

Piano della Prevenzione Regione Campania 2014-2019  
Programma H7  
Intolleranze Alimentari e Carenze Nutrizionali

**Dipartimento di Prevenzione  
UOC SIAN  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della  
Nutrizione**

**Direttore SIAN Dott. Pierluigi Pecoraro**  
**Dott.ssa Clotilde La Stella** Dirigente Medico  
**Dott. Nicola Vitiello** Dirigente Medico  
**Dott.ssa Ornella Di Geronimo** Nutrizionista

Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)  
Tel. 081/8490157 –081/8490160  
e-mail: [siaen@aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@aslnapoli3sud.it)  
PEC: [siaen@pec.aslnapoli3sud.it](mailto:siaen@pec.aslnapoli3sud.it)

**ALLERGIE ED  
INTOLLERANZE  
ALIMENTARI**



La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per alcuni individui, invece, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative di diversa entità. Tra le reazioni avverse agli alimenti ritroviamo le allergie e le intolleranze alimentari.



## Allergie alimentari

Per allergia alimentare (AA) si intende una reazione anomala del sistema immunitario, legata all'ingestione di alimenti, che può presentarsi con sintomi lievi o gravi, fino ad arrivare all'anafilassi. Nel caso dell'AA talune molecole (principalmente proteine), normalmente presenti negli alimenti, sono in grado di determinare reazioni di diversa gravità in individui predisposti.

Segni e sintomi compaiono in breve tempo dall'assunzione dell'alimento (da pochi minuti a poche ore) e sono tanto più gravi quanto più velocemente compaiono. Tra i sintomi più frequenti ritroviamo: nausea, vomito, diarrea, orticaria, dermatite, vertigini, difficoltà respiratorie, aritmie fino allo shock anafilattico.



## L'Operatore Alimentare DEVE:

Conoscere tutte le procedure da adottare per evitare la contaminazione crociata:

*Contatto diretto (ad esempio tramite i guanti o le mani)*

- Lavarsi le mani o cambiare i guanti ogni volta che si manipolano alimenti diversi, potenzialmente allergenici
- Evitare l'uso di guanti in lattice utilizzando in alternativa guanti in vinile o nitrile
- Indossare sopravvesti pulite, meglio se monouso

*Contatto tra alimenti con allergeni alimentari e altri alimenti*

- Non conservare a diretto contatto alimenti diversi

*Contatto con utensili usati per la cottura e il servizio (posate, stoviglie, pentole...)*

- Utilizzare utensili diversi per ogni diverso alimento

*Contatto con superfici di preparazione, piani di lavoro, frigoriferi, grill e affettatrici*

- Pulire accuratamente le superfici dopo l'uso



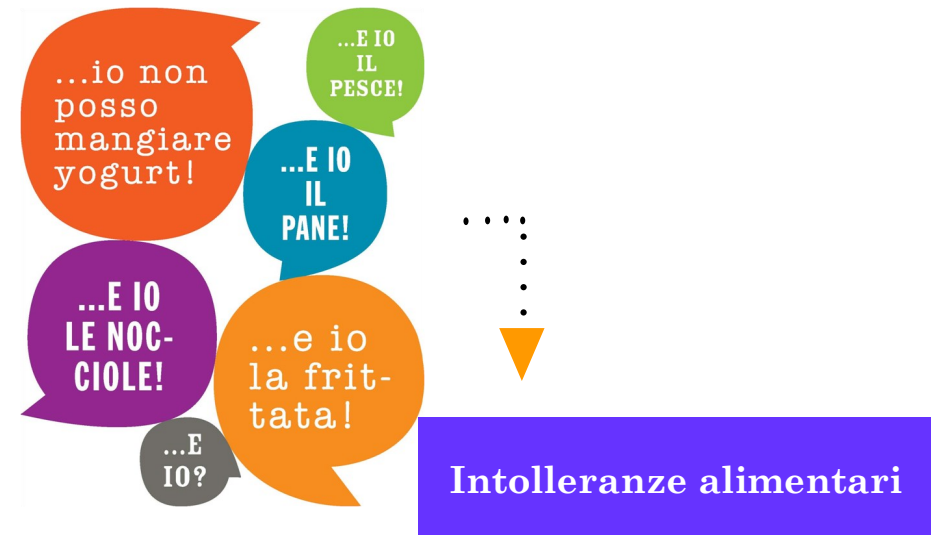
## L'Operatore Alimentare DEVE:

