caso sostituire con: pasta o riso all'olio extra vergine di oliva, pasta al pesto, risotto allo zafferano, alla parmigiana, ai piselli
Secondi piatti a base di carne e pesce	Non serve sostituzione purché le carni o il pesce vengano cucinate senza aggiunta di pomodori
Secondi piatti a base di prosciutto o formaggi	Non serve sostituzione
Contorni	Non serve sostituzione se non in caso di utilizzo di pomodori che dovranno essere sostituiti con altro tipo di verdure
Frutta	Non serve sostituzione
Pane	Non serve sostituzione
Dolci, yogurt, budini, gelato, merende	Non serve sostituzione

SEDANO:

Sono da escludere:

- Sedano (gambo, foglie e semi), Sedano rapa
- Tutte le preparazioni che lo contengono come ad esempio dadi ed estratti per brodo, vegetali e di carne

Queste raccomandazioni sono valide anche per tutti gli altri vegetali suddetti.

17. ALLERGIE/INTOLLERANZE A SOSTANZE PRESENTI COME ADDITIVI O RESIDUI NEGLI ALIMENTI

Le sostanze presenti come additivi o residui di lavorazioni tecnologiche negli alimenti sono molte; ne indichiamo alcune tra quelle che più frequentemente hanno provocato reazioni allergiche.

In ogni caso è importante leggere l'etichetta e conoscere i diversi modi con cui viene indicata la sostanza in questione (categoria di appartenenza, nome chimico o sigla di riferimento **E**.....)

Tra le più diffuse allergie agli additivi, ci sono quelle ai conservanti, quali:

- a) derivati **della anidride solforosa**, presente in molti alimenti di uso comune come succhi di frutta, confetture e marmellate, fiocchi di patate per purè, frutta secca e frutta candita (come residuo)

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

Sono da escludere dalla dieta:

- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostruiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- Frutta secca contenente anidride solforosa/solfiti
- Frutta disidratata contenente anidride solforosa/solfiti
- Muesli, cereali per la prima colazione.
- Frutta/verdura surgelata contenente anidride solforosa/solfiti
- Confetture/marmellate/mousse di frutta, contenente anidride solforosa/solfiti.
- Vino, birra (non utilizzare per la cottura dei cibi)
- Baccalà contenenti anidride solforosa/solfiti
- Gamberi/altri crostacei, contenenti anidride solforosa/solfiti
- Funghi secchi contenenti anidride solforosa/solfiti
- Hamburger di carne contenenti anidride solforosa/solfiti

- b) Derivati dell'**acido benzoico**: rientra tra i conservanti antimicrobici o antimuffa, con proprietà fungostatiche e batteriostatiche (sodio benzoato E211).

Si può trovare in alcune bevande gassate, nei succhi di frutta, nella pasta di olive, maionese e caviale. La dose giornaliera accettabile è pari a 5mg/kg.

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti o presenti in minima quantità, **il nichel** è quella che evidenzia maggior rischio di provocare allergia.

È necessario escludere dalla dieta:

- cibi in scatola o cotti in pentole di acciaio inossidabile
- gli asparagi, le cipolle, gli spinaci, i pomodori, le pere
- fagioli, piselli
- farine integrali, mais
- the, cacao e cioccolata.

18. SENSIBILITA' ALL'ISTAMINA

L'istamina è un composto azotato di origine naturale che fa parte della famiglia delle ammine biogene. È prodotta anche dal nostro organismo ed è coinvolta nelle risposte infiammatorie e allergiche, nella secrezione gastrica e in alcune attività cerebrali. È quindi una sostanza molto importante per i processi fisiologici del corpo umano ma che, se presente a elevati livelli, può essere pericolosa. Oltre che dall'uomo, l'istamina può essere prodotta anche da altri organismi. L'istamina infatti si può accumulare in alcuni alimenti, come il pesce mal conservato o conservato troppo a lungo che può essere causa di intossicazioni alimentari (soprattutto: tonno, sgombro, sardina, aringa, acciuga). L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ([EFSA](#)) riporta come l'intossicazione da istamina sia una delle malattie più comuni causate da una gestione non corretta del pesce e dai prodotti ittici.

Esistono anche alcuni cibi che sono naturalmente ricchi di istamina come alcuni formaggi, i pomodori, gli spinaci, l'estratto di lievito, i cibi fermentati (anche vegetali come i crauti), il vino rosso, la birra. Altri alimenti vengono definiti istamino-liberatori, poiché favoriscono il rilascio di istamina da parte dell'organismo (alcuni di questi, sono potenzialmente già di per sé veicolo di istamina). Esempi tipici di alimenti istamino-liberatori sono: l'alcol, le banane, il cioccolato, le uova, il pesce, il latte, la papaya, i frutti di mare, le fragole, i pomodori, fave e lenticchie, salumi e insaccati, alimenti in scatola. La certificazione medica attestante una sensibilità all'istamina, vista la variabilità individuale di tale tipo di patologia, va contestualizzata e individualizzata e dovrà riportare gli alimenti da escludere,

In relazione alla situazione individuale è necessaria l'esclusione di alimenti quali ad esempio:

