

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. Vitiello Nicola* Dirigente Medico**
***Dott.ssa Di Geronimo Ornella* Nutrizionista**

Via Montedoro 47 – Torre del Greco (NA)

Tel. 081/8490157 –081/8490160

e-mail: siaen@aslnapoli3sud.it

PEC: siaen@pec.aslnapoli3sud.it

**FOCUS SULLA
CELIACHIA**



Che cos'è la celiachia?

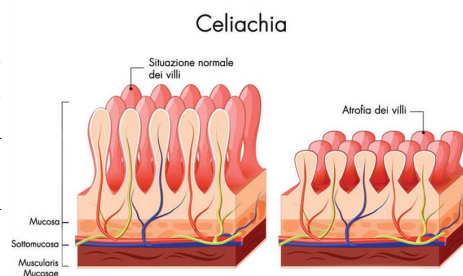


La Celiachia è una intolleranza permanente al glutine che colpisce soggetti geneticamente predisposti. L'assunzione di glutine determina una risposta immune che provoca l'appiattimento dei villi della mucosa intestinale.

Che cos'è il glutine

Il glutine è un complesso proteico presente nel frumento e in alcuni cereali come orzo, farro, segale, triticale, spelta. Lo si può trovare in una molteplicità di alimenti, non solo dove è l'elemento principale come pasta, pane, pizza ma anche in alcuni alimenti che lo contengono come coadiuvante (es. i salumi), o come contaminante (se si utilizzano gli stessi impianti di lavorazione per alimenti diversi).

L'assunzione di glutine comporta, nei soggetti celiaci, un appiattimento dei villi della mucosa intestinale con conseguente difficoltà di assorbire i nutrienti. Ciò determina una condizione di malassorbimento e malnutrizione.



CAMPANIA

22.320 celiaci

Maschi 7.207

Femmine 15.113

Igiene del personale



Il personale addetto alla preparazione di alimenti privi di glutine oltre alle normali prassi igieniche sanitarie (quali il lavaggio accurato delle mani, igiene personale, etc.)

deve indossare abbigliamento da lavoro pulito, dedicato o monouso in quanto le particelle di glutine possono attaccarsi agli indumenti di lavoro, ed essere causa di contaminazione crociata.

COSA NON FARE!!!

1. **Non** utilizzare il forno ventilato, vassoi, piani di lavoro, utensili e macchinari promiscui
2. **Non** utilizzare l'acqua di cottura della pasta comune per la pasta per celiaci
3. **Non** utilizzare l'olio di frittura già usato per alimenti infarinati o impanati
4. **Non** preparare il caffè con la stessa macchina con cui si è preparato il caffè d'orzo
5. **Non** infarinare gli alimenti con farine vietate
6. **Non** aggiungere in salse e sughi di cottura addensanti non specificati gluten-free
7. **Non** toccare il cibo per celiaci con mani infarinate o contaminate o con utensili sporchi di farina
8. **Non** appoggiare il cibo su superfici contaminate, ma utilizzare carta da forno o fogli di alluminio per rivestire le superfici potenzialmente contaminate
9. **Non** conservare nello stesso armadietto le divise dei lavoratori che possono contaminare quelle usate per la preparazione differenziata
10. **Non** stoccare insieme alimenti per celiaci e non, anche se confezionati.



PREPARARE UN PASTO SENZA GLUTINE

Scelta delle materie prime

- Materie prime/ingredienti inseriti nel Registro Nazionale che obbligatoriamente riportano in etichetta la dicitura **“senza glutine”**
- Alimenti che riportano in etichetta l'indicazione **“senza glutine”** (rispettando il limite dei 20 ppm previsto)
- Prodotti alimentari naturalmente privi di glutine e sicuramente non contaminati.



Stoccaggio e confezionamento



Lo **stoccaggio** degli alimenti non contenenti glutine deve avvenire in locali e apparecchi frigo appositi, in zone ben identificate e separate dagli alimenti contenenti glutine. Il **confezionamento** degli alimenti non contenenti glutine deve avvenire in contenitori ad uso esclusivo, opportunamente etichettati e facilmente identificabili.

