

# ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Suggerimenti per la pratica  
e nozioni basilari



# Impressum



© Editore: **ASMPP**, Berna  
1ª edizione 2006, it, fr, te

All'elaborazione della presente guida hanno partecipato:

**Prof. Dott. Otmar Tönz**, ex primario dell'ospedale pediatrico di Lucerna ed ex presidente della Commissione federale per l'alimentazione, Lucerna

**Corinne Spahr**, dietista dipl.,  
Centro di formazione Insel, Servizio cantonale di consulenza alimentare, Berna

**Irene Muralt**, imprenditrice e membro della direzione, ASMPP

**Daniel Jakob**, GQ - igiene e sicurezza del lavoro, ispettore/dipl. Sifa CFSL, ASMPP, Berna

## Citazione della fonte:

Allergeni nella vendita di prodotti sfusi sull'esempio della gastronomia, panetteria/pasticceria/confetteria, macelleria

## Fotografie:

Fotostudio Baumann, Lucerna  
Markus Vögeli (p. 15), Daniel Jakob (p. 24/25)

## Concezione grafica e stampa:

Tipografia Kyburz SA, Dielsdorf

## Con il sostegno delle seguenti ditte e istituzioni:

Agrano SA, Allschwil  
BKT Fiduciaria SA, Berna  
Dott. med. Rolf Abderhalden, medico di fiducia ASMPP, Thun  
Federazione dei mugnai svizzeri (FMS), Berna  
Federazione svizzera dei caffettieri, Zurigo  
Lievito Klipfel SA, Rheinfelden  
Mobiliare Svizzera Società d'assicurazioni, Berna  
PANVICA, Berna  
Patiswiss SA, Gunzgen  
Pistor, servizio panetteria-pasticceria-gastronomia, Rothenburg/LU  
Puratos SA, Dulliken  
Ufficio federale della sanità pubblica, Berna  
Unione svizzera mastri pasticceri-confettieri, Berna  
Scuola professionale Richemont, Lucerna  
Veledes, Berna

**La Mobiliare**  
Assicurazioni & previdenza

arbeitsmedizin  
abderhalden

BKT Treuhand AG



patiswiss  
Bakery by Design

AGRANO



SCHWEIZER  
CAFETIER  
VERBAND



Richemont  
CHIFFRE 101111

pistor

# Prefazione

## La «marcia trionfale» dell'allergia

La parola «allergia» fu coniata in quanto termine specialistico esattamente 100 anni fa (1906). Inizialmente, solo i medici interessati sapevano cosa significasse, oggi è invece sulla bocca di tutti. Siamo «allergici» un po' a tutto (e fa quasi parte del «bon ton» esserlo!): ai fiori o ai pollini delle graminacee, ai peli di gatto, alle piume di pappagallo, agli escrementi degli acari o alle uova di gallina, alle carote, al cioccolato o ai crauti, alle punture delle vespe, alle nocciole, alle salsicce, ai gamberetti e persino al nostro capo o all'ufficio di tassazione e, per finire – benché sia più raro –, anche al **pane e altri prodotti di panetteria, nonché ai prodotti di confetteria**. Ed è proprio di questi ultimi che tratta il presente opuscolo.

Le affezioni allergiche sono effettivamente aumentate in modo quasi esplosivo negli ultimi decenni. 60 o 70 anni fa le allergie erano rare. Nei paesi in via di sviluppo lo sono tuttora. Si tratta dunque di una specie di «malattia della civilizzazione», direttamente collegata al nostro stile di vita agiato. Si presume infatti che la causa principale vada ricercata nell'elevato standard igienico dell'era moderna. Il nostro dilemma è insomma questo: o tante malattie infettive e poche allergie, o il contrario. Voi cosa preferite?

Sarebbe però sbagliato definire tutte le intolleranze come «allergie». Le allergie alimentari, in particolare (e contrariamente al «raffreddore del fieno» e affezioni simili), non sono così frequenti come molti sono propensi a credere. Esiste una lunga serie di altre forme e cause di intolleranze. Tutte queste complesse questioni al confine fra alimentazione e medicina, nel punto di intersecazione fra panettiere, dietista e medico vengono discusse qui in seguito in modo semplice e succinto.

Lo scopo di questi chiarimenti non è quello di trasformare in poco tempo il personale di vendita delle panetterie e pasticcerie in consulenti alimentari, ma di aiutarlo a capire meglio le preoccupazioni e le paure della clientela di fronte alle intolleranze, aiutarlo a capire che occorre prenderle sul serio, e aiutarlo a dare qualche semplice consiglio laddove sia richiesto. Di regola, il consumatore stesso sa benissimo se non tollera qualcosa, se deve assolutamente evitare o può consumare solo piccole quantità di un determinato alimento. Ma non può sapere dove si nascondono gli ingredienti che gli creano difficoltà. Per servire in modo ottimale la clientela occorre perciò anzitutto conoscere la composizione dei prodotti riguardo agli ingredienti e agli additivi o, per lo meno, sapere dove trovare le relative informazioni, nonché conoscere le soluzioni alternative.

## Indice



## Allergie in generale – Altre domande e risposte

La parola allergia indica una «reazione eccessiva» dell'organismo umano a sostanze estranee provenienti dall'ambiente. Queste sostanze sono quasi sempre delle proteine.

Si tratta dunque di una reazione di difesa eccessiva e insensata del sistema immunitario di fronte a proteine estranee innocue.

## Allergia al pane, ai prodotti di panetteria e di confetteria – Altre domande e risposte

Un'allergia ai cereali è solitamente provocata dalla farina di frumento. Il frumento contiene varie proteine che entrano in considerazione in quanto allergeni. Il pane comune – fatto solo

con acqua, farina, sale e lievito – causa raramente allergie. Ma quanti più sono gli ingredienti impiegati, tanto più frequenti possono essere le allergie.

## Altre intolleranze alimentari – Altre domande e risposte

Molti prodotti naturali contengono sostanze «bioattive» che le persone solitamente non avvertono neppure, ma che presso una piccola

minoranza (0,5 – 1%) possono causare reazioni sgradevoli.

## Celiachia – Altre domande e risposte

La celiachia è una grave affezione cronica dell'intestino che, nelle persone predisposte, viene provocata dal glutine, risp. dalla

gliadina contenuta in varie specie di cereali. Le proteine del glutine danneggiano la mucosa dell'intestino.