- Saper informare e rispondere adeguatamente alle domande circa gli ingredienti;
- Fornire al consumatore allergico le informazioni, in modo chiaro e cortese, prima che effettui l'ordinazione;
- Informare sempre il cliente!
- Specificare nel menu o in altro documento, chiaramente visibile e a disposizione, gli ingredienti allergenici;
- Indicare le informazioni in modo che siano **leggibili, chiare, precise, veritiere, leali, facilmente accessibili, tali da non indurre in errore e sempre aggiornate.**



L'ignoranza non è una scusa

IL CAMBIAMENTO DELLA LEGGE PREVEDE CHE NON SI POSSA NON CONOSCERE LE INFORMAZIONI SUGLI ALLERGENI PRESENTI NEGLI ALIMENTI SOMMINISTRATI, NE' CHE SI POSSA DARE UNA INFORMAZIONE GENERICA: BISOGNA ESSERE CONSAPEVOLI DELLA PRESENZA DI ALLERGENI NELLE RICETTE.



Per intolleranza si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea (non mediata dal sistema immunitario) che può essere permanente o temporanea. L'intolleranza alimentare può essere determinata da una carenza di enzimi digestivi, da meccanismi farmacologici o dalla presenza nell'alimento di additivi. Le intolleranze possono provocare sintomi simili all'allergia tra cui diarrea, nausea, e crampi allo stomaco. Le più comuni intolleranze alimentari sono:



INTOLLERANZA PERMANENTE  
AL GLUTINE

INTOLLERANZA AL  
LATTOSIO



## Quali sono i principali allergeni alimentari ?

Regolamento UE 1169/2011



- Cereali contenenti glutine
- Crostacei e prodotti derivati
- Molluschi e prodotti a base di molluschi
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti derivati
- Arachidi e prodotti derivati
- Soia e prodotti derivati
- Lupini
- Latte e prodotti derivati
- Frutta a guscio
- Sedano e prodotti derivati
- Senape e prodotti derivati
- Semi di sesamo e prodotti derivati
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO<sub>2</sub>.

## RACCOMANDAZIONI DIETETICHE DELLE ALLERGIE E DELLE INTOLLERANZE

Il trattamento dietetico prevede *l'eliminazione* dell'alimento incriminato.

I soggetti allergici devono eliminare totalmente e per tutta la vita l'alimento incriminato e tutti i suoi derivati.

Per le intolleranze, come nel caso della celiachia, è necessario comunque eliminare l'alimento incriminato e tutti i suoi derivati, mentre nel caso del lattosio è possibile consumare alcuni derivati che hanno una presenza molto ridotta della sostanza responsabile della intolleranza: es. NO latte, SI yogurt, SI formaggi a lunga stagionatura.

Nel caso di reazioni gravi è opportuno avere a disposizione farmaci d'emergenza come:

- corticosteroidi e antistaminici
- epinefrina (o adrenalina)



### OCCHIO ALL'ETICHETTA

Regolamento (UE) n. 1169/2011

D. Lgs 231/2017

**Obbligo di indicare in etichetta gli ingredienti che possono provocare allergie**

**Usare un carattere ben distinguibile per riportare il nome degli allergeni**

### Divieto di indicazioni fuorvianti

Aspetto, descrizione e presentazione grafica dovranno essere comprensibili per non confondere il consumatore