- frutta: ananas, banana, agrumi, fragole, uva, ribes, lamponi
- frutta secca
- verdure: pomodoro, spinaci, funghi, crauti
- legumi: lenticchie e fave
- formaggi stagionati e/o fermentati (parmigiano, pecorino, emmenthal, roquefort, gorgonzola, fontina, robiola)
- albume d'uovo
- salumi e insaccati
- tonno, sgombro, sardine, frutti di mare, molluschi e crostacei
- carne e pesce in scatola
- alimenti in scatola
- aceto
- cioccolato
- bibite gasate e zuccherate (es. coca-cola...)
- estratti di carne
- lievito di birra
- fecola di patate

In merito alle sostituzioni si precisa quanto segue:

- relativamente ai formaggi è consentito l'utilizzo esclusivo di ricotta fresca, crescenza, mozzarella
- relativamente al pesce è possibile l'utilizzo di pesce fresco o surgelato come merluzzo, sogliola, platessa, evitando pesce azzurro.

DIETA “LEGGERA” PER INDISPOSIZIONE TEMPORANEA

La dieta “leggera” (detta anche a scarso residuo o “in bianco”) prevede la presenza di piatti semplici e, generalmente, è rivolta a coloro che soffrono di stati di chetosi (acetone), gastroduodeniti o enteriti in via di risoluzione (non deve essere più presente diarrea) o stati post-influenzali, situazioni che comunque richiedono un periodo di cautela nella ripresa della abituale alimentazione.

La richiesta di dieta “leggera” di norma deve essere effettuata dal medico o pediatra curante; **può essere richiesta per iscritto, per un periodo massimo di 3 giorni, anche dal genitore** nel caso di indisposizione temporanea e in via di risoluzione.

Generalmente si tratta di confezionare una dieta quasi priva di grassi di origine animale (uova, latte intero, salumi, carni rosse, dolci, ecc.).

Va utilizzato come condimento olio extra vergine d’oliva, da consumare **crudo** per evitare la scarsa digeribilità dei grassi sottoposti a cottura.

Pietanze tipo per comporre un menù “leggero”:

- **pasta condita con olio extra vergine di oliva e parmigiano**
- **filetto di pesce al vapore / carne bianca / parmigiano reggiano**
- **carote al vapore e/o patate lesse**
- **pane bianco**
- **frutta (mela o banana)**

Fenilchetonuria

La dieta prevede una quasi totale eliminazione dell’amminoacido fenilalanina; questo è presente in moltissimi alimenti proteici e ciò obbliga non solo alla riduzione, ma spesso anche alla completa eliminazione di alcuni di essi, che devono essere sostituiti da alimenti speciali. Tale quota, così come quella degli alimenti normali, deve essere calcolata con estrema precisione per ogni soggetto.

Pertanto la dieta deve essere personalizzata caso per caso e calcolata dallo specialista o dal **Centro per le malattie metaboliche** a cui il paziente fa riferimento. Il centro cottura e il personale addetto in cucina deve rispettare in maniera precisa e scrupolosa quanto indicato da chi ha preparato la dieta, pesando ogni volta gli alimenti previsti che verranno preparati in zone appositamente dedicate. Eventuali difficoltà interpretative delle prescrizioni vanno, comunque, sempre discusse con gli Specialisti che hanno in cura il paziente.

Diabete mellito

Solitamente il paziente possiede una dieta personalizzata prescritta dal centro di riferimento (o dal medico di medicina generale o dallo specialista) nella quale sono indicati gli alimenti concessi con le relative grammature e gli alimenti eventualmente da evitare. A tal proposito si faccia anche riferimento a quanto indicato nella DGR N. 1356/2010 della Regione Marche “Piano integrato di accoglienza/assistenza del minore con diabete a scuola”.

Obesità

Solitamente il paziente possiede una dieta personalizzata, contenente precise prescrizioni qualitative e quantitative. Abituamente una dieta per la riduzione del peso corporeo, se non sono presenti altre patologie diagnosticate, può prevedere l’utilizzo delle stesse tipologie di alimenti del menù scolastico: può essere quindi, per la maggior parte delle volte, sovrapponibile al menù scolastico, pur con una riduzione delle grammature.

Quindi bisogna porre particolare attenzione alle quantità, che sono eventualmente indicate nella prescrizione dietoterapica, e tenere presente che mai dovranno essere somministrate porzioni aggiuntive, ad eccezione di frutta e verdura. Non dovranno inoltre essere somministrati, a fine pasto e/o come merenda, dolci, gelati, budini, succhi di frutta che dovranno essere sostituiti da frutta fresca di stagione.

ALLEGATI

ALLEGATO I

PREPARAZIONE PASTI PER CELIACI

FASE Acquisto materie prime

Cosa acquistare

- Alimenti sostitutivi: **SENZA GLUTINE** (ex-dietetici “*specificamente formulato per celiaci*”). Nulla cambia per l’inserimento nel Registro degli alimenti senza glutine ed erogabili ai celiaci)
- Alimenti di consumo corrente: dicitura senza glutine volontaria (20ppm) e possibilità di dicitura aggiuntiva “*adatto ai celiaci*”.
- Alimenti naturalmente privi di glutine
- Alimenti inseriti nel prontuario AIC
- Alimenti con marchio SPIGA BARRATA

Alimenti sostitutivi: SENZA GLUTINE (ex-dietetici) “specificamente formulato per celiaci”.

