



CROCE ROSSA ITALIANA

WASH Team - Igiene in emergenza

Croce Rossa Italiana

Comitato CRI di Codogno
Corso di formazione per operatori dell'emergenza
Pulizia, igiene e disinfezione in emergenza
Legge antispreco

Allergie e intolleranze alimentari



Compito dell'apparato digerente

- 1.- Digerire e assimilare i principi nutritivi indispensabili alla vita
- 2.- Proteggere l'organismo da sostanze dannose



L'alimento viene processato e riconosciuto come sostanza utile all'organismo

Digestione ed assorbimento

L'alimento viene processato e riconosciuto dal sistema immunitario come sostanza pericolosa

Sensibilizzazione

REAZIONI AVVERSE AGLI ALIMENTI



TOSSICHE



Riguardano tutte le persone



NON TOSSICHE



Riguardano soltanto alcuni individui

Reazioni avverse agli alimenti

NON TOSSICHE

TOSSICHE

Es: batteri, tossine

IMMUNOLOGICHE

NON IMMUNOLOGICHE

ALLERGIE

INTOLLERANZE

Allergie

Il sistema immunitario protegge il corpo da proteine estranee e dannose generando una risposta per eliminarle.

Allergia significa essenzialmente "errore nel sistema immunitario". Quando una sostanza normalmente innocua viene percepita come una minaccia (allergene) viene attaccata dalle difese immunitarie del nostro organismo.

In una vera reazione allergica, il sistema immunitario risponde producendo anticorpi (proteine che si legano in modo specifico all'allergene per disattivarlo e rimuoverlo dal corpo).



Esistono diversi tipi di anticorpi; quello **responsabile delle reazioni allergica al cibo, è noto come IgE (Immunoglobulina E).**

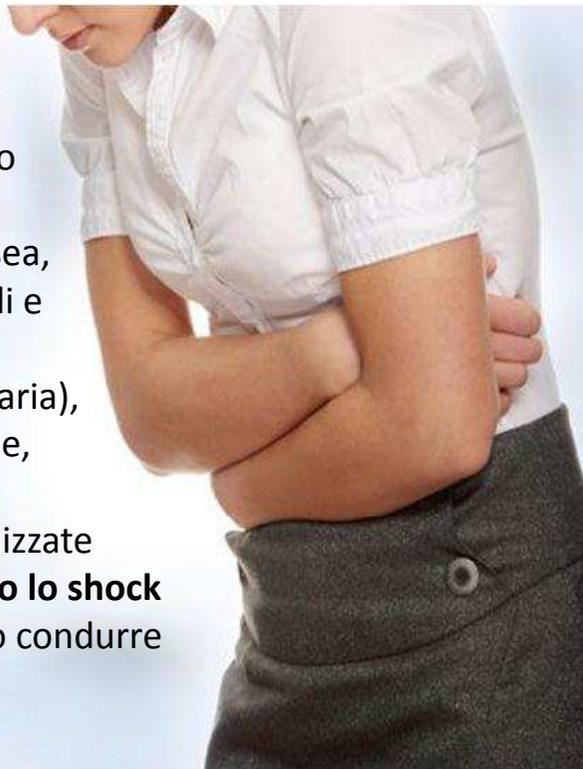
L'anticorpo IgE si attacca all'allergene scatenando una risposta allergica. Durante una reazione allergica, l'IgE provoca il rilascio di molecole di segnalazione all'interno del circolo sanguigno che, alla fine, determinano l'insorgenza di sintomi comuni alle allergie alimentari.

Questi sintomi includono eruzioni cutanee, naso e occhi pruriginosi, starnuti, affanno, tosse, labbra e bocca che prudono, nausea, crampi, gonfiori, vomito e diarrea.

