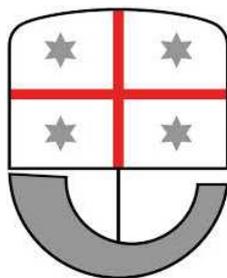


Progetto GAIA

Gruppo Allergia e Intolleranza Alimentare
Guida per la ristorazione
in linea con il Regolamento UE 1169/2011

Responsabile Scientifico
Dott.ssa Paola Minale
Dott.ssa Amina Ciampella



Regione Liguria
Settore Veterinaria Controllo
Sicurezza Alimentare
Dott. Schiaffino
Dott.ssa Nicosia

Leggi il QR code o visita il sito per vedere tutti i partner e gli sponsor



www.gaiamangiarebeneliguria.it

Questo fascicolo informativo è stato realizzato in collaborazione con



*ristoCLOUD è l'unico sistema informatico **certificato** in Europa
per il supporto nella gestione e la fornitura di **informazioni**
sugli **alimenti** in conformità al Reg. UE 1169/2011*



Il presente documento redatto da **G.A.I.A.**, Gruppo Allergia ed Intolleranza Alimentare in collaborazione con la Regione Liguria nasce allo scopo di chiarire le modalità di applicazione delle novità portate dalla nuova normativa, che approfondiremo nelle prossime pagine, fornendo soluzioni semplici e praticabili affinché il gestore di un punto di ristoro viva questo cambiamento come un'occasione di crescita culturale ed una opportunità commerciale e non solo come un onere meramente finanziario.

Inoltre per rendere ancora più agevole, immediata e a portata di tutti, l'applicazione della norma, **G.A.I.A.** si appoggia a ciò che la tecnologia moderna offre. A tal proposito, è stata creata una piattaforma totalmente WEB

www.gaiamangiarebeneliguria.it

che verrà arricchita di nuovi contenuti e di materiale da utilizzare per l'informazione e la formazione. Dal sito sarà inoltre possibile accedere ad una versione demo del sistema informatizzato ristoCLOUD, completo di esempi di menu specifici per soggetti allergici ed intolleranti.

Il Cluster Regionale **G.A.I.A.** raggruppa le competenze istituzionali, tecniche e scientifiche in campo alimentare, in partnership con le associazioni di pazienti e consumatori e mette a disposizione risposte, soluzioni ed indirizzi sul tema.

Il 22 novembre 2011 è stato pubblicato il **Regolamento (UE) n.1169/2011** che norma la "fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori"

Dal 13 dicembre 2014 (ad esclusione della dichiarazione nutrizionale il cui obbligo è previsto dal 13 dicembre 2016) si applica il **Regolamento (UE) n. 1169/2011** relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori. Obiettivo del legislatore è ottenere un livello elevato di protezione della salute e degli interessi dei consumatori, fornendo loro le basi per effettuare delle scelte consapevoli e per utilizzare gli alimenti in modo sicuro, nel rispetto in particolare di considerazioni sanitarie, ambientali, sociali ed etiche.

Il mantenimento dell'obiettivo di tutela della salute e della sicurezza del consumatore è affermato con l'obbligo di indicare "qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico elencato nell'allegato II, o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata".

Suddetto obbligo si applica non solo agli alimenti preimballati, ma anche a quelli offerti in vendita al consumatore finale senza preimballaggio oppure imballati sui luoghi di vendita su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta.

Altro elemento di innovazione è l'estensione del campo di applicazione: il regolamento si applica infatti a tutti gli alimenti destinati al consumatore finale, compresi quelli forniti dalle collettività.

**Regolamento UE
1169/2011**

**Le principali
novità**



Per **collettività** si intende, come recita il Regolamento all'art. 2, punto 2 "qualunque struttura (compreso un veicolo o un banco di vendita fisso o mobile), come ristoranti, mense, scuole, ospedali e imprese di ristorazione in cui, nel quadro di un'attività imprenditoriale, sono preparati alimenti destinati al consumo immediato da parte del consumatore finale".

Il Regolamento interessa anche i servizi di ristorazione forniti da imprese di trasporto (navi, aerei, treni) quando il luogo di partenza si trovi nel territorio degli stati UE.

L'**Operatore del Settore Alimentare** (di seguito OSA) responsabile delle informazioni sugli alimenti è l'operatore con il cui nome o con la cui ragione sociale è commercializzato il prodotto o, se tale operatore non è stabilito nell'Unione, l'importatore nel mercato dell'Unione.

E' quindi chiaro che la prevenzione di possibili incidenti legati ad allergie ed intolleranze vede il coinvolgimento attivo dell'OSA, chiamato a predisporre e attuare le misure necessarie al fine di fornire le informazioni utili al consumatore, che è comunque sollecitato a richiederle in relazione alle proprie eventuali allergie e/o intolleranze.

