

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI



La maggior parte della popolazione mondiale può ingerire svariate tipologie di alimenti senza alcun problema.

Una piccola percentuale di persone però è portata a manifestare sintomi più o meno gravi a contatto di determinati tipi di cibo.

Le reazioni negative al cibo possono essere provocate da:

Allergie → interessano il sistema immunitario

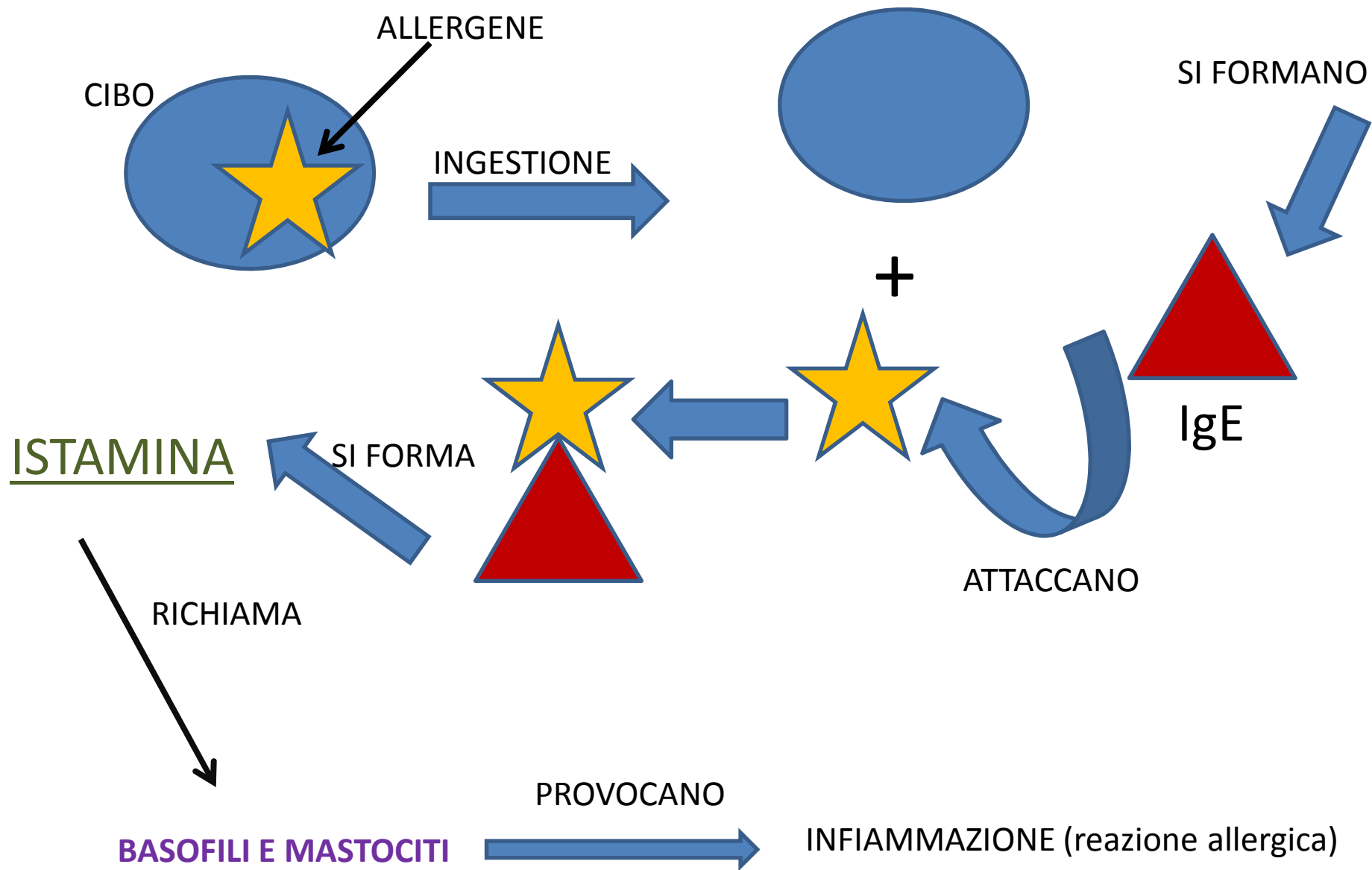
Intolleranze → interessano il sistema metabolico