## Diabete mellito – Altre domande e risposte

Ai diabetici manca l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas. Il regime del diabetico ha per scopo di assicurare un rifornimento

possibilmente regolare dei necessari carboidrati affinché il tasso glicemico nel sangue non subisca grandi variazioni.

## Suggerimenti pratici riguardo alle allergie – Check-list per la pratica – Cosa esige il legislatore?

Sia con i prodotti sfusi sia con i prodotti confezionati: per le persone allergiche è vitale disporre di un'informazione completa sugli allergeni.

Teniamo i rischi sotto controllo! Un elenco di verifica per la pratica al fine di non dimenticare niente. E le ultime novità riguardanti la legislazione sulle derrate alimentari.

# Allergie in generale

Un'allergia – che cos'è? La parola «allergia» indica una «reazione eccessiva» dell'organismo umano a sostanze estranee provenienti dall'ambiente. Queste sostanze sono quasi sempre delle proteine. Si tratta dunque di una reazione di difesa eccessiva e insensata di fronte a proteine estranee innocue. Il numero delle possibili sostanze atte a provocare nelle persone predisposte una «reazione allergica»

è dell'ordine di decine di migliaia. La predisposizione alle allergie è in ampia misura determinata dall'ereditarietà.

Qui discutiamo dapprima i fattori scatenanti delle allergie – **allergeni (antigeni)** – e la reazione dell'organismo di fronte a queste sostanze – **reazione allergica** –, nonché la **prevenzione delle allergie**.

## Allergeni (o antigeni)

Sono chiamate così le sostanze che possono provocare delle reazioni allergiche. A dipendenza delle modalità di introduzione si distinguono vari tipi:

- allergeni introdotti tramite la respirazione = **allergeni respiratori (o inalatori)** (pollini, acari della polvere domestica, pelo di animali, spore di funghi, polvere della farina, ecc.)
- allergeni che penetrano nel corpo tramite l'alimentazione = **allergeni alimentari** (questi vengono trattati qui in seguito)
- allergeni che diventano attivi tramite il contatto con la pelle = **allergeni da contatto** (nickel, cemento, cosmetici, ecc.)
- allergeni speciali: **medicinali, veleni di insetti**

### Utile da sapersi sugli allergeni

- L'effetto degli allergeni è in ampia misura indipendente dalla dose; ciò significa che anche quantità piccolissime possono provocare reazioni gravi nelle persone sensibilizzate.

● Di principio, quasi tutte le derrate alimentari possono provocare allergie, ma la maggior parte di esse lo fa solo molto raramente. Assolutamente senza rischi sono però solo l'acqua, nonché i sali alimentari e lo zucchero, i sali minerali, gli oligoelementi e le vitamine, dato che non potremmo vivere senza!

● Fra gli allergeni alimentari si trovano raramente i deprecati «additivi chimici», bensì principalmente delle normalissime componenti naturali degli alimenti. Ecco perché anche i prodotti biologici non sono meno allergizzanti.

● La cottura o la cottura al forno modifica la struttura delle proteine. Con ciò alcuni allergeni (ma non tutti!) perdono la loro aggressività. Molte persone allergiche tollerano infatti delle sostanze cotte – in particolare di tipo vegetale – che allo stato crudo scatenerebbero in loro una reazione.

# La reazione allergica

Essa è dovuta al fatto che una persona forma degli anticorpi contro la proteina estranea. Questo fenomeno è detto sensibilizzazione. Quando si incontra nuovamente l'antigene si scatena un vero e proprio «finimondo» che può interessare diversi sistemi di organi:

- **Vie respiratorie:** mucosa nasale (incl. congiuntiva degli occhi): starnuti, naso otturato e/o colante, occhi arrossati («raffreddore del fieno»); trachea e bronchi: tosse, asma, senso di costrizione, rigonfiamento della laringe
- **Tubo digerente:** gonfiori e bruciori in bocca e nella faringe, vomito, dolori addominali, gonfiori intestinali, diarrea (event. con sangue)
- **Pelle:** prurito, eruzioni cutanee (orticaria, eczema), gonfiori (soprattutto labbra)
- **Reazioni generali:** collasso circolatorio, svenimento, choc, event. morte

## Utile da sapersi sulle reazioni allergiche

- La reazione allergica può prodursi dopo pochi minuti o addirittura dopo pochi secondi dal contatto con l'allergene – si tratta della cosiddetta reazione immediata. Talvolta possono però trascorrere anche da 2 a 4 ore. Se le reazioni patologiche sopravvengono solo con ritardo e progressivamente si parla di reazione tardiva.
- Colpiti non sono solo gli organi che entrano in contatto con l'allergene. Gli allergeni inalati possono provocare sintomi sulla pelle; gli alimenti possono non solo provocare dolori di

stomaco, ma anche l'asma, orticarie, eczemi o uno choc. Per la singola derrata alimentare i sintomi specifici non sono dunque molti; di principio, «tutte possono provocare di tutto»!

- La gravità della reazione dipende meno dalla quantità dell'allergene che dalla quantità di anticorpi presenti, nonché dalla condizione fisica e psichica del momento. In caso di stress la reazione può essere più violenta.
- Le allergie possono insorgere con ogni età, ma sono tuttavia decisamente più frequenti nei bambini e nei giovani adulti. Esse durano generalmente tutta la vita, con una sola eccezione: le allergie al latte e alle uova contratte da lattanti guariscono quasi sempre.
- **Le reazioni allergiche non vanno mai prese alla leggera!** In determinate circostanze possono avere un decorso gravissimo: con svenimento, choc e, in casi estremi, addirittura la morte.

# Prevenzione delle allergie

- Le reazioni allergiche possono essere trattate con medicinali, ma molto più importante è prevenire simili attacchi evitando l'allergene. Questo è purtroppo più facile da dirsi che da mettere in pratica, soprattutto quando sono coinvolti vari allergeni o in presenza di sostanze che si nascondono in moltissime derivate alimentari (p. es. la farina di frumento o certe spezie che si trovano in salse, minestre, brodi di cottura, yogurt, creme, ecc.).
- Il cibo ideale per la persona allergica è il cibo preparato in casa con prodotti allo stato naturale e nel qual caso si conoscono bene gli ingredienti impiegati.
- Acquistando prodotti pronti all'uso bisogna analizzare attentamente l'elenco degli ingredienti, compresi i **numeri E**. Siccome ciò richiede tempo, nella vita quotidiana la persona allergica si abituerà a limitare la sua scelta a un piccolo numero di prodotti che conosce bene.