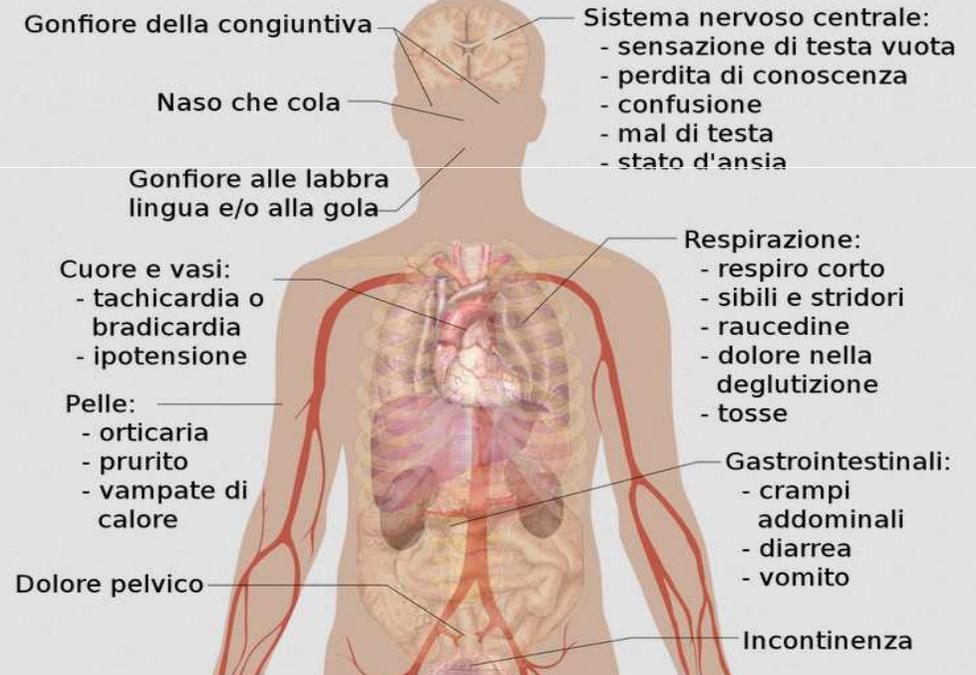


Le forme allergiche più conosciute si manifestano per lo più con sintomi

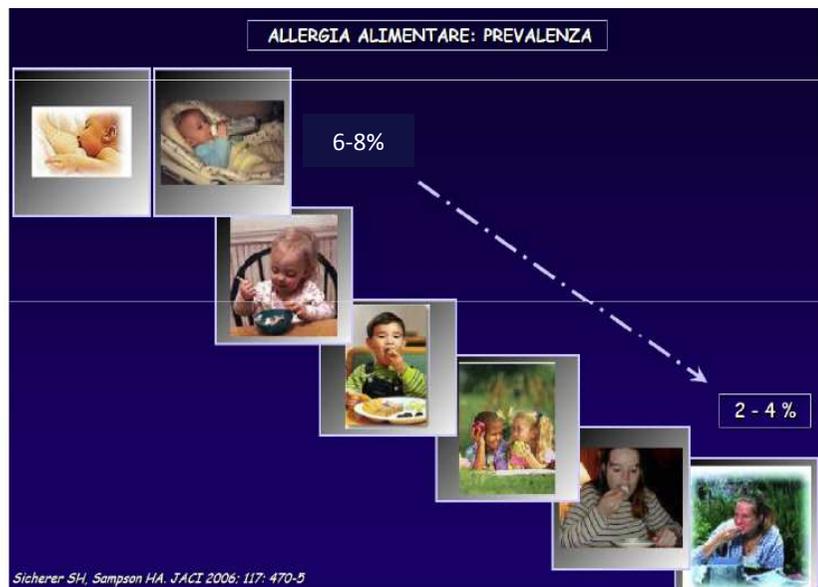
- ✓ **gastrointestinali** (nausea, vomito, dolori addominali e diarrea),
- ✓ **cutanei** (eczema, orticaria),
- ✓ **respiratori** (asma, tosse, rinite) e talora con
- ✓ manifestazioni generalizzate gravi quali **l'ipotensione o lo shock anafilattico**, che possono condurre anche alla morte.



Segni e sintomi di Anafilassi



La stima approssimativa dell'allergia alimentare è collocabile intorno al 3% nella popolazione generale italiana, con una prevalenza più elevata nei primi anni di vita, epoca nella quale l'incidenza viene stimata tra il 6 e l'8% nei primi 2 anni, mentre tende a diminuire con l'età.



Allergia o intolleranza

Molte persone chiamano allergia ogni sgradevole reazione al cibo ma, in molti casi, si tratta soltanto di intolleranza.

Le **vere reazioni allergiche** si verificano immediatamente dopo aver mangiato e coinvolgono il sistema immunitario con il rilascio di IgE. **I sintomi delle intolleranze alimentari**, normalmente, impiegano più tempo a manifestarsi e non coinvolgono il sistema immunitario. Esse tendono a manifestarsi sotto forma di gonfiore, diarrea e costipazione.

Un esempio di intolleranza alimentare è quella al lattosio.

In alcuni individui manca un enzima (lattase) in grado di digerire il lattosio, uno zucchero del latte. Il lattosio passa non digerito nell'intestino dove i batteri intestinali lo fanno fermentare producendo flatulenza, dolore e diarrea.