In cucina e in sala cosa bisogna fare?

La zona di preparazione deve essere **separata e ben identificata** dagli altri spazi di lavorazione.

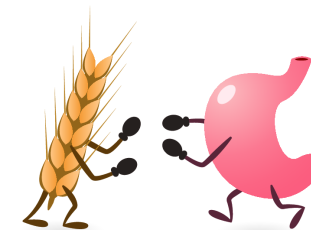


Piani di lavoro, attrezzatura e utensili dedicati e ben identificabili o accuratamente lavati.

Sintomatologia

Nella forma classica, i sintomi più frequenti sono:

- diarrea
- gonfiore addominale
- dolore addominale
- perdita di peso, come conseguenza di malassorbimento intestinale
- rallentamento della crescita nei bambini



Cosa fare per diagnosticare la malattia?



Per la diagnosi di celiachia si effettua il dosaggio degli anticorpi antitransglutaminasi, con la conferma tramite la biopsia sulle aree danneggiate del duodeno. È opportuno eseguire il test a tutti i parenti di I grado dei soggetti affetti e in tutti coloro che presentano sintomi o segni della malattia.

Terapia



L'unica terapia efficace per la celiachia è la stretta aderenza ad una

DIETA PRIVA DI GLUTINE

Alimenti permessi

- Riso, mais, patate
- Tutti i tipi di carne e pesce
- Formaggi freschi e stagionati
- Uova
- Verdura, legumi e frutta
- Latte, yogurt e panna fresca
- Burro, lardo e strutto
- Salse e erbe aromatiche
- Caffè, tè, camomilla, tisane, vino, champagne, bibite gassate
- Olio extravergine d'oliva, di arachidi, di soia, di mais, di girasole, di vinaccioli, di noci

Alimenti vietati

- Frumento e tutti i prodotti che ne contengono
- Orzo, segale, farro, kamut, spelta, avena
- Cibi infarinati e impanati (es. verdure in pastella)
- Frutta secca disidratata
- Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Piatti pronti a base di formaggio
- Cioccolato con cereali
- Vodka di frumento, Gin, Whisky ed alcolici come amari, infusi (che contengono alcool di origine incognita), surrogati del caffè contenenti orzo



Bisogna fare attenzione anche al glutine nascosto, per questa ragione è fondamentale leggere la lista degli ingredienti degli alimenti trasformati

Salse e sughi pronti, dadi da brodo o insaporitori, zuppe o minestre già pronte, senape, maionese, formaggi spalmabili o a pasta filante, lievito per dolci o per panificazione, caffè solubile, creme, dessert, budini, gelati.

Solo l'etichetta tutela i consumatori ed è l'unico strumento che bisogna saper leggere per fare scelte sicure e corrette.

L'Unione Europea ha stabilito le regole di etichettatura per gli alimenti.

Queste regole sono rivolte agli operatori che le devono rispettare e ai consumatori che possono acquistare gli alimenti in modo consapevole.



Il Ministero della Salute stabilisce che:



- la dicitura «**senza glutine**» è consentita solo laddove il contenuto di glutine non sia superiore a 20 mg/kg (Regolamento UE 828/2014).
- La dicitura «**con contenuto di glutine molto basso**» è consentita solo laddove il contenuto di glutine non sia superiore a 100 mg/kg (Regolamento UE 828/2014).

La Spiga Barrata è un simbolo registrato e di proprietà dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) che contraddistingue i prodotti “senza glutine”.



Questi ultimi sono raccolti nel Prontuario AIC degli Alimenti, per poter aiutare i celiaci nella scelta dei prodotti idonei nella spesa di tutti i giorni.

La legge 4 luglio 2005 n. 123 riconosce la Celiachia come **malattia sociale** e indica gli interventi volti a favorire il normale inserimento dei soggetti che ne sono affetti.

A tal fine la Regione Campania tramite le AA.SS.LL ha avviato un progetto formativo rivolto agli OSA della ristorazione collettiva (ospedaliera, scolastica e pubblica).