ALLERGIE ALIMENTARI

Si manifestano quando il nostro organismo riconosce come estraneo un alimento o un componente di esso (allergene). Ciò, scatena la reazione delle immunoglobuline (IgE) che, essendo cellule preposte alla difesa del nostro corpo da agenti nocivi, attaccano gli allergeni (proteine contenute negli alimenti che provocano la reazione allergica).

Il legame che si crea fra anticorpo (igE) e antigene, favorisce la produzione di istamina.

Questa, è una sostanza che provoca gonfiore e riscaldamento nella zona interessata, e ciò richiama i basofili (particolari globuli bianchi prodotti dal midollo osseo) e i mastociti (cellule prodotte dai tessuti delle vie respiratorie e dell'intestino) e così si manifesta l'infiammazione.



Sintomi delle allergie

Di solito le reazioni allergiche risultano localizzate e non gravi, anche se fastidiose, e talvolta dolorose. Le manifestazioni più comuni sono:

Respiratorie

Naso che cola o congestione nasale
Starnuti
Asma (difficoltà a respirare)
Tosse
Respiro affannoso-sibilante

Gastrointestinali

Crampi addominali
Diarrea
Nausea
Vomito
Coliche
Gonfiore

Cutanee

Gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia e/o gola (angioedema)
Orticaria
Eruzioni cutanee o rossori
Prurito
Eczema

Fonte: www.eufic.org

Blog.libero.it/profblacksheep

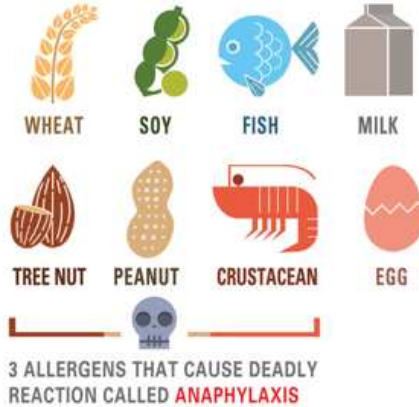


Altre volte la reazione può essere sistemica e dare **shock anafilattico**, una condizione in cui il soggetto presenta un fortissimo calo della pressione arteriosa e rischia l'infarto e di conseguenza la morte. In questi casi, bisogna intervenire con la somministrazione di adrenalina per liberare le vie respiratorie.

L'allergia alle arachidi è spesso causa di questo problema.



8
COMMON
ALLERGENS



STATISTICHE SULLE ALLERGIE ALIMENTARI

5 of 100
affected by **crustacean allergy**

TOP 3 ALLERGENS:

150 million
HAVE
FOOD ALLERGIES

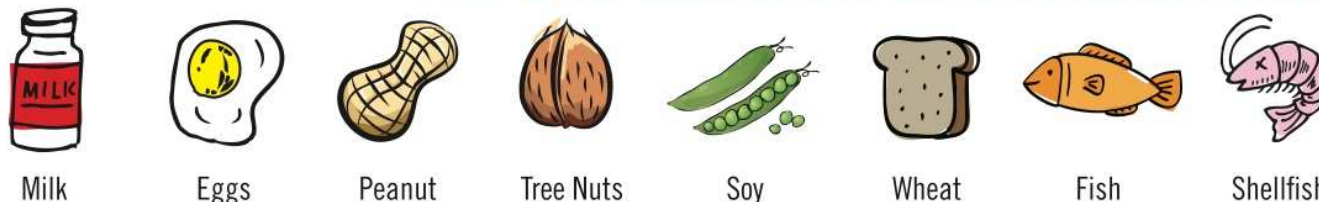
50 million
HAVE
PEANUT ALLERGY

L'1-2% della popolazione adulta soffre di allergie. Le percentuali salgono al 3-7% nei bambini. In questi soggetti però, l'allattamento al seno per 4 – 6 mesi fornisce una copertura sufficiente verso le reazioni allergiche. Inoltre, solitamente entro i 3 anni di vita, le ipersensibilità scompaiono