## Allergeni frequenti

Sedano, carote, latte, formaggio, uova, pesci, frutti di mare, farina di frumento, farina di lupini, soia, mele e altra frutta, noci, nocciole, mandorle, arachidi e tutti gli altri frutti oleosi esotici, cioccolato, sesamo, senape; solfiti (E 220–224, 226–228).



## Altre domande e risposte

### **Quanto sono frequenti le allergie?**

Circa il 2% degli adulti sono allergici a una o più derrate alimentari. Per i bambini in tenera età il tasso è del 6 – 8%. Ben più frequenti sono le allergie respiratorie dovute ai pollini, alla polvere domestica (acari), ai peli di animali, ecc. Complessivamente circa il 25% delle persone potrebbero soffrire di una qualche allergia.

### **Vendita di prodotti sfusi: come fanno il personale di vendita e il consumatore a riconoscere la presenza di eventuali allergeni in una derrata alimentare?**

Proprio a causa del pericolo di allergie le derrate alimentari imballate devono recare tutte le loro componenti, in particolare dichiarare anche gli allergeni ritenuti potenti. Per gli additivi con designazioni chimiche complicate esistono i numeri E (uniformi in tutta Europa), i quali aiutano la persona allergica a identificare subito la sostanza che le crea problemi.

**Nessun prodotto senza etichetta!** Per i prodotti sfusi in vendita il personale di vendita deve conoscere la composizione o potersi informare tramite un elenco degli ingredienti.

**In caso di dubbio: è meglio ammettere di non saper rispondere piuttosto che dare un'informazione sbagliata!**

### **Come si identificano le sostanze che provocano l'allergia in un paziente?**

Il medico specialista è in grado di trovare mediante test cutanei (e altri metodi) gli allergeni in questione e di determinare la presenza nel sangue dei relativi anticorpi.

### **Esistono prescrizioni legali sull'obbligo di dichiarazione?**

**Sì.** Oltre all'obbligo generale di dichiarazione la legislazione alimentare prevede particolari disposizioni per le derrate alimentari che potrebbero facilmente provocare allergie o intolleranze. Le prescrizioni più severe concernono sia le relative derrate alimentari, sia i prodotti fabbricati con esse. **Si tratta di: cereali contenenti glutine (frumento, segale, farro, orzo, avena, triticale), latte, uova, pesci, crostacei, fagioli di soia, arachidi, frutta oleosa (noci comuni, noci di acagiù, nocciole, macadamia o noci dell'Australia o noci del Queensland, mandorle, noci del Brasile, noci di pecan, pistacchi), semi di sesamo, sedano, senape e solfiti (E 220–224, E 226–228).**

# Allergie al pane, ai prodotti di panetteria e di confetteria

Anche nel pane e in altri prodotti di panetteria, nonché nei prodotti di pasticceria e confetteria si trovano numerose sostanze che possono provocare un'allergia. Ben conosciuta è l'allergia alla polvere della farina. Questa allergia respiratoria è riconosciuta in quanto malattia professionale dei panettieri e non costituisce alcun problema per i consumatori. I consuma-

tori possono però talvolta manifestare delle intolleranze ingerendo cibi che contengono farina. Il pane «comune» – fatto solo con acqua, farina, sale e lievito – causa raramente delle allergie. Ma quanti più sono gli ingredienti impiegati, tanto più frequenti possono essere anche le allergie. Questi ingredienti costituiscono talvolta degli allergeni assai forti:

**Frutta oleosa** (noci, mandorle, ecc.) – **sesamo** – **fagioli (farina) di soia** – **farina di lupini**  
**Proteine del latte, formaggio\*, quark, ricotta** – **uova**  
**Cioccolato\*, cacao** – **coloranti\*** (soprattutto tartrazina), **conservanti, enzimi** (alfa-amilasi)

L'elenco si allunga notevolmente se si considerano anche le torte di frutta, le pizze e le tartine\*\*:

**Frutta, bacche\* – verdure – spezie – pesci – crostacei – carne**

\* In parte pseudoallergie (v. rubrica 3)

\*\* Poiché esulano dal contesto dei «pani e altri prodotti di panetteria», non vengono trattate in seguito.

## Utile da sapersi sulle varie allergie ai prodotti di panetteria

● **Farina di cereali:** il fattore scatenante di un'allergia da cereali è generalmente la farina di frumento. Il frumento contiene diverse proteine che entrano in linea di conto in quanto allergeni. Con l'allergia al frumento non va per contro confusa la celiachia che, pur essendo causata dalle proteine del glutine di frumento, non è un'allergia (v. rubrica 4). Inizialmente, i sintomi di entrambe le malattie possono es-

sere simili: diarree, gonfiori intestinali, ecc. Contrariamente a quanto accade con la celiachia, l'intestino della persona allergica al frumento rimane però sano. In teoria, anche l'allergia al frumento richiederebbe un'alimentazione priva di frumento; ma nella nostra area culturale essa è tutt'altro che semplice da seguire perché il frumento è contenuto in quasi tutti i prodotti di panetteria, nelle paste alimentari, nelle miscele da müsli e in moltissimi altri prodotti pronti al consumo. Le persone



che ne soffrono utilizzano altri cereali, quali l'avena, l'orzo, il mais, il miglio, il riso, la segale, il grano saraceno o fraina (una poligoneacea), ecc. Non sempre è opportuno ripiegare sui soli prodotti senza glutine perché, oltre alla gliadina, essi contengono sempre anche altre proteine. La stessa considerazione vale per altre allergie ai cereali, quali quelle alla segale e all'orzo. Recentemente anche **la farina di lupini** è stata identificata in quanto allergene particolarmente potente.