L'intolleranza alimentare è quindi conseguente ad un disturbo della digestione (deficit enzimatico) o a difficoltà di assorbimento dei principali costituenti alimentari, senza il coinvolgimento delle IgE. I sintomi sono spesso simili a quelli delle allergie e la loro intensità dipende dalla quantità ingerita dell'alimento non tollerato.



Allergia o intolleranza

Per semplificare i concetti, si riporta un esempio.

Il sistema immunitario di un soggetto allergico alle fragole reagisce in modo esagerato anche se la persona mangia un solo frutto, il che significa che anche una sola fragola è percepita come "elemento estraneo e potenzialmente pericoloso" per l'organismo, che viene difeso provocando un primo campanello d'allarme (prurito ed irritazione a livello cutaneo).

Se invece una persona è intollerante alle fragole e ne assume una quantità molto piccola (una o due fragole), non ci sarà reazione alcuna a livello cutaneo. Tuttavia, nel momento in cui il soggetto mangia una dose abbondante di questi frutti, l'alimento non riesce più ad essere digerito e, di conseguenza, si registreranno effetti a livello della pelle.



La Legislazione Europea

Il 13/12/2014 è entrato in vigore il Regolamento UE n. 1169/2011 che armonizza tutte le norme nazionali in materia di etichettatura degli alimenti e che impone **l'obbligo di indicare in etichetta**, in maniera chiara, usando accorgimenti grafici (grassetto, colore o sottolineatura), gli **ingredienti che potrebbero comportare un rischio allergenico**.

Torta di mele

Ingredienti:

Farina, burro (25%), acqua, zucchero, materie grasse vegetali idrogenate, mele, destrosio, lievito, uova, latte scremato, sale, emulsionante: E472e, farina di soia, lievito

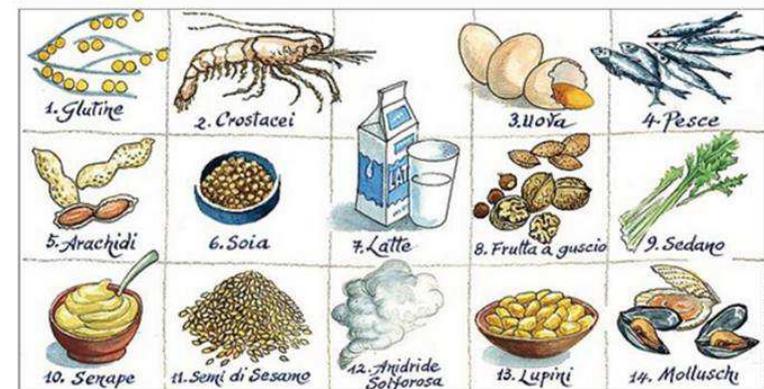


Questi obblighi sono validi anche per i cibi non confezionati, per esempio quelli venduti nei ristoranti e nelle mense (e quelli prodotti durante le emergenze). Gli Operatori del Settore Alimentare devono segnalare ai consumatori tali sostanze onde evitare che gli stessi corrano il rischio di sviluppare una reazione allergica.



I 14 Allergeni

Oltre 120 alimenti sono stati descritti come responsabili di allergie alimentari, ma è solo un numero ristretto di alimenti a causare la maggior parte delle reazioni allergiche. **Soltanto 14 sostanze necessitano dell'etichettatura obbligatoria degli allergeni in base alla legislazione dell'UE.**



Lista degli Allergeni (All. II Reg. UE 1169/2011)



CEREALI contenenti GLUTINE

1

cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio⁽¹⁾
- b) maltodestrine a base di grano⁽¹⁾
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola



Il glutine è una proteina presente in alcuni cereali. In seguito all'esposizione della mucosa intestinale a questa proteina, si attiva una "cascata immunitaria" avente come organo bersaglio l'intestino stesso con conseguenze tali da indurre morte degli enterociti e atrofia dei villi intestinali.

CEREALI CONTENENTI GLUTINE



E tutti gli alimenti che derivano dalla lavorazione di questi cereali

CEREALI NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE



CROSTACEI e prodotti a base di crostacei



2

Può essere associata ad allergia al pesce e/o ai molluschi.