People can be allergic to any food, but there are

8 FOODS THAT CAUSE THE MOST REACTIONS.



THE SIMPSONS



Fattori che favoriscono le allergie alimentari

- Fattore genetico

Sembra essere quello più comune. Infatti, un neonato con un genitore allergico, ha il doppio delle possibilità di sviluppare ipersensibilità rispetto ad uno con genitori non allergici.

Quando entrambi i genitori presentano questo problema, il rischio aumenta da quattro a sei volte.

•Globalizzazione

Negli ultimi decenni flussi migratori importanti si sono spostati da una parte all'altra del pianeta. Inoltre, le nuove tecnologie in materia di trasporti hanno permesso ad una buona parte di popolazione di viaggiare e raggiungere Paesi molto lontani dal luogo di provenienza e agli alimenti di giungere in qualsiasi parte del Pianeta.

Ciò sembra essere una delle cause dell'incremento delle allergie in quanto, il contatto con cibi esotici a cui l'organismo non è abituato può provocare fenomeni di sensibilizzazione. Uno degli esempi più significativi è quello dell'aumento dell'allergia alle arachidi nei paesi occidentali.



- Ubicazione geografica

L'esposizione costante ad un allergene, può provocare fenomeni di sensibilizzazione. Pertanto, un individuo che proviene da un Paese in cui è molto presente una determinata sostanza potenzialmente allergenica, ma più possibilità di sviluppare un'allergia rispetto ad una che vive in una zona dove questa risulta più rara.

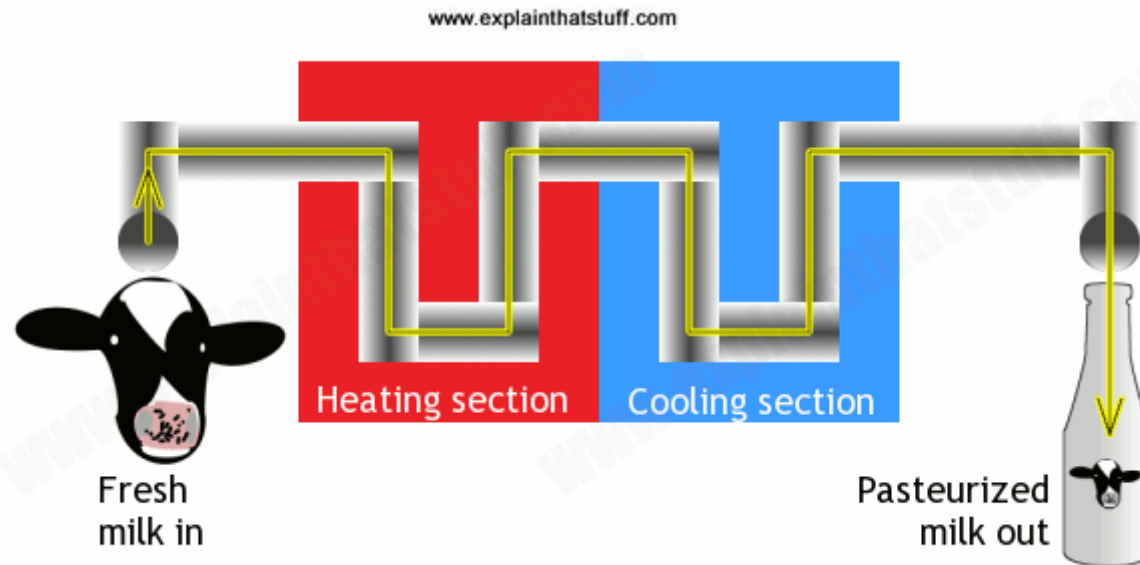
Un esempio è l'alta percentuale di persone allergiche alle mele nell'Europa Settentrionale. In queste zone è molto diffusa la betulla. Questa pianta nel suo polline contiene una proteina allergizzante molto simile ad una che si trova nel melo.