Il Reg.609/2013 ha abrogato la parola “dietetico” che è sostituito dal termine *specificamente formulato per celiaci*”, sempre solo come *diciture accessorie* rispetto al termine senza glutine.

Il Reg.828/2014 inoltre all’art.3 comma 3 aggiunge:

«Le informazioni sugli alimenti di cui al paragrafo 1 possono essere corredate dalle diciture accessorie «specificamente formulato per persone intolleranti al glutine» o «specificamente formulato per celiaci» qualora l’alimento sia stato prodotto, preparato e/o lavorato al fine di:

- a) *Ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti; oppure*
- b) *Sostituire gli ingredienti contenenti glutine con altri ingredienti che ne sono naturalmente privi.*

Il Decreto Ministero della Salute del 17/05/2016 ha però sancito che è necessario utilizzare, ai fini del Registro degli alimenti senza glutine, erogabili ai celiaci, le nuove diciture “accessorie”: *specificamente formulato per celiaci* o *specificamente formulato per persone intolleranti al glutine*.

- Sono mantenute le procedure di notifica al Ministero (ai sensi dell’art.5 del DM 17/05/2016), così come è garantito il mantenimento dell’erogazione degli alimenti specificamente formulati per celiaci inseriti nel Registro. Il Ministero della Salute ha sancito che l’impiego della dizione «senza glutine» in etichetta sia ammesso qualora l’azienda possa assicurare:
 - Non solo l’assenza di ingredienti derivati da cereali contenenti glutine;
 - Ma anche l’assenza di potenziali fonti di contaminazione durante il processo produttivo.
- Il Ministero della Salute richiede che l’azienda adegui il proprio piano di autocontrollo specificamente per garantire che il tenore residuo di glutine nei propri prodotti dichiarati come «senza glutine» non superi i 20 ppm. Specifica inoltre che «in detto piano va inserito il punto critico relativo al glutine, prevedendone un controllo e una gestione adeguati, con particolare riferimento alle materie prime impiegate, allo stoccaggio, al processo produttivo, ai piani di sanificazione e pulizia».
- L’inserimento del punto critico relativo al glutine nel piano di autocontrollo delle aziende implica anche la verifica di questo aspetto da parte delle autorità competenti per i controlli.

STOCCAGGIO MATERIE PRIME

Locali dedicati-*in alternativa*:

- Spazi identificabili e separati dagli altri
- Separazione rigorosa per gli sfarinati privi di glutine anche con:
 - Sacchetti/contenitori a chiusura ermetica (colore distintivo) ed etichettati contenenti materie prime senza glutine in confezioni originali
- Stessa procedura per materie prime senza glutine deperibili da conservarsi in frigo/freezer.

PREPARAZIONE

- Spazio ben identificato nella cucina e separato dal resto della stessa.
- Prese d'aria e finestre del luogo di lavorazione: protette da appositi FILTRI d'aria.
- Utensili, piani di lavoro, strumenti ben identificabili (es.: colore diverso).

In alternativa: preparazione degli alimenti privi di glutine PRIMA delle altre preparazioni.

Preparazione degli alimenti privi di glutine DOPO le altre lavorazioni ma solo susseguentemente a procedure attente e rigorose di sanificazione (locale e attrezzature).

In questo caso stabilire tale procedura in documento di autocontrollo con dimostrabilità anche del dettaglio orario.

Attenzione alla sanificazione di superfici che presentano scanalature, discontinuità, rilievi e disegni. I lavaggi accurati potrebbero non bastare!

In tal caso coprire con fogli di alluminio, carta da forno o lavorare direttamente in teglie o tegami.

Tutte le attrezzature a possibile uso promiscuo (tegami, scolapasta, grattugia, frullatore, stoviglie come anche impastatrici, pastorizzatori, etc.) vanno PRELIMINARMENTE PULITE. Preferibile se le attrezzature sono riservate solo per pasti senza glutine!!

Non utilizzare mestoli e taglieri di legno (in generale questo tipo di materiale non è mai consigliato. Inoltre è facile che vi siano contaminazioni crociate fra cibo senza glutine e con glutine se non si adottano precise misure preventive).

Gli utensili sanificati e non utilizzati sono da:

- Riporre in luoghi (armadi) chiusi e dedicati.
- Lavare preliminarmente prima dell'uso.

LA CONTAMINAZIONE

Attenzione il glutine può essere nascosto

COSA NON SI DEVE FARE

- Infarinare gli alimenti con farine vietate
 - Aggiungere farine vietate in salse e sughi
 - Mescolare con le stesse posate utilizzate per cotture di alimenti con glutine
 - Appoggiare il cibo direttamente su superfici contaminate
 - Usare promiscuamente il pacco di sale e spezie
- Preparare il caffè con la stessa macchina con cui si è preparato il caffè d'orzo

COTTURA

BOLLITURA:

- Pentole dedicate
- Utensili puliti preventivamente
- Non usare bollitori per cottura multipla
- Non usare acqua di cottura usata per pasta con glutine né per cuocere né per allungare i sughi, i risotti, ecc.