● **Proteine del latte:** un'allergia alle proteine del latte concerne ovviamente anche i latticini, quali lo yogurt, il burro, la ricotta, il formaggio, ecc. L'allergia al latte vaccino è principalmente una malattia della prima infanzia che – contrariamente alla maggior parte delle allergie alimentari – guarisce nel giro di circa due anni. Per i lattanti le proteine del latte vaccino rappresentano le prime proteine estranee con le quali vengono a contatto dopo lo svezzamento dal latte materno ed esse possono causare gravi disturbi alimentari. Ai bambini che soffrono di un'allergia al latte vaccino non si possono dare neppure prodotti panari contenenti latte (treccia, panini al latte, pane paesano, ecc.), nessun tipo di pasticcini, né cioccolato al latte. In sostituzione del latte vaccino ricevono un latte privo di allergeni. Negli adulti un'allergia alle proteine del latte è meno frequente e comporta generalmente delle reazioni immediate (rigonfiamento delle labbra, vomito, eruzione cutanea). Anche per loro valgono, di principio, le stesse raccomandazioni dietetiche.

L'acido lattico (E 472b) non ha nulla che fare con le proteine del latte e si lascia digerire senza problemi.

Con l'allergia al latte non va confusa l'intolleranza al lattosio (zucchero del latte). In questo caso manca l'enzima che scinde il lattosio nell'intestino (v. rubrica 3).

● **Uova:** quanto è stato detto sull'allergia al latte vale in ampia misura anche per l'allergia alle uova di gallina, la quale interessa generalmente l'albume e solo raramente il tuorlo o entrambi. Anche in questo caso bisogna comunque rinunciare a vari alimenti: fra meringhe e maionese il ventaglio è ampio e comprende torte, articoli di panetteria minuta, pasticcini, ecc.

● **Frutta oleosa (noci, mandorle, ecc.), fagioli e semi:** essi rappresentano i principali e più frequenti antigeni. In causa per gli adulti sono principalmente le nocchie, per i bambini sono piuttosto le arachidi. Queste ultime sono da bandire per i bambini in tenera età anche perché sussiste il pericolo che vadano loro di traverso. Le allergie alle arachidi non sono molto frequenti ma sono molto pericolose: a loro è imputabile nel mondo il maggior numero di morti. Nella stessa categoria rientrano anche i semi di sesamo e altri semi. Se consumate di frequente, anche le proteine della soia provocano non di rado un'allergia.

● **Cioccolato e cacao:** anch'essi possono essere allergizzanti. Per quanto riguarda il cioccolato possono scatenare un'allergia varie sostanze (event. anche il latte o le uova); ma esso contiene anche sostanze capaci di provocare direttamente certi sintomi simili a quelli di un'allergia senza che vi sia stata una sensibilizzazione con susseguente formazione di anticorpi: si tratta della cosiddetta pseudoallergia.

● **Coloranti:** essi causano piuttosto delle pseudoallergie (v. rubrica 3). Fanno eccezione i coloranti naturali organici (p. es. rosso cocciniglia ottenuto dall'omonimo insetto), i quali possono generare vere e proprie allergie.



## Altre domande e risposte

### **Le allergie alimentari si possono curare mediante una desensibilizzazione?**

Per la desensibilizzazione il medico inietta sotto la pelle piccolissime quantità della sostanza scatenante. Questa quantità viene poi aumentata molto lentamente nel corso di settimane e mesi affinché l'allergene venga progressivamente sopportato senza reazioni. Un simile procedimento ha di regola successo in presenza di allergie respiratorie, soprattutto dell'allergia ai pollini e alla polvere domestica, nonché di veleni di insetti; ma purtroppo non ha dato buoni risultati con le allergie alimentari.

### **Le persone allergiche al frumento possono consumare pane di farro?**

Sarebbe sbagliato rispondere affermativamente. Il frumento e il farro contengono in ampia misura le stesse proteine o proteine simili; perciò è molto probabile che una persona allergica al frumento lo sia anche al farro. Ma, nel caso concreto, non possiamo esserne sicuri, come d'altronde non possiamo neppure prevedere se la persona in questione tolleri oppure no il pane senza glutine. In ultima analisi è l'allergico stesso a dover sapere cosa tollera e cosa non tollera. L'alternativa sarebbe quella di fare con molta cautela un tentativo – magari sotto controllo medico – oppure di rinunciare per principio al pane di farro.

## Altre intolleranze alimentari

Non tutte le intolleranze alimentari sono dovute ad allergie. Reazioni simili possono essere provocate da tutta una serie di altre cause.

Esse possono essere legate

- sia al **consumatore**
- sia alla **derrata alimentare**
- oppure a **una combinazione di entrambi**.

Per ciascuna riporteremo qui almeno un esempio.

- **Il consumatore** può soffrire di **difetti del metabolismo** (difetti enzimatici) congeniti o acquisiti che impediscono l'ulteriore digestione di un nutriente, rendendolo in tal modo «non tollerabile».

I portatori di simili difetti – o i loro genitori – sanno di regola perfettamente che cosa loro stessi o i loro figli non tollerano. La maggior parte dei difetti enzimatici sono riconducibili a malattie genetiche molto rare. Un'eccezione quanto alla frequenza è rappresentata **dall'intolleranza al lattosio o zucchero del latte** (la quale non va confusa con l'allergia al latte!).

Questa carenza di enzimi colpisce in particolare la popolazione del Sud e di pelle scura. Qui da noi è decisamente più rara, ma anche in Svizzera circa 1 abitante su 8 potrebbe esserne colpito. A queste persone viene a mancare in età adulta l'enzima che nelle mucose dell'intestino scinde il lattosio in glucosio e galattosio. Il lattosio non digerito che rimane nell'intestino causa meteorismo e diarrea.

Un ramo economico lattiero accompagnato da tradizioni folcloristiche quali la salita all'alpe e le feste dei casari può fiorire solo presso un

popolo nel quale anche gli adulti dispongono in forma attiva nelle mucose intestinali dell'enzima lattasi, il cui compito è di scindere il lattosio. Presso altri popoli che vivono più a sud questo enzima viene a mancare dopo l'infanzia. Di conseguenza, non digeriscono più il latte, cosicché un ramo economico lattiero di una certa importanza non ha più ragione di esistere.

Questa carenza non è una malattia, ma rappresenta la regola nei paesi del Sud. Da lattanti e bambini in tenera età tutte quelle persone possedevano questo enzima (altrimenti come avrebbero potuto essere nutrite?), ma nel corso dell'infanzia l'attività enzimatica è andata persa perché il latte – come è il caso dei mammiferi – non rientra più negli alimenti correnti dell'individuo adulto. La razza bianca nordeuropea rappresenta in questo caso l'eccezione.