- Nuove tecnologie

Alcuni processi di trasformazione a cui vengono sottoposti gli alimenti possono modificare l'allergene rendendolo inattivo. In alcuni casi però, queste tecnologie come per esempio la pastorizzazione e sterilizzazione possono avere l'effetto contrario sulla proteina rendendola ancora più pericolosa perché ne modificano la struttura.

Un esempio è la reazione di Maillard nel latte. Con la pastorizzazione infatti le lattoglobuline e il lattosio reagiscono dando origine ad una molecola molto più sensibilizzante.



ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE (caseine)

Deriva da una ipersensibilità alle proteine che di solito vengono utilizzate per produrre formaggi. I sintomi possono essere sia respiratori che gastrointestinali.

L'incidenza è più alta nei neonati, anche se con il tempo tende a scomparire.

La reazione allergica può essere evitata consumando latte trattato ad alte temperature (UHT o sterilizzazione), perché queste, favoriscono in parte la scissione delle caseine.

Nel latte pastorizzato, questo non succede, pertanto nei soggetti allergici può favorire la comparsa dei sintomi.

Esistono dei trattamenti che prevedono l'utilizzo di enzimi in grado di trasformare i protidi in peptoni compromettendo così l'attività biochimica della molecola. Gli alimenti che hanno subito questo processo possono essere consumati da soggetti allergici.

Nei latti fermentati come lo yogurt, l'acidità dovuta all'acido lattico si limita a denaturare e coagulare le caseine che però mantengono la loro struttura, pertanto, in caso di allergia a tali proteine, questi alimenti sono sconsigliati.

Indicazioni dietetiche in caso di allergia alle caseine

L'ausilio del dietologo è fondamentale per la formulazione di una dieta bilanciata, soprattutto se il paziente è un bambino.

Infatti, il medico si preoccuperà di garantire il giusto apporto di calcio, vitamina D, A e B2.

L'introduzione nei pasti di sardine in scatola, verdura a foglia verde cotta vapore e broccoli, contribuisce a fornire la giusta dose di calcio. Mentre la vitamina A e la B2 si trovano anche nell'uovo.

ALLERGIA ALLE ARACHIDI E AD ALTRI TIPI DI NOCI

È probabilmente una di quelle più pericolose. Infatti talvolta i sintomi si manifestano anche con il semplice contatto o inalazione accidentale di questi alimenti.

La reazione può essere lieve e provocare prurito, eczema, gonfiore della lingua e delle labbra, ma questa allergia può portare allo shock anafilattico.

Di solito compare in giovanissima età, pertanto è fondamentale prestare molta attenzione ed assicurarsi che il soggetto non venga in nessun modo a contatto con frutta secca e porti sempre con se l'adrenalina.

ALLERGIA ALLE UOVA

È dovuta alle proteine contenute nell'albume e nel tuorlo sia cotti che crudi. Di solito la sensibilità è dovuta ad entrambe le parti di questo alimento e difficilmente si riscontrano allergie solo all'una o all'altra.

Nelle uova esistono circa 24 protidi che possono scatenare i sintomi dell'allergia e di solito i sintomi sono cutanei o intestinali, ma possono provocare anche shock anafilattico.

Gli alimenti da evitare sono naturalmente le uova, i loro derivati e gli alimenti che le contengono.

Nel caso di bambini allergici in tenera età, viene applicata la terapia della desensibilizzazione. In pratica, il paziente viene ricoverato per qualche giorno in ospedale e i medici gli somministrano quantità di uova sempre crescenti. Questa operazione viene ripetuta diverse volte fino all'età di 6 anni, quando di solito sopraggiunge la guarigione.