PIASTRA o GRIGLIA: Attrezzatura dedicata

ALTERNATIVA: Spazzolatura fine e Pulizia attenta

Friggitrici, forni, piastre, tostapane: Preliminare sanificazione

FRIGGITRICI:

- Totale sostituzione dell'olio di frittura

FORNI VENTILATI:

- Non consentiti se ad uso promiscuo

STOVIGLIE:

- Non in precedenza utilizzate per deporre alimenti con glutine (a meno di loro preliminare sanificazione).

- PARMIGIANO: grattugiare separatamente con grattugia non usata anche per pane ed altri alimenti con glutine.

SOMMINISTRAZIONE / DISTRIBUZIONE

In fase di CONFEZIONAMENTO del piatto è importante avere le stesse attenzioni per evitare scambi o contaminazioni.

- Nel preparare il vassoio contenente il pasto senza glutine è necessario far attenzione a non scambiare il pane o eventuali dolci, essi devono essere rigorosamente senza glutine.
- Nel caso fosse distribuito il gelato fare ben attenzione a che esso sia senza glutine (in caso dubbio informarsi prima di distribuire).
- Contenitore chiuso dedicato e riconoscibile per il trasporto (etichetta convenuta tra addetti cucina e somministrazione).

Nell'apparecchiare la tavola:

- Accertarsi che sulla tovaglia non vi siano residui di briciole o di semola;
- Il cestino del pane di frumento va posto a distanza dal celiaco.
- E' preferibile non servire contemporaneamente i pasti, se possibile servire prima il celiaco.
- Anche per la distribuzione, si devono lavare le mani prima di toccare i pasti senza glutine.
- Si consiglia sempre un segno distintivo visibile (bandierina, bollino colorato, ecc.) del cui significato tutto il personale addetto alla distribuzione deve essere informato.

Igiene Del Personale

- Divise pulite e non contaminate (meglio se esclusivamente dedicate e conservate in apposito armadietto).
- Oppure la divisa, nello spogliatoio, sarà coperta da camici o grembiuli monouso.
- MANI: lavarsi le mani prima di accingersi a preparare pasti senza glutine.
- Non usarle mai se sporche di farina con glutine o che l'abbiano già toccata anche indirettamente (per prelevare barattoli anche chiusi, sale, aromi, zucchero, ecc.)

Gli operatori addetti a Preparazione Produzione, Deposito e Somministrazione di prodotti alimentari privi di glutine debbono aver seguito un corso specifico che si aggiunge alla formazione in tema di autocontrollo.

In caso di errore, ma anche solo in presenza di dubbio, è necessario preparare integralmente un nuovo pasto.

E' importante che il responsabile della procedura controlli che le regole siano applicate in tutte le fasi della lavorazione.

La ristorazione collettiva e pubblica devono assicurare pasti senza glutine scegliendo:

- *Alimenti naturalmente privi di glutine;*
- *Prodotti dell'industria gluten -free;*
- *Lavorare in sicurezza evitando le contaminazioni.*

LA DOMANDA DI CHI PREPARA I PASTI PER CELIACI:

In cucina che cosa si deve fare?

1. Preparare il pasto "senza glutine" PRIMA di preparare gli altri cibi.
2. Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti glutine (es. la pasta).
3. Non usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
4. Cucinare la pasta dietetica in un tegame dedicato, pulito con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine.
5. Usare solo le farine consentite per infarinare e/o addensare i cibi.

ALLEGATO II

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'AA (Allergia Alimentare) è una reazione immunologica avversa al cibo. È una vera e propria malattia con precise caratteristiche che riguarda singoli individui geneticamente predisposti. Diversamente dalle sostanze tossiche o dagli agenti infettivi, che costituiscono un pericolo per la popolazione, nel caso dell'AA sono solo taluni costituenti alimentari, innocui per i più, in grado di determinare reazioni immediate o ritardate che possono raggiungere gradi elevati di gravità fino ad essere fatali. La sintomatologia clinica può essere diversificata in base al coinvolgimento di anticorpi o altri mediatori cellulari.

La presentazione clinica delle allergie alimentari può variare in base all'età, all'allergene alimentare coinvolto, al tipo e alla tempistica della reazione. La presenza di comorbidità atopica, l'evoluzione verso la tolleranza e la risposta all'immunoterapia, inoltre, possono essere valutati per definire quadri clinici omogenei (fenotipi):

- In base all'età ed alla risoluzione nel tempo: fattori rilevanti nella presentazione dell'allergia alimentare nell'infanzia, adolescenza o età adulta sono l'assetto genetico, i livelli di cellule T regolatorie e di citochine, il diametro del pomfo prodotto allo skin prick test e il livello delle IgE specifiche per alcuni componenti molecolari
- In base al tipo di allergene e alla severità della manifestazione clinica: la sensibilizzazione a particolari allergeni, le IgE specifiche per alcuni componenti molecolari, il rapporto tra IgE specifiche ed IgE totali, i livelli sierici del PAF e della PAF-acetilidrolasi sono utili alla stima del rischio di gravi reazioni.

I fenotipi, in base al coinvolgimento di anticorpi o altri mediatori cellulari possono essere classificati in subclassi (endotipi). L'approccio terapeutico mirato, basato sul profilo endotipico, viene denominato medicina di precisione o personalizzata (Muraro et al., 2017). Possiamo avere alcuni ben distinti quadri clinici con manifestazioni differenti.