Eliminazione:

- 1.- dei crostacei (gamberi, gambetti, granchi, aragoste) e, se necessario, anche dei molluschi (vongole, cozze, ostriche, capesante, calamari, seppie, polpi, lumache)
- 2.- delle preparazioni che li contengono
- 3.- dei prodotti indicanti in etichetta la loro presenza

3



UOVA e prodotti a base di uova

Reazione avversa su base immunologica a una o più proteine dell'uovo (ovoalbumine, ovomucoide, ovotransferrina, lisozima, ecc.) Di solito si sviluppa entro i primi 12 mesi di età e nella maggior parte dei casi viene perduta in adolescenza.

Eliminazione:

- 1.- delle uova
- 2.- delle preparazioni contenenti uova
- 3.- dei prodotti indicanti in etichetta la presenza di uova

Possibile reazione allergica alla carne di pollo (nel 5% dei casi)

PESCE e prodotti a base di pesce, tranne:



- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come nella birra e nel vino

4

Nel 50% dei casi l'allergia è verso una specifica tipologia di pesce, mentre negli altri casi si riscontra allergia verso più tipologie di pesce.

Eliminazione

- 1.- del pesce specifico (es: merluzzo, carpa, tonno, ecc.) o di tutti i pesci
- 2.- delle preparazioni contenenti che li/lo contengono
- 3.- prodotti indicanti in etichetta la presenza di pesce

5



Arachidi e prodotti a base di arachidi

L'allergia alle arachidi può essere responsabile di reazioni di anafilassi grave.

Eliminazione di:

- 1.- arachidi e derivati (olio di arachidi, burro di arachidi, margarine, ecc.)
- 2.- preparazioni contenenti arachidi e derivati
- 3.- prodotti indicanti in etichetta la presenza di arachidi

Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.



6

Spesso associata ad allergia ad altri legumi.

Eliminazione di:

- 1.- soia e derivati (latte di soia, salsa di soia, tofu, ecc.)
- 2.- preparazioni contenenti soia e derivati
- 3.- prodotti indicanti in etichetta la presenza di soia

Frutta a guscio

vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



8

Come per le arachidi può essere responsabile di reazioni di anafilassi grave.

Eliminazione:

- 1.- dello specifico frutto (noce, noccia, mandorla, pistacchi, anacardi) o di tutti i frutti e dei relativi derivati (es: farine)
- 2.- delle preparazioni che li contengono (es: dolci con frutta secca e/o loro farine)
- 3.- dei prodotti indicanti in etichetta la loro presenza

7



Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) latticolo.

Reazione avversa su base immunologica a una o più proteine del latte vaccino (caseina e proteine del siero). Di solito si sviluppa entro i primi 12 mesi di età e nella maggior parte dei casi viene perduta negli anni successivi.

Eliminazione di:

- 1.- latte e derivati (latticini, formaggi)
- 2.- preparazioni contenenti latte e/o derivati
- 3.- prodotti indicanti in etichetta la presenza di latte e/o lattosio
- 4.- prudentialmente di tutti i tipi di latte di origine animale (capra, pecora, asina, ecc.)

9



Sedano e prodotti a base di sedano

Questa allergia è spesso associata a allergia a pollini di ambrosia e betulla

Attenzione a preparati per brodi, dadi, concentrati, ecc.

Senape e prodotti a base di senape



10

Chi è allergico alla senape, spesso reagisce anche al contatto con altre spezie. Attenzione quindi anche al cumino, alla paprika, al peperoncino, all'anice e al pepe.

Eliminazione della:

- 1.- senape dagli alimenti
- 2.- preparazioni contenenti senape
- 3.- prodotti indicanti in etichetta la presenza di senape

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 al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti



12

Possono indurre, in taluni soggetti, intolleranza che si manifesta con i sintomi tipici delle allergie (es: respiratori).

L'anidride solforosa e i solfiti, si trovano principalmente nei prodotti conservati.

Si possono trovare in: **vino** e **bevande alcoliche**, prodotti da forno come il **pane**, i **biscotti**, i **crackers**, **frutta secca**, **marmellate**, **gelatine**, **sciroppi**, **succhi di frutta**, **pesce**, **crostacei**, **molluschi**, **hot dog**, **salsicce**, **conserven** specie sotto spirito, **patate** e prodotti derivati come **patatine surgelate**, **purea**, **chips**, **conserven di pomodoro**, **caramelle**, **merendine confezionate**.

13



Lupini e prodotti a base di lupini

Il lupino, come la soia, rappresenta spesso un allergene nascosto. Non è facile tuttavia individuarlo come responsabile di una reazione alimentare perché si trova spesso associato alle proteine della soia.