ALLERGIA AL NICHEL

Non è una vera e propria allergia alimentare, dato che questo minerale è contenuto in molti prodotti di bigiotteria, utensili e abbigliamento.

Il nichel però lo troviamo anche in molti alimenti come:

- Cioccolato e cacao
- Frutta secca ed essiccata
- Cereali (tutti quelli integrali, mais, avena)
- Legumi (lenticchie, piselli, fagioli, soja e suoi derivati)
- Molti pesci (pesce azzurro, sogliola, nasello)
- Tutti i molluschi e crostacei del mediterraneo
- Frutta (prugne, nespole, frutti di bosco, melone, amarene, cocco, pere)
- Bevande nervine, bibite gasate, alcolici
- Liquirizia
- Tutti i prodotti in scatola

SINTOMI DELL'ALLERGIA AL NICHEL

Sono molto soggettivi, ma negli individui allergici spesso si riscontrano:

- Perdita (o acquisto) di peso senza un'apparente causa
- Sintomi gastrointestinali
- Eritemi da contatto
- Insonnia
- Stanchezza
- Mal di testa

In Italia a soffrire di questa allergia sono 5 milioni di persone, soprattutto donne.

CAUSE DELL'ALLERGIA AL NICHEL

Alla base dell'insorgenza dei sintomi di sensibilità al nichel sembrano esserci cause di natura genetica.

Cinque anni fa, un'equipe medica tedesca, ha scoperto che una proteina (TRL4), che serve a segnalare al nostro organismo il momento in cui deve attivare l'azione immunitaria, si lega al nichel nei soggetti sensibili a questo minerale e innesca le reazioni che portano al manifestarsi dei sintomi allergici.

INDICAZIONI ALIMENTARI NICHEL FREE

Le persone con allergia al nichel dovrebbero fare attenzione a bere almeno 2L di acqua al giorno (facendo scorrere il liquido dal rubinetto per qualche secondo prima di riempire il bicchiere), questo perché siamo di fronte ad un minerale solubile in acqua e quindi eliminabile con le urine.

I soggetti con allergia al nichel dovrebbero:

Eliminare cioccolato, cacao e crostacei dalla propria dieta.

Fare attenzione agli utensili per la preparazione degli alimenti e scegliere quelli nichel free.

Leggere attentamente le etichette alimentari e anche quelle dall'abbigliamento.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Provocano sintomi simili a quelli delle allergie, ma l'intensità delle manifestazioni è legata alla sensibilità del soggetto e dalla quantità di alimento ingerita.

Le intolleranze sono provocate da una reazione del nostro corpo verso un alimento che non riesce a digerire (spesso a causa della mancanza dell'enzima specifico per la digestione, questi disturbi pertanto sono definiti INTOLLERANZE ENZIMATICHE).

I soggetti allergici devono eliminare del tutto dalla dieta la fonte del loro disturbo, mentre le persone intolleranti possono sopportare piccole dosi dell'alimento verso cui manifestano sensibilità (fanno eccezione i celiaci e i soggetti intolleranti ai solfiti).

Esiste un altro tipo di intolleranza legata al consumo di farmaci che in piccole quantità si trovano negli alimenti e, combinati con additivi alimentari, danno origine ad allergie in persone particolarmente sensibili.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

I soggetti che ne manifestano i sintomi non sono in grado di produrre la lattasi, un enzima che serve a scindere il lattosio nell'intestino e a trasformarlo in glucosio e galattosio.

La sensibilità a questo nutriente è molto soggettiva e dipende anche dalla quantità ingerita.

Quando l'intolleranza è lieve, lo yogurt e i formaggi stagionati sono tollerati, in quanto i microrganismi durante la fermentazione scindono lo zucchero.