La maggioranza delle reazioni avverse agli alimenti sono date da latte, uova, arachidi, pesci, frutta secca, soia nei bambini e, negli adulti, arachidi, noci, pesci, crostacei, verdura e frutta.

L'Allegato II del Regolamento UE n.1169/2011 fissa un elenco di ingredienti alimentari che vanno obbligatoriamente indicati in etichetta in quanto possono provocare effetti indesiderati in persone sensibili. Nell'allergia alimentare non è possibile istituire una terapia farmacologica o desensibilizzante mirata.

La farmacoterapia delle allergie alimentari si risolve nel trattamento di emergenza per i pazienti inavvertitamente esposti all'allergene alimentare già causa nota di reazione allergica il cui trattamento di scelta per l'anafilassi, in particolare quella da cibo, è l'adrenalina per via iniettabile (Sampson et al., 1992).

I soggetti con allergia alimentare devono fare il massimo sforzo quindi per evitare il cibo per il quale hanno già avuto una reazione.

L'unica terapia è dunque una dieta di eliminazione che se non correttamente effettuata, può causare malnutrizione o seri effetti psicopatologici. È opportuno quindi che le diete speciali e le indicazioni riportate vengano eseguite con la massima cura e attenzione, considerando il fatto che nel caso delle allergie i livelli soglia non sono stati ancora determinati per la

maggior parte degli allergeni alimentari, e quelli conosciuti, uovo, arachide e latte, possono variare, da individuo ad individuo, da pochi milligrammi a qualche grammo. Proprio per questa variabilità, al momento non è nemmeno possibile basare su questo parametro le regole di etichettatura. Soltanto per l'anidride solforosa e i solfiti è indicato dalle disposizioni vigenti il limite di 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂, il cui superamento implica l'obbligo di segnalazione in etichetta.

Quindi è per questo motivo che quando si elimina un alimento, devono essere esclusi dalla dieta non solo gli alimenti tal quali (uova, latte, ecc.) ma anche i prodotti alimentari in cui tali alimenti sono presenti come ingredienti (es. uova nei biscotti, ecc.) e i prodotti alimentari in cui tali alimenti sono presenti come coadiuvanti tecnologici o come contaminanti derivanti da procedimenti di lavorazione del prodotto stesso.

In questo senso è di grande utilità saper leggere le etichette dei prodotti alimentari confezionati.

L'allergia alimentare può manifestarsi con quadri clinici diversi e i test diagnostici più comunemente utilizzati (cutanei e/o sierologici) non hanno sensibilità e specificità tali da affermare o escludere in modo definitivo la diagnosi; possono infatti risultare positivi in soggetti che tollerano bene l'alimento o, al contrario, almeno alcuni di essi possono risultare negativi in soggetti affetti da allergia non IgE-mediata. Ciò può accadere in particolare in pazienti che presentino sintomi gastroenterici. Il test di scatenamento orale in doppio cieco con placebo (DBPC) rappresenta ancora il test d'elezione per dimostrare il reale risvolto clinico di una sensibilizzazione.

L'anamnesi costituisce il primo approccio diagnostico all'allergia alimentare ed è spesso sufficiente ad individuare l'alimento (o gli alimenti) incriminati, soprattutto nel caso di allergie IgE-mediate, nelle quali le manifestazioni cliniche seguono immediatamente l'ingestione dell'alimento. Nel raccogliere l'anamnesi sarà fondamentale insistere sull'attenta descrizione dei sintomi, sul tempo intercorso tra l'ingestione dell'alimento e la loro comparsa, sulla frequenza delle reazioni, sulla quantità di alimento necessaria ad evocarle, sull'epoca in cui si è verificata l'ultima importante reazione, su eventuali fattori associati (attività fisica, assunzione di farmaci), sui farmaci somministrati per contrastarla, sul contatto accidentale con altre sostanze (contaminazione con altri cibi, acari della polvere), sulla riproducibilità dei sintomi, specialmente quelli soggettivi (disturbi dell'umore, cefalea). Sintomi, questi ultimi, spesso attribuiti all'allergia alimentare, ma con scarse evidenze in proposito.

I test diagnostici utilizzati e validati possono essere diversi.

_Skin Prick Test

_Prick by prick

_Test di Provocazione Orale (TPO)

Atopy Patch Test (ATP) (in fase di ricerca)

_Skin Prick Test

Questo test cutaneo, in vivo, rappresenta spesso la prima tappa nella diagnostica allergologica:

_Prick by prick Questo test è analogo al prick test, ma anziché un estratto commerciale viene usato l'alimento fresco.

_Atopy Patch Test (ATP) non è ancora ottimizzato per essere utilizzato nel quotidiano della nostra diagnostica dell'AA non-IgE mediata. L'APT è una tecnica diagnostica semplice, sicura ed economica, ma solo potenzialmente utile

nell'approccio diagnostico al bambino con sospetta AA non-IgE mediata. In attesa di ulteriori dati necessari per una maggiore definizione dell'accuratezza dell'APT nelle diverse forme di AA non-IgE-mediata, è auspicabile una migliore standardizzazione.