Le persone colpite tollerano comunque delle piccole quantità di latte, anche se l'accresciuta formazione di gas intestinali provoca fenomeni piuttosto sgradevoli quando si è in società. Per quanto concerne la quantità tollerata esistono però delle differenze individuali. Senza alcun problema vengono tollerati i latticini fermentati (yogurt, ricotta, formaggio, ecc.), perché qui il lattosio risulta già scisso.

Il latte vaccino contiene 4,8 g di lattosio per dl. Le piccole quantità di lattosio contenute nei prodotti di panetteria al latte (treccia, panini, toast, ecc.) sono tollerati senza alcun disturbo da molte persone; altre ne consumano solo una piccola porzione o vi rinunciano del tutto per timore che i gas intestinali,



rispettivamente la flatulenza, ne conducano a un'esclusione sociale. Il consumo saltuario di lattosio non provoca però nessun danno permanente alla salute.

- **Le intolleranze dovute alle derrate alimentari** suscitano tuttavia sempre il dubbio che la merce sia guasta, rispettivamente contaminata. Le derrate alimentari contaminate possono trasmettere germi patogeni o addirittura direttamente i veleni prodotti dai batteri. Entrambi, **l'infezione e l'avvelenamento alimentare** rappresentano complicazioni serie, che impongono una scrupolosa osservanza di tutte le prescrizioni e regole igieniche. Se dopo aver consumato un tiramisù si avvertono nausea e vomito ben di rado si tratterà di un'allergia!

- **L'uomo e il cibo** sono entrambi coinvolti in un fenomeno di intolleranza conosciuto come reazione pseudoallergica. Molti prodotti naturali contengono «sostanze bioattive» che la persona media di regola non avverte affatto, ma che presso una piccola minoranza (0,5 – 1%) possono scatenare reazioni sgradevoli.

**Le pseudoallergie** vengono chiamate così perché, da un lato, presentano sintomi simili a quelli di una vera e propria allergia ma, dall'altro, sono «pseudo» perché in questo caso non intervengono degli anticorpi. Contrariamente alle vere allergie, qui la dose svolge un ruolo essenziale. Per fortuna, però, queste pseudoallergie non determinano reazioni così gravi come le allergie.

Le reazioni insorgono soprattutto con alimenti che contengono per loro natura delle sostanze che hanno una certa attività biologica, ossia che potenzialmente esercitano un effetto simile a quello di un medicinale, e che nelle persone sensibili possono provocare certi sintomi, quali cefalee, caldane, asma, ecc. Si tratta di sostanze chimiche naturali che si trovano nelle fragole, nelle banane, nel cioccolato, nel formaggio, ecc., oppure in prodotti pronti ai quali simili sostanze sono state aggiunte come conservanti, coloranti oppure esaltanti del sapore.

Per migliorarne l'identificazione, a questi additivi è stato assegnato un **numero E**: acido sorbico, acido benzoico e i suoi derivati, solfiti, nitriti, coloranti (in particolare la tartrazina), glutammato, salicilato, ecc. Anche queste sostanze sono componenti naturali delle derrate alimentari, sono però chiaramente definite in termini chimici (p. es. acido ascorbico per la vitamina C) e vengono di regola prodotte industrialmente in quanto sostanze identiche a quelle naturali.

## Altre domande e risposte

### **La forte insorgenza di allergie e intolleranze non è forse dovuta essenzialmente ai numerosi additivi chimici che si trovano nel nostro cibo?**

Contrariamente a quanto scrivono i media e a quanto immagina la gente, le reazioni allergiche agli additivi alimentari sono meno frequenti di quanto non si pensi. Reazioni d'intolleranza relativamente innocue possono essere causate da simili additivi, ma sono molto meno pericolose delle vere allergie alle componenti naturali. A conti fatti è rarissimo che gli additivi abbiano effetti negativi sulla salute ma, al contrario, prevengono grazie al loro effetto conservante molti casi di malattia.

Anche per quanto riguarda gli alimenti geneticamente modificati non si sono finora mai constatate delle reazioni allergiche.

### **Gli additivi possono essere aggiunti a piacimento agli alimenti?**

No! Le prescrizioni sugli additivi sono molto severe e restrittive. Essi sono consentiti solo se sono innocui per la salute e se sono tecnologicamente necessari. Sono specificati in un elenco ufficiale. Esiste pure l'elenco degli alimenti ai quali possono essere aggiunti additivi, con i quantitativi massimi consentiti. Non è consentito nient'altro.

# Celiachia

La celiachia è una grave malattia cronica dell'intestino causata, nelle persone che vi sono predisposte, dal glutine contenuto in varie specie di cereali. Le proteine del glutine danneggiano la mucosa dell'intestino, con conseguente atrofia dei villi intestinali, provocando in tal modo un grave disturbo alimentare. Il glutine è contenuto nel frumento e nei cereali affini, nonché nella segale e nell'orzo. L'avena non contiene glutine, ma dato che la farina di avena è spesso frammista a piccole tracce di farina di frumento, è anch'essa da bandire.

## Il quadro clinico

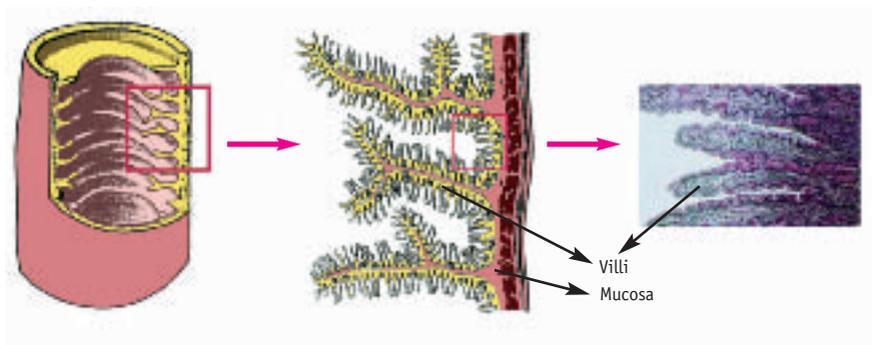
In passato la malattia era diffusa quasi esclusivamente fra i bambini. Negli ultimi decenni si è però capito che anche gli adulti ne sono colpiti praticamente con la stessa frequenza. Si calcola con un'incidenza di circa 3 a 5 casi su 1000 persone.