Quando il lattosio non viene scisso, arriva all'intestino crasso e viene attaccato dalla flora simbiotica che se ne serve come nutrimento. Si formano così dei metaboliti che irritano la mucosa intestinale provocando sintomi quali diarrea, crampi addominali, nausea.

Circa il 70% della popolazione mondiale presenta una scarsa produzione di lattosio, ma in Europa la percentuale scende al 5%, perché introducendo costantemente latticini nella propria dieta, si spinge l'organismo ad adattarsi e quindi l'individuo si desensibilizza cominciando a produrre l'enzima.

In Italia il 30 – 40% della popolazione manifesta questa problematica.

Fonte percentuali www.eufic.it

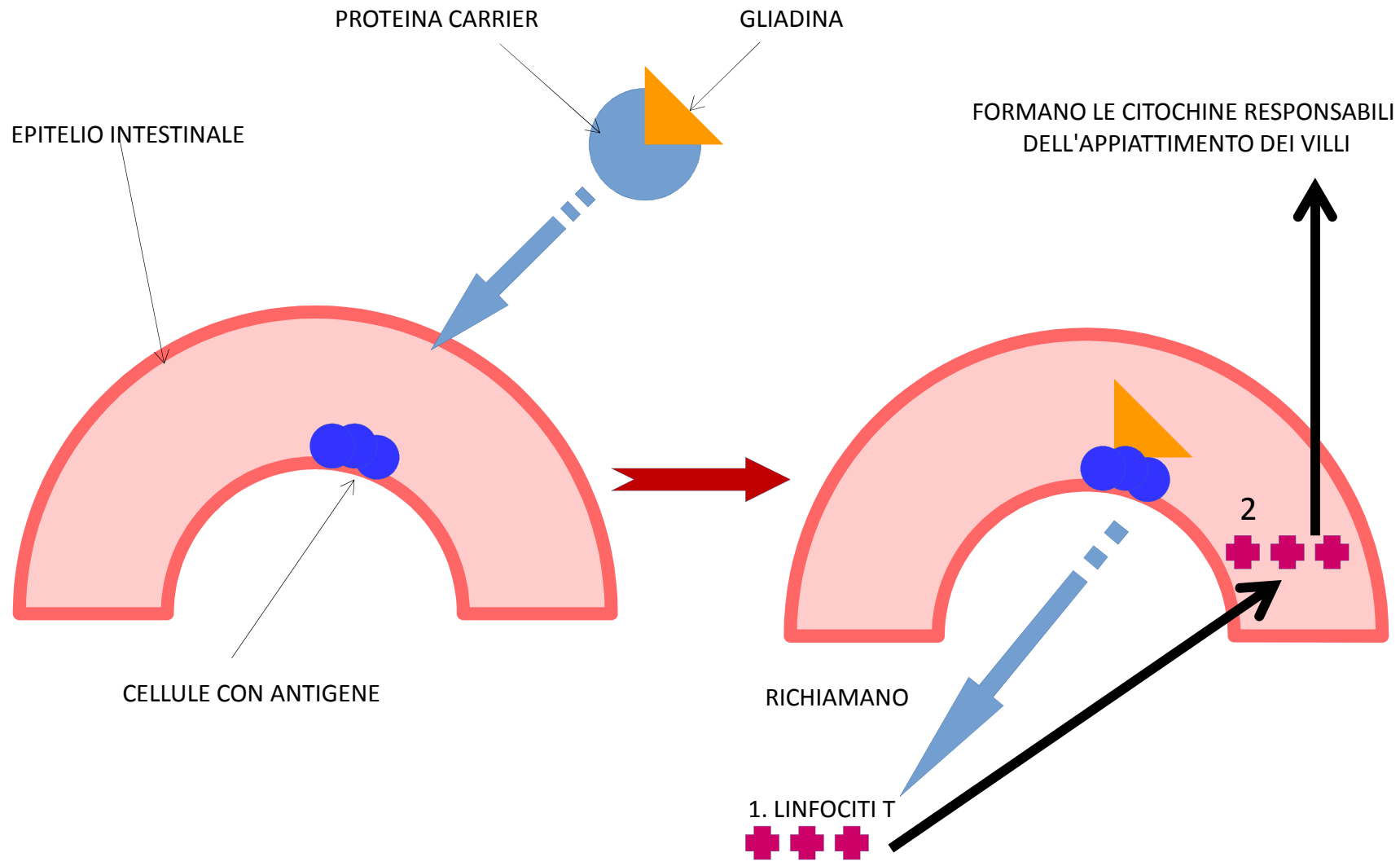
CELIACHIA

Si manifesta nei soggetti in cui, la gliadina (una delle proteine che compongono il glutine), provoca una risposta immunitaria negativa e anomala.

Questo processo avviene nell'intestino dove, la proteina, trasportata nella lamina propria della mucosa intestinale, si lega a particolari cellule che possiedono un **antigene**, sostanza che viene riconosciuta dal sistema immunitario, e che gli “da l'allarme” e lo spinge a produrre linfociti T.

Questi, richiamati nella lamina propria dalla gliadina, producono le citochine (sostanze in grado di modificare il comportamento delle cellule e provocarne anche la morte). Alcune di queste risultano anche essere cancerogene.

Le **citochine** sono responsabili del distacco e della morte delle cellule dell'epitelio dell'intestino e della massiccia formazione di linfociti che provocano i sintomi della celiachia.



Secondo il CODEX ALIMENTARIUS:

Lo standard dei prodotti dietetici per gli intolleranti al glutine ha un limite di 20 ppm per i prodotti dietetici definibili “senza glutine” e riconosce che i prodotti processati al fine di ridurre il contenuto di glutine ad un livello tra i 20 ed i 100 ppm possono essere consumati da alcune categorie di persone intolleranti al glutine.

Tipologia di prodotti/limiti	glutine < 20 ppm	21 ppm < glutine < 100 ppm	glutine > 100 ppm
Prodotti dietetici	“senza glutine”	<i>“con contenuto di glutine molto basso”</i>	non sono ammessi prodotti dietetici per celiaci con tale contenuto in glutine