_Test di Provocazione Orale (TPO) sono prove diagnostiche, in vivo, che vengono eseguite per confermare, in via definitiva, una preliminare e sospetta diagnosi di allergia alimentare. Si attua con la somministrazione orale dell'allergene sospetto al paziente, che deve essere eseguita secondo modalità e quantità standardizzate, in un ambiente protetto e sotto controllo medico (Rona RJ et al. 2007), perché può indurre reazioni allergiche anche gravi.

Se un prick test risulta negativo si esclude (con un valore predittivo negativo > 95%) la sensibilizzazione del paziente verso l'allergene, e quindi l'allergia IgE- mediata nei confronti di quell'alimento. Il risultato positivo, invece, indica una sensibilizzazione a livello immunologico, che però non sempre si associa a una reattività clinica: il test è quindi altamente sensibile ma poco specifico (Sicherer et al. 2010).

Spesso i prick by prick danno positività cutanee molto evidenti, negli stessi pazienti in cui l'estratto usato nel prik test ha dato un risultato negativo: il valore predittivo negativo di questa tecnica è pertanto eccellente, tanto che in caso di esito negativo si può escludere l'allergia alimentare.

Il test di provocazione orale rappresenta il GOLD STANDARD per la diagnosi di allergia alimentare, sia di tipo IgE mediato che cellulo-mediato. I TPO dovrebbero essere eseguiti sempre per la conferma diagnostica dopo una preliminare osservazione di SPT e/o test sierologici immuno-fluorimetrici o altri esami sierologici positivi per uno o più alimenti e, inoltre, tutte le volte che si sospetta una reazione allergica ritardata e i test sierologici sono risultati negativi.

Il test di provocazione orale con alimento (TPO), il test in doppio cieco contro placebo (DBPCFC) rappresenta oggi, secondo la letteratura scientifica, il "gold standard" per la diagnosi di allergie alimentari (Bahna, 1994; Bindslev-Jensen et al., 2004; Bock et al. 1988). In realtà, nell'età pediatrica, il cieco deve essere triplo perché neanche i genitori devono essere a conoscenza del tipo di alimento somministrato. Solo il personale che prepara il test, è a conoscenza del prodotto proposto in quel momento (alimento o placebo). Purtroppo, in Italia, ancora troppi bambini hanno una diagnosi di allergia alimentare senza l'esecuzione del TPO.

TEST NON CONVENZIONALI

Il termine non convenzionale, applicato ai test diagnostici dell'allergia, esprime i test che non vengono abitualmente e tradizionalmente eseguiti per la diagnosi, cioè i test diagnostici non ordinari. Entro questo ambito dobbiamo considerare alcuni test, come di attivazione dei basofili (BAT) e l'atopy patch test (descritto in precedenza e ancora in fase di ricerca), che possono avere, anche se solo in casi selezionati, uno specifico interesse, ovvero test che, se usati in modo mirato, possono essere estremamente utili come il dosaggio della triptasi ematica. Al gruppo di test non convenzionali appartengono i dosaggi delle IgG specifiche, del PAF e del BAFF, sicuramente validati dal punto di vista metodologico ma di non comprovato valore diagnostico per allergia alimentare.

Altri test, utilizzati senza alcun rigore scientifico, ma purtroppo sempre più richiesti, vengono frequentemente definiti "alternativi" ma potrebbero essere meglio classificati come "inutili".

Tutti questi test, presenti nell'elenco sottostante, non hanno alcuna validità diagnostica dimostrata e determinano non solo diagnosi erronee ma anche allungamento nei tempi di vera diagnosi.

Elenco dei test non convenzionali utilizzati per la diagnosi di allergia ma privi di validazione scientifica

- Il test citotossico di Bryant
- Il test di provocazione e neutralizzazione sublinguale e intradermico
- La kinesiologia applicata
- Il test del riflesso cardio-auricolare
- Il Pulse test
- Il test elettrotermico o elettroagopuntura secondo Voll
- Il Vega test
- Il Sarmtest
- Il Biostrenght test e varianti
- La biorisonanza
- L'analisi del capello (Hair analysis)

IL CONSUMATORE ALLERGICO E I PRODOTTI CONFEZIONATI

La dieta priva dell'ingrediente verso cui il paziente allergico è sensibilizzato è l'unica strategia per quella categoria di consumatori. Al momento dell'acquisto di prodotti confezionati la lettura dell'etichetta e, in particolare, della lista degli ingredienti e delle eventuali informazioni volontarie, è di fondamentale importanza.

Con riferimento al sopra citato allegato II il Regolamento CE1169/2011 prescrive che le sostanze allergizzanti siano facilmente individuate alla lettura. L'articolo 21, pur lasciando autonomia all'operatore del settore alimentare di individuare il mezzo per evidenziare l'allergene, recita:

“le indicazioni di cui all'articolo 9, paragrafo 1, lettera c)

a) figurano nell'elenco degli ingredienti (...) con un riferimento chiaro alla denominazione della sostanza o del prodotto figurante nell'elenco dell'allegato II; (...)

b) la denominazione della sostanza o del prodotto figurante nell'allegato II è evidenziata attraverso un tipo di carattere chiaramente distinto dagli altri ingredienti elencati, per esempio per dimensioni, stile o colore di sfondo.”