**Forma «classica»:** i sintomi della malattia si sviluppano nel lattante pochi mesi dopo lo svezzamento o il passaggio dal latte per lattanti alla farina, ossia a pappe contenenti glutine. Si sviluppa allora un grave disturbo alimentare, con perdita di peso.

## Forme «più leggere», malattia in età adulta:

nei casi meno gravi i sintomi insorgono più tardi. La malattia si manifesta allora forse «solo» con una crescita rallentata e uno sviluppo rallentato durante la pubertà, oppure anemia, comportamenti inadeguati, ecc. Se l'affezione si manifesta solo in età adulta i sintomi possono essere assai diversi: a dipendenza della gravità, il paziente soffre di diarree croniche, meteorismi, dolori addominali frequenti e dimagrimento, anemia cronica, stanchezza che può spingersi fino a una depressione da esaurimento, con l'età anche osteoporosi, oppure anche solo una diffusa perturbazione del benessere generale.

## Mucosa intestinale sana con villi pronunciati



## Diagnosi e terapia

In presenza di un decorso «classico» la diagnosi della celiachia è facile; in presenza di sintomi meno tipici – soprattutto nell'adulto – può diventare anche piuttosto difficile. Essa si fonda sui seguenti elementi:

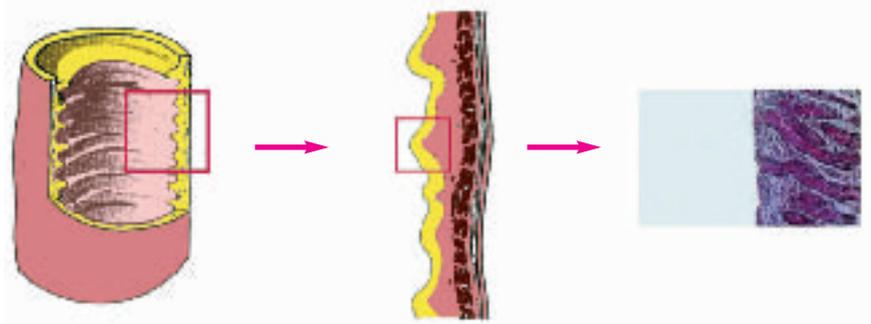
- anamnesi e reperti fisici
- identificazione di specifici anticorpi nel sangue
- modifiche della mucosa intestinale: dal duodeno viene prelevato un minuscolo campione di tessuto per un esame al microscopio
- reazione positiva alla dieta senza glutine dopo la diagnosi.

In presenza della celiachia l'unico trattamento consiste in un'alimentazione senza glutine rispettata scrupolosamente per tutta la vita. La celiachia è una delle poche malattie che possono essere trattate esclusivamente

mediante la dieta. A questo scopo è tuttavia necessaria una consulenza dietetica professionale del paziente e della sua famiglia. L'osservanza scrupolosa dell'alimentazione senza glutine conduce di regola a una completa normalizzazione della mucosa intestinale e, con ciò, a una vita normale e sana. Proprio per questa ragione un trattamento dietetico deve iniziare solo **dopo** la diagnosi definitiva, dato che quest'ultima non è più possibile quando già si segue la dieta.

Fino all'età di 20 anni il trattamento medico della malattia viene assunto dall'AI. Nella maggior parte dei cantoni anche gli adulti possono far valere una deduzione fiscale per i costi supplementari causati dall'alimentazione senza glutine.

## Mucosa intestinale liscia in caso di celiachia



L'assenza di villi intestinali riduce notevolmente la superficie riassorbente, cosicché in caso di celiachia l'assorbimento del cibo risulta fortemente ridotto.

# L'ABC della dieta per celiaci

Dato che nella nostra cultura occidentale il frumento e la farina di frumento rientrano nel novero degli alimenti più importanti e sono contenuti, in maniera nascosta, in moltissimi prodotti pronti al consumo, seguire la dieta è impegnativo e condizionante. Il frumento, il farro, l'orzo e la segale devono per principio essere sostituiti con cereali privi di glutine o con farine speciali alle quali il glutine sia stato sottratto mediante lavaggio industriale. Sia nel laboratorio di panetteria che nel ménage domestico occorre evitare mediante una scrupolosa igiene qualsiasi contaminazione della farina senza glutine con farina normale tramite le teglie, lo stoccaggio, le briciole di pane, ecc.

## **Vietati sono:**

**frumento, segale, farro, orzo, avena, triticale** in qualsiasi forma: tritello o cruschetto, chicchi perlato, fiocchi, crusca, germogli, farina, semola, nonché tutti gli alimenti che contengono parti di queste varietà di cereali: paste alimentari, torte, pane, prodotti di panetteria, pizza, pangrattato, minestre in brodo, salse, birra, malto, estratto di malto, ecc.

Tutto il resto è, di principio, privo di glutine e dunque consentito. In quanto sostituti dei cereali/del frumento sono idonei il riso, il miglio, il mais, le patate, il grano saraceno, le castagne, le leguminose, la soia e simili. Consentiti sono ovviamente pure tutte le verdure e la frutta, la carne, il pesce, le uova, il latte e i latticini, i grassi e gli oli, lo zucchero, il miele, ecc. Con questo il celiaco può comporre un'alimentazione sana e variata che soddisfa tutti i bisogni dell'organismo.

## **Indirizzi importanti**

**Associazione svizzera mastri panettieri-pasticcieri**  
tel. 031 388 14 14, [www.swissbaker.ch](http://www.swissbaker.ch)

**Gruppo Celiachia della Svizzera italiana**  
Casella postale 113, 6592 S. Antonino  
tel. 079 614 07 79, fax 091 858 36 08, ma + ve ore 14.00–16.00, [www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch), 100578@ticino.com

**Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie**  
Birmannsgasse 20, 4055 Basilea, tel. 061 271 62 17  
[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch), [sekretariat@zoeliakie.ch](mailto:sekretariat@zoeliakie.ch)

Lettura raccomandata: **Natasha Russo; Fuori dalle vie del grano – Nuove scelte alimentari per pazienti celiaci.** Classificatore esplicativo con 90 ricette, da ordinare presso il Gruppo Celiachia della S.i. CHF 40.–



## Altre domande e risposte

### **Il celiaco dove trova la farina senza glutine?**

Le farine e gli alimenti senza glutine sono reperibili nei negozi specializzati. Con la farina senza glutine i celiaci possono prepararsi cibi a base di farina e prodotti da forno, quali le frittate, i gnocchetti, il pane, il panettone, la pizza, ecc. Inoltre, sempre nel mercato specializzato, si possono trovare anche molti alimenti senza glutine pronti al consumo: pani, torte, prodotti panari freschi, biscottini, pangrattato, paste alimentari, ecc. (v. indirizzi a p. 20).