Prodotti convenzionali o “per tutti”		“può contenere tracce di glutine” oppure “glutine” indicato tra gli ingredienti	

ETICHETTE GLUTEN FREE



Piano di autocontrollo per la produzione di alimenti senza glutine					
Fase	Pericolo	GMP /CCP	Misure preventive	Monitoraggio	Azione correttiva
Acquisto materie prime	Presenza di glutine	GMP	- Accredитamento dei fornitori - Materie prime presenti nel prontuario o riportanti il claim "senza glutine" o presenti in Registro naz. o naturalmente sg	Verifica conformità merce e della etichetta	Rifiuto merce non conforme
Trasporto materie prime	Contaminazione crociata Scambio materie prime	GMP	Accreditamento dei fornitori/distributori	verifica identità e integrità delle confezioni alla consegna e dello stato di pulizia del mezzo utilizzato per il trasporto	Rifiuto merce non conforme
Stoccaggio e movimentazione interna materie prime	Contaminazione crociata Scambio materie prime	GMP	Stoccaggio in locali/scomparti separati e ben identificabili Contenitori integri, ben chiusi, puliti	Verifica tramite ispezione visiva del magazzino e delle celle frigo	Ripristino della separazione Declassamento o eliminazione mp

Lavorazione	Contaminazione crociata	GMP	- Locali dedicati o suddivisione temporale dell'utilizzo - Procedure di pulizia (validate e verificate) dei piani di lavoro, attrezzature, utensili, mani, indumenti. - Procedure definite	Verifica, anche con campionamento del prodotto/ tamponi superfici	Eliminazione o declassamento a prodotto "non per celiaci" dei cibi contaminati o potenzialmente contaminati
Conservazione del prodotto finito	Contaminazione Crociata Scambio prodotti	GMP	Conservazione in contenitori separati e ben identificabili possibilmente chiusi	Controllo visivo	Eliminazione o declassamento a prodotto "non per celiaci" dei cibi contaminati o potenzialmente contaminati o non identificabili
Vendita	Contaminazione crociata Scambio prodotti	GMP	Locale dedicato / Applicazione procedure di vendita (vetrinette separate, divise pulite e dedicate o monouso, lavaggio mani, bilance e materiale imballaggio dedicati)	Controllo visivo	Eliminazione dei cibi contaminati o potenzialmente contaminati o non identificabili