IL CONSUMATORE ALLERGICO NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Il Regolamento UE 1169/2011 all'articolo 44, prevede che per gli alimenti offerti in vendita al consumatore finale o alle collettività, senza imballaggio, imballati sui luoghi di vendita su richiesta del consumatore o pre-imballati per la vendita diretta, gli Stati membri possono adottare disposizioni nazionali concernenti i mezzi con i quali le indicazioni sugli allergeni devono essere rese disponibili e, eventualmente, la loro forma di espressione e presentazione.

Il Ministero della Salute Italiano ha pubblicato una nota (nota 6/2/2015 n°3674) relativa alle indicazioni sulla presenza di allergeni forniti alle collettività.

In materia di informazioni sugli alimenti e di responsabilità degli operatori del settore alimentare, è necessario in ogni caso il rispetto di quanto sancito dall'articolo 8 del Regolamento (CE) 1169/2011, che ai paragrafi 2, 6 e 8 recita:

“L'operatore del settore alimentare responsabile delle informazioni sugli alimenti assicura la presenza e l'esattezza delle informazioni sugli alimenti, conformemente alla normativa applicabile in materia di informazioni sugli alimenti e ai requisiti delle pertinenti disposizioni nazionali”;

“Gli operatori del settore alimentare, nell'ambito delle imprese che controllano, assicurano che le informazioni sugli alimenti non pre-imballati destinati al consumatore finale o alle collettività siano trasmesse all'operatore del settore alimentare che riceve tali prodotti, in modo che le informazioni obbligatorie sugli alimenti siano fornite, ove richiesto, al consumatore finale”

“Gli operatori del settore alimentare che forniscono ad altri operatori del settore alimentare alimenti non destinati al consumatore finale o alle collettività, assicurano che a tali altri operatori del settore alimentare siano fornite sufficienti informazioni che consentano loro, se del caso, di adempiere agli obblighi di cui al paragrafo 2”.

In relazione alle informazioni sulle sostanze che provocano allergie o intolleranze, così come elencati nell'allegato II del regolamento stesso, qualsiasi operatore che fornisce alimenti pronti per il consumo all'interno di una struttura, come ad esempio un ristorante, una mensa, una scuola o un ospedale, o anche attraverso un servizio di catering, o ancora per mezzo di un veicolo o di un supporto fisso o mobile, deve fornire al consumatore finale le informazioni richieste.

Tali informazioni possono essere riportate sui menù, su appositi registri o cartelli o ancora su altro sistema equivalente, anche tecnologico, da tenere bene in vista, così da consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente. Nel caso in cui si utilizzino sistemi elettronici di tipo “applicazioni per smartphone”, codice a barre, codice QR etc., questi non possono essere in ogni caso predisposti quali unici strumenti per riportare le dovute informazioni, in quanto non facilmente accessibili a tutta la popolazione e dunque non sufficientemente idonei allo scopo.

Inoltre, la nota del 6 febbraio 2015 del Ministero della Salute, indica che gli obblighi d'informazione in materia di allergeni alimentari possono ritenersi assolti anche nel caso in cui sia presente in un luogo ben visibile all'interno del locale, sul menù, sul registro o su apposito cartello, una tra le seguenti diciture:

- “le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio;
- “per qualsiasi informazioni su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio”.

In tal caso è necessario che le informazioni dovute risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione scritta.

La scelta circa la modalità da utilizzare per render edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore, che sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale. L'operatore, nel predisporre l'informativa scritta necessaria per adempiere all'obbligo di cui sopra, dovrà, inoltre, essere libero di indicare la presenza degli allergeni in rapporto alle singole preparazioni secondo le modalità che riterrà più opportune. Ciò potrà avvenire per esempio evidenziando nella lista degli ingredienti delle singole preparazioni la presenza degli allergeni, predisponendo una tabella che riporti le 14 categorie di allergeni previste dal Regolamento e che, contestualmente,

individui le preparazioni che le contengono, o secondo altre e diverse modalità che garantiscano comunque l'informazione corretta al consumatore.



IL BAMBINO ALLERGICO A SCUOLA

La gestione dei pasti destinati ai soggetti che necessitano di diete speciali in un contesto di ristorazione scolastica riveste una grande importanza sia perché la popolazione infantile è la più soggetta alle allergie alimentari con reazioni gravi o sistemiche, sia per la fiducia che le famiglie ripongono nell'affidare al servizio di ristorazione scolastica i loro figli.

La programmazione delle produzioni deve permettere di fornire ai soggetti allergici o intolleranti, alimenti in grado di evitare rischi per la salute, squilibri nutrizionali e monotonia nelle tipologie degli alimenti. La logistica e la gestione degli spazi risulta di fondamentale importanza sia nei centri di cottura che nelle cucine di piccole dimensioni. Da un lato la gestione di numerosi flussi e dall'altra il rischio legato alle ridotte superfici disponibili possono rappresentare un rischio per la contaminazione crociata degli alimenti.