E' fondamentale, pertanto, nel perseguire l'obiettivo di tutelare i consumatori che manifestano sintomi allergici o intolleranze, che i gestori di servizi di ristorazione commerciale e/o collettiva, in qualità di responsabili che garantiscono e verificano l'esattezza delle informazioni sugli alimenti, assicurino che le stesse informazioni siano trasferite in modo da risultare **leggibili, chiare, precise, veritiere, leali, facilmente accessibili, tali da non indurre in errore e sempre aggiornate.**

Collettività

Obblighi dell'Operatore

Tenuto conto della potenziale severità delle problematiche sanitarie riconducibili all'assunzione di alimenti in soggetti allergici e/o intolleranti, è opportuno ricordare quali siano in ogni caso gli obblighi fondamentali dell'OSA :

1. Le misure di gestione del pericolo "allergeni" entrano a fare parte dell'autocontrollo predisposto e attuato dall'OSA;
2. L'OSA deve verificare le informazioni necessarie fornite dagli anelli precedenti della filiera, al fine di poterle a sua volta mettere a disposizione del consumatore;
3. Predisporre un ricettario scritto al fine di assicurare che entrino a fare parte dell'alimento solo gli ingredienti previsti e oggetto di comunicazione al consumatore;
4. Deve essere assicurata l'adeguata formazione del personale al fine di garantire il puntuale rispetto delle buone pratiche di lavorazione/somministrazione/vendita (importanza del rispetto delle ricette, prevenzione delle contaminazioni crociate., ecc.), incluse le modalità di comunicazione al consumatore;
5. L'OSA deve verificare l'aggiornamento delle informazioni fornite e delle modalità della loro comunicazione al consumatore .



Nell'Allegato II del Decreto, vengono individuati 14 allergeni rilevanti di cui deve essere segnalata la presenza negli alimenti commercializzati.

14 Allergeni



Cereali contenenti glutine:

grano (farro e grano khorasan) segale, orzo, avena, o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati

Tracce: **A)** Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio; **B)** Maltodestrine a base di grano; **C)** Sciroppi di glucosio a base di orzo; **D)** Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



Crostacei e prodotti a base di crostacei.



Uova e prodotti a base di Uova.



Pesce e prodotti a base di Pesce

Tracce: **A)** Gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; **B)** Gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.



Arachidi e prodotti a base di Arachidi.



Soia e prodotti a base di Soia

Tracce: **A)** Olio e grasso di soia raffinato; **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.



Latte e prodotti a base di Latte (incluso lattosio)

Tracce: **A)** Siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; **B)** Lattiolio (ndr, zucchero derivante dalla riduzione del lattosio).



Semi di Sesamo e prodotti a base di Semi di Sesamo.



Sedano e prodotti a base di Sedano.



Senape e prodotti a base di Senape.



Frutta a guscio, vale a dire:

Mandorle (*amygdalus communis*.), 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.



Anidride solforosa e Solfiti

In concentrazioni superiori a 10 mg/kg, 10 mg/litro in termini di SO² totale a calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.



Lupini e prodotti a base di Lupini.



Molluschi e prodotti a base di Molluschi.

Il Piano di Autocontrollo deve essere revisionato, sempre secondo il metodo HACCP, in funzione delle modifiche al processo, identificando i pericoli, analizzando i rischi ad essi associati, identificando nuovamente i limiti, riformulando le misure di controllo e di verifica.

Formazione ed aggiornamento permanente del personale impiegato in tutte le fasi di processo (cuoco, aiuto cuoco, pizzaiolo, barista, addetti al servizio al banco, addetti alla sala...) assicurandosi di specificare e chiarire aspetti riguardanti:

- Le corrette modalità di gestione delle materie prime lungo tutto il processo, dalla ricezione delle materie prime alla realizzazione del prodotto da offrire al consumatore finale, in conformità al Piano di Autocontrollo;
- L'importanza che il personale conosca e comprenda la serietà e la gravità delle problematiche legate alle allergie e alle intolleranze alimentari;
- La corretta informazione da fornire al consumatore finale sui prodotti offerti prima che si concluda l'acquisto e/o l'ordinazione.

Come previsto dalla nota del Ministero della Salute del 06/02/2015 è comunque necessario che, in ciascuna delle ipotesi sopra menzionate, le informazioni dovute ai sensi del Regolamento 1169/2011, risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione per iscritto.

E' proprio questo ultimo aspetto l'elemento chiave del [Regolamento \(UE\) n. 1169/2011](#) dove si gioca il ruolo di responsabile della sicurezza alimentare e nutrizionale nei confronti del consumatore finale: *l'esattezza e la completezza dell'informazione, quale garanzia a tutela della salute dei propri clienti.*

La predisposizione di un ricettario scritto può costituire un aspetto importante, al fine di assicurare che entrino a far parte dell'alimento solo gli ingredienti previsti. [Il ricettario, quindi, non è una semplice raccolta di ricette, ma una vera estensione del manuale di autocontrollo, che consente di sapere per ogni singola preparazione gli