Tratto da: www.celiachia.it

OBBLIGHI DEGLI ADDETTI AL COMPARTO ALIMENTARE IN MATERIA DI ALLERGIE E INTOLLERANZE

Il regolamento UE n. 1169/2011 applicabile dal 14 dicembre del 2014, rende obbligatorio indicare la presenza di allergeni nei cibi somministrati negli esercizi alimentari.

Questo vale anche per i prodotti sfusi.

Per fortuna, gli alimenti potenzialmente pericolosi da questo punto di vista sono solo 14, anche se esistono centinaia di molecole allergeniche.

Gli alimenti sono:

1. **Cereali** contenenti glutine e relativi prodotti
2. **Crostacei** e relativi prodotti
3. **Uova** e relativi prodotti
4. **Pesce** e relativi prodotti
5. **Arachidi** e relativi prodotti
6. Semi di **soia** e relativi prodotti
7. **Latte** e relativi prodotti (incluso il lattosio)



8. **Frutta a guscio** e relativi prodotti
9. **Sedano** e relativi prodotti
10. **Senape** e relativi prodotti
11. **Semi di sesamo** e relativi prodotti
12. **Diossido di zolfo e solfiti** a concentrazioni maggiori di 10 mg/kg o 10 mg/litro riportati come SO₂
13. **Lupino** e relativi prodotti
14. **Molluschi** e relativi prodotti

Secondo la Nota del Ministero della Salute del 6 febbraio 2015

Nel caso di prodotti sfusi, dove non sono presenti etichette, il consumatore va allertato attraverso altre vie, quali:

- ✓ Informazione orale
- ✓ Lavagne
- ✓ Menù
- ✓ Kit informativi (book allergeni)
- ✓ Sistemi tecnologici (applicazioni per smartphone, codice QR, ecc.).

Inoltre, le informazioni devono essere tradotte in diverse lingue , consultabili e facilmente visibili ai clienti e alle autorità preposte.

Assume una grande importanza in questo caso la formazione del personale, che deve essere in grado di fornire tutte le informazioni necessarie.

MENU del GIORNO

Pasta e fagioli contiene:
glutine (grano), sedano

Polpettone al forno
contiene:
glutine (grano), latte,
uova

Book allergeni

1. Cereali contenenti
glutine e prodotti
derivati:

a) grano

Bruschette al pomodoro

Zeppoline di alghe
marine

Mozzarelline in
carrozza

Frittura all'italiana

Pizza

Spaghetti ai frutti di
mare

Spaghetti allo scoglio

Spaghetti con astice

Spaghetti alla

carbonara

Gnocchi alla

sorrentina



Tratto da:
www.aslnapoli2nordservizionline.it/

Blog.libero.it/profblacksheep

ETICHETTATURA CAUTELATIVA

I 14 alimenti potenzialmente allergenici, sono stati selezionati dall'EFSA. Però, piccole percentuali o derivati di questi cibi, possono essere tollerate da tutta la popolazione, pertanto sono esonerati dall'obbligo di menzione se l'ente preposto lo ritiene non pericoloso.

In questi casi però, l'operatore del settore può decidere di tutelarsi ulteriormente e fornire un'informazione completa indicando che negli alimenti serviti sono presenti tracce di questi alimenti.

Di solito queste informazioni sono preceduti dalle frasi “potrebbe contenere..”, “prodotto in uno stabilimento che utilizza...”.