Per una gestione corretta delle diete speciali, i capitolati predisposti dai Comuni dovrebbero richiedere:

- selezione dei fornitori
- materie prime adeguate (e.i. prosciutto cotto senza glutine e/o derivati del latte)
- procedure per la preparazione delle diete speciali
- predisposizione di menu speciali scritti
- alternanza dei piatti, limitando la somministrazione di quelli freddi
- formazione specifica per gli operatori
- piano di autocontrollo adeguato
- procedure per la gestione e controllo dello stoccaggio e conservazione degli alimenti (evitare contaminazioni tra materie prime)

I fornitori devono fornire alimenti correttamente etichettati e offrire garanzie specifiche per le materie prime utilizzate per

la preparazione di piatti speciali. Al momento dell'utilizzo, l'operatore deve valutare la corrispondenza e la correttezza delle informazioni riportate in etichetta, al fine di limitare eventuali rischi per il consumatore allergico.

La predisposizione di procedure per la preparazione dei piatti speciali è di fondamentale importanza soprattutto per la gestione delle attrezzature, degli utensili e delle superfici che entrano in contatto con gli alimenti (e il contatto tra e con alimenti nella catena di trasporto, manipolazione e trattamento delle materie prime). L'identificazione dei punti critici all'interno dei flussi produttivi permette di limitare il rischio per i soggetti allergici e intolleranti.

Ad esempio la copertura degli alimenti durante la procedura di cottura in forno, o durante la distribuzione, può limitare la contaminazione crociata accidentale. La fornitura dei pasti speciali dovrà avvenire in una vaschetta monorazione di materiale idoneo per il contatto con gli alimenti e termosaldato. La porzione dovrà altresì essere perfettamente identificabile da parte del personale addetto alla distribuzione del pasto mediante applicazione del nome e cognome del bambino e classe di appartenenza.

L'ente appaltante deve richiedere una certa alternanza nei piatti speciali, limitando l'utilizzo di piatti freddi, al fine di evitare squilibri nutrizionali e monotonia alimentare. La ditta erogatrice del servizio deve garantire agli operatori una formazione adeguata e specifica al fine di permettere un aggiornamento continuo per tale problematica. All'interno dell'autocontrollo deve essere dedicata una parte adeguata per la gestione del pericolo allergeni e un piano di campionamento opportuno sia sulle materie prime che sul prodotto finito. La stessa attenzione e le stesse procedure, adeguate al contesto, devono essere adottate anche nel caso di gestione delle mense scolastiche gestite direttamente dalle scuole.

Inoltre particolare attenzione alla gestione del pasto in classe (merenda) deve essere posta dal personale scolastico al fine di evitare contaminazioni e/o ingestione accidentale di alimenti causa di reazione (SIAIP-Federasma "Raccomandazioni per la gestione del bambino allergico a scuola" 2011 https://www.siaip.it/upload/1925_Raccomandazioni%20Bambino%20Allergico%20a%20Scuola_Siaip-Federasma.pdf).

¹Secondo i programmi della Commissione UE, l'articolo 36 del Regolamento Food Information to Consumers (FIC) dovrà essere modificato in futuro per includere anche le indicazioni sull'assenza di lattosio o il suo contenuto ridotto negli alimenti, armonizzando le condizioni che giustificano tali indicazioni.

A livello nazionale, in attesa dell'armonizzazione, l'indicazione "senza lattosio" può essere impiegata per lattini e prodotti lattiero-caseari con un residuo di lattosio inferiore a 0,1 g per 100 g o 100 ml.

I prodotti con tale indicazione devono riportare l'informazione in etichetta sulla specifica soglia residua di lattosio con modalità del tipo "meno di ..". La soglia indicata deve risultare comunque inferiore a 0,1 g per 100 g o 100 ml.

Solo per i lattini e i lattini fermentati può essere impiegata l'indicazione "a ridotto contenuto di lattosio" se il residuo dei disaccaridi è inferiore a 0,5 g per 100 g o 100 ml. Sulle etichette di tali prodotti va riportato che il tenore di lattosio è "meno di 0,5 g per 100 g o 100 ml".

Per fornire una informazione precisa ai consumatori sui contenuti dei prodotti delattosati "senza lattosio" o a ridotto tenore di lattosio", va riportata in etichetta anche una indicazione del tipo "Il prodotto contiene glucosio e galattosio in conseguenza della scissione del lattosio".

Per alimenti non contenenti ingredienti lattici eventuali indicazioni sull'assenza di lattosio devono risultare conformi alle condizioni previste dall'articolo 7 del regolamento (UE) 1169/2011 e, ove del caso, devono contenere termini del tipo "naturalmente" per informare sul fatto che non contengono galattosio, a differenza degli alimenti delattosati.

(https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&cid=4465&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=dietetici)

Bibliografia

- Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica (2010)
- Allergie alimentari e sicurezza del consumatore, Ministero della Salute Documento di Indirizzo e stato dell'arte 2018
- *Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale e Scolastica* (Decreto 28/10/2021 Ministero della Salute- Ministro della Transizione Ecologica e Ministro delle Politiche Agricole e Forestali)
- *Linee Guida per una sana alimentazione Crea* –Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione revisione 2018
- *LARN* Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana revisione 2014

Normative di riferimento

Reg. CE n. 852/2004
Reg. CE n. 178/2002
Reg. UE n. 1169/2011
Legge n.123/2005