### **I prodotti senza glutine devono essere controllati in laboratorio?**

Ai fabbricanti di alimenti senza glutine si consiglia di far analizzare i loro prodotti da un laboratorio riconosciuto, e ciò per maggiore sicurezza sia loro che della clientela. Le aziende che fabbricano prodotti senza glutine possono annunciarsi presso il Gruppo Celiachia della Svizzera italiana o l'IG Zöliakie. A questo scopo è tuttavia necessario disporre dei dati esatti forniti da un laboratorio.

### **Esistono prodotti di panetteria, pasticceria e confetteria senza glutine?**

Sì, certo. I seguenti prodotti sono privi di glutine per loro natura e sono perciò indicati per i celiaci: japonais e torta japonais, S di cioccolato, amaretti, biscottini a base di massa per linguine o japonais, mousse al cioccolato, crema bavarese, meringhe, cioccolatini.

### **La celiachia è ereditaria?**

Si è ripetutamente osservata una certa incidenza familiare. Man nel caso della celiachia non esiste una trasmissione ereditaria come

per le malattie ereditarie classiche. Ciononostante, quando si manifestano sintomi sospetti fra i parenti prossimi di un paziente si propenderà per la cautela e si effettueranno i relativi esami. Se la dieta viene rispettata scrupolosamente non si oppone nulla neppure al desiderio di avere figli.

### **Cosa comporta l'adesione a un'associazione di celiaci?**

Simili comunità d'interessi sono di grande aiuto per gli interessati. Essi vengono costantemente tenuti al corrente dei nuovi ritrovati che concernono la malattia e imparano, scambiandosi con altri pazienti, molte informazioni che non si trovano nei testi ufficiali, p. es.: ristoranti con una buona cucina senza glutine, migliori paste alimentari o migliori prodotti di panetteria senza glutine, trucchi per cucinare e cuocere al forno con la farina senza glutine, ricette per biscottini di Natale ancor migliori, soluzioni per i problemi educativi, esperienze con l'ufficio di tassazione, ecc.

### **Perché non viene raccomandata l'avena?**

L'avena, in quanto tale, è indubbiamente priva di glutine. Si è però constatato che, quando la pianta viene coltivata in campi dove prima è stato prodotto frumento, fra le spighe d'avena si trovano ancora alcune spighe di frumento. Al mulino l'avena viene in ampia misura liberata dalle sostanze indesiderate, ma purtroppo non esiste una certezza assoluta. La probabilità di contaminazione è tuttavia infima, tant'è che nella Svizzera romanda i fiocchi d'avena sono ammessi per i celiaci, mentre le associazioni svizzero-italiana e svizzero-tedesca li bandiscono.

# Diabete mellito

Il diabete mellito non rientrerebbe necessariamente in un opuscolo sulle intolleranze alimentari. Ma occorre comunque ricordare che anch'esso comporta un difetto del metabolismo che rende intollerabile lo zucchero in quantità di una certa importanza. La vera ragione perché questa frequente malattia viene menzionata qui va però ricercata nel fatto che la clientela interroga spesso il personale di vendita in merito ai pani e ai prodotti di panetteria speciali per diabetici.

L'essenziale in breve sulla **malattia**: si distingue il diabete di tipo 1, che prende avvio solitamente già nell'infanzia o nella prima età adulta, e il diabete di tipo 2, che si manifesta principalmente nelle persone anziane. In entrambi i casi manca l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas. Se questo ormone è carente, il glucosio (lo zucchero) non può essere introdotto nelle cellule del corpo per essere trasformato in energia. Il glucosio presente nel sangue sale perciò a valori ele-

vati e «si riversa» nell'urina, attraverso la quale viene in seguito eliminato. Nel tipo 1 la produzione propria di insulina è completamente cessata; l'insulina deve perciò essere iniettata quotidianamente. Nel tipo 2 sussiste solo una carenza relativa di insulina, cosicché basta spesso solo cambiare l'alimentazione oppure cambiare l'alimentazione e assumere medicinali che abbassino il tasso glicemico.

**La dieta, rispettivamente il regime** del diabetico si prefigge di assicurare un rifornimento possibilmente regolare dei necessari carboidrati, affinché non si registrino grandi variazioni del tasso glicemico del sangue. Ciò serve a prevenire delle conseguenze tardive, che potrebbero mettere in pericolo la vita.



## Altre domande e risposte

### **Il diabetico necessita di un pane speciale?**

No. Un diabetico può mangiare qualsiasi tipo di pane. In effetti non esistono neppure pani speciali per i diabetici. Ciononostante sussistono delle differenze di poco conto: il pane integrale esercita un'influenza più favorevole sul tasso glicemico, dato che contiene una percentuale nettamente maggiore di fibre alimentari rispetto ai pani a base di farina raffinata. I carboidrati vengono perciò decomposti più lentamente e le variazioni del tasso glicemico risultano minori.

### **Il diabetico deve rinunciare a tutti i dolci, i pasticcini, le torte, ecc. e accontentarsi dei prodotti speciali per diabetici?**

No. I diabetologi sono diventati più clementi rispetto a quanto non fossero in passato e oggi consentono una moderata ingestione di zucchero, pari al massimo al 10% del fabbisogno energetico complessivo, ossia circa 50–60 g al giorno. Si ricordi però che già la colazione, con una porzione di marmellata e uno yogurt alla frutta, potrebbe contenerne circa 25 g.

Con questa concessione, più generosa seppur limitata, fatta allo zucchero diventa meno imperativo l'impiego di edulcoranti. C'è tuttavia chi preferisce continuare a impiegarli, e non è certo il caso di impedirglielo.

### **Nutrendomi di «prodotti per diabetici» posso dimagrire?**

No, è poco probabile! Il risparmio di energia conseguito sostituendo lo zucchero con edulcoranti è insignificante, soprattutto per quanto riguarda i prodotti di panetteria e il cioccolato. Più che non i carboidrati a incidere è soprattutto il tenore di grassi: ed esso è esattamente lo stesso nei prodotti edulcorati artificialmente. Di solito, i dolci sono purtroppo anche dei «grassumi». Eccezione: i läckerli di Basilea, le ciambelline di Willisau, gli schiumini e le meringhe (purché senza panna!).

Per concludere: con o senza edulcoranti, le persone in sovrappeso affette o no da diabete farebbero bene a evitare la pasticceria!

# Suggerimenti pratici riguardo alle allergie

Siamo consapevoli di quanto sia importante per le persone allergiche ricevere informazioni corrette riguardo alle componenti allergizzanti e concretizziamo tale consapevolezza secondo scienza e coscienza tramite le **seguenti misure in azienda**:

## Acquisto e stoccaggio

Tramite acquisti strutturati (prodotti di composizione nota) e una panoramica sistematica in magazzino (in stock c'è sempre un prodotto di riferimento) documentiamo le informazioni importanti.

Impiegando prodotti convenienti consideriamo scrupolosamente la **dichiarazione degli ingredienti** in etichetta.

## Suggerimenti per l'attuazione

- Acquistiamo prodotti dei quali conosciamo la composizione.
- Anche in caso di acquisto di prodotti sfusi obblighiamo il fornitore a informarci in particolare sugli allergeni contenuti secondo ricetta.
- Concordiamo con i fornitori la possibilità di chiedere loro delle precisazioni.
- Teniamo sempre in stock un prodotto di riferimento.



## Produzione

Abbiamo e seguiamo scrupolosamente precise ricette per evitare di mescolare inavvertitamente degli ingredienti e per poter rispondere in maniera veritiera in futuro (vedi seconda fotografia quaggiù a sinistra).

## Suggerimenti per l'attuazione

- Lavoriamo solo con miscele di spezie e altri prodotti convenienti dei quali conosciamo la composizione.
- Prestiamo attenzione affinché le miscele di farina e le premiscele per la panificazione non contengano ingredienti allergizzanti, quali p. es. il latte in polvere (allergia al latte).
- Lavoriamo con ricette attuali e sempre disponibili.
- Facciamo in modo che le sequenze della produzione siano tali da evitare contaminazioni involontarie.
- Programmando e raccomandando prodotti speciali per persone allergiche coinvolgiamo il responsabile della produzione.
- Non mettiamo in vendita nessun prodotto senza indicazione della composizione.



### **Informazione del personale (vendita e produzione)**

Siamo consapevoli di quanto sia importante per le persone allergiche ricevere informazioni corrette riguardo alle componenti allergizzanti. Mediante un'informazione mirata del personale garantiamo l'osservanza delle disposizioni legali.



- Alle domande della clientela rispondiamo in ogni caso in modo veritiero!
- Alle domande della clientela può rispondere solo la persona incaricata di questa mansione (p. es. chiedendo precisazioni in laboratorio, in cucina o al produttore).
- In caso di dubbio chiariamo scrupolosamente quale sia la composizione oppure comunichiamo apertamente al richiedente che non siamo in grado di rispondere.
- Suggeriamo delle alternative ben consci che anche quantità minime di allergeni possono scatenare una reazione indesiderata.
- Evitiamo assolutamente di fornire informazioni sbagliate!



### **Suggerimento per l'attuazione**

- Stabiliamo chi sono le persone incaricate di rispondere alle domande degli allergici.



# Check-list per la pratica

## La nostra azienda è pronta a trattare con la clientela allergica?

Istruzioni: crociate la casella 1 se avete già intrapreso il relativo passo, la casella 2 se lo farete subito o tra poco, e la casella 3 se lo avete in programma solo per più tardi.

Per quanto riguarda i vari passi leggete per cortesia le spiegazioni e i suggerimenti forniti nelle pagine precedenti.

### Misure immediate

1 già fatto		2 sarà fatto	3 in programma
<input type="checkbox"/>	Informiamo i collaboratori e le collaboratrici addetti agli acquisti, alla vendita e alla produzione in merito ai bisogni della clientela affetta da allergie alimentari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Per informare la clientela elaboriamo dei principi e li attuiamo (responsabilità, flussi informativi).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Per informare la clientela conserviamo per i prodotti acquistati (convenience) dei prodotti di riferimento oppure raccogliamo i dati necessari sotto forma di descrizioni dei prodotti (composizione).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Evitiamo assolutamente di fornire informazioni sbagliate al cliente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Misure a medio termine

<input type="checkbox"/>	Ci assicuriamo le informazioni sulla composizione dei prodotti tramite acquisti strutturati e lo stoccaggio di prodotti di riferimento o la raccolta delle descrizioni dei prodotti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Informiamo i fornitori che accettiamo solo prodotti muniti di una dichiarazione corretta e completa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Già al momento di allestire le offerte esaminiamo le possibili varianti per le persone allergiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Cosa esige il legislatore?

Dal punto di vista dell'esecuzione delle disposizioni legali, i rami della panetteria-pasticceria e della confetteria nonché della gastronomia devono soddisfare le seguenti esigenze:

## **1. Obbligo d'informazione**

A richiesta bisogna poter fornire a voce informazioni affidabili entro un termine utile (prima della decisione d'acquisto). Allo scopo si possono anche prevedere complementi nello schedario delle merci, sui menù, materiale informativo supplementare per allergici, ecc.

## **2. Informazioni sugli ingredienti e sulle contaminazioni**

Le informazioni devono poter essere date sia sulla composizione dei prodotti e delle pietanze, sia riguardo a possibili contaminazioni involontarie (per analogia riguardo alle disposizioni sugli allergeni nelle derrate alimentari confezionate). Ciò presuppone un'accresciuta consapevolezza al riguardo, buone conoscenze sull'azienda e un buon livello d'informazione presso il personale.

## **3. Correttezza delle informazioni anche nella vendita di prodotti sfusi**

Le consumatrici e i consumatori devono poter fare affidamento sul fatto che le informazioni disponibili siano corrette e complete sotto ogni aspetto.

Si eviti assolutamente di fornire informazioni sbagliate. È meglio non raccomandare niente piuttosto che raccomandare qualcosa di sbagliato!

## **4. Documentazione sulle informazioni importanti**

Come base per poter fornire informazioni affidabili, nonché per assicurare una buona tracciabilità è necessario disporre per i prodotti e le pietanze di una documentazione sugli ingredienti impiegati (ricette, imballaggi, etichette, ecc.).

# ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Suggerimenti per la pratica  
e nozioni basilari