Eliminazione:

- 1.- dei lupini dall'alimentazione
- 2.- delle preparazioni che li contengono (ad esempio le farine o le paste)
- 3.- dei prodotti indicanti in etichetta la loro presenza

Molluschi e prodotti a base di molluschi



14

Può essere associata ad allergia al pesce e/o ai crostacei.

I molluschi sono animali marini con conchiglie (vongole, cozze, ostriche, capesante, lumache) e non, ad esempio calamari, seppie e polpi.

Eliminazione:

- 1.- dei molluschi
- 2.- delle preparazioni che li contengono
- 3.- dei prodotti indicanti in etichetta la loro presenza

Come fornire informazioni (Nota del Ministero della Salute del 6 febbraio 2015)



Formazione del personale

I Responsabili delle Imprese Alimentari devono innanzitutto garantire che tutto il loro personale sia a conoscenza delle procedure e delle politiche del business quando si tratta di gestire tutte le richieste di informazioni sugli allergeni. Tutto il personale deve ricevere una formazione sulla gestione di tali richieste già dal primo giorno di lavoro.



E' fondamentale evidenziare al proprio personale il rischio di contaminazione crociata da allergeni durante la preparazione di alimenti e pietanze.

Le informazioni sulla presenza di allergeni nei cibi preparati può essere fornita ai consumatori attraverso:

- La Via orale
- Le Lavagne
- I Menu
- I Kit informativi (Book Allergeni)
- Sistemi tecnologici ("applicazioni per smartphone", codice a barre, codice QR etc.)



La modalità di comunicazione orale su richiesta del consumatore è certamente la forma più immediata e diretta. Essa, tuttavia, richiede competenza e, soprattutto, non va trascurata la necessità di verificare la correttezza delle informazioni fornite interfacciandosi con altre figure professionali del proprio staff.



La possibilità di ricevere informazioni orali sugli allergeni “**su richiesta**” dei consumatori verrà segnalata, assolvendo all’obbligo di cui all’art. 44, paragrafo 2 del Regolamento (UE) 1169/2011, “**indicando per iscritto, in maniera chiara e in luogo visibile**” una dicitura come quella riportata nella proposta di tabella in figura, che, in considerazione della vocazione turistica di molti esercizi di ristorazione, potrà anche essere opportunamente tradotta in varie lingue.

Allergeni – Allergen – Allergène ai sensi dell’art. 44, par. 2, Reg. (UE) n. 1169/2011



“Le informazioni circa la presenza di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale di servizio”.



“Information about the presence of substances or products causing allergies or intolerances are available by contacting the staff on duty”.



“Les renseignements sur la présence de substances ou produits provoquant des allergies ou des intolérances sont disponibles en demandant au personnel en service”.



“Für Informationen über Zutaten oder Inhaltsstoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten verursachen könnten, wenden Sie sich bitte an das Personal”.

napoli2nord
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

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”



Scheda allergeni semplificata per il cuoco “Spunta l’allergene che metti nel piatto”

Piatti									
	Sedano	Cereali contenenti glutine: <input checked="" type="checkbox"/> Grano <input type="checkbox"/> Segale <input type="checkbox"/> Orzo <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Farro <input type="checkbox"/> Kamut	Crostacei	Uova	Pesce	Lupini	Latte	Molluschi	Senape
Pizza “margherita”		<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>		
Risotto alla pescatora			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	
Pasta e fagioli con cozze	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						<input checked="" type="checkbox"/>	

ESEMPIO DI TABELLA INFORMATIVA ALLERGENI PER RISTORANTI

Regolamento UE 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio 25 ottobre 2011
ALLEGATO II Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze

PIATTI IN MENU'	Allergeni presenti nel Menù del giorno													
	Cereali contenenti glutine	Crostacei e prodotti a base di crostacei	Uova e prodotti a base di uova	Pesce e prodotti a base di pesce	Arachidi e prodotti a base di arachidi	Soya e prodotti a base di soia	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	Frutta a guscio: mandorle, noccioline, noci	Sedano e prodotti a base di sedano	Senape e prodotti a base di senape	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro	Lupini e prodotti a base di lupini	Molluschi e prodotti a base di molluschi
Pasta alla Carbonara	X		X				X							
Pasta alle Vongole	X													X
Gamberoni in crosta	X	X								X				
Filetto al pepe verde							X		X					
Branzino con pancetta in agrodolce					X									
Risotto alla milanese							X							

I clienti sono invitati a comunicare al personale di sala eventuali allergie o intolleranze, saremo lieti di guidarvi nella giusta scelta dei piatti.

Data: _____
Firma: _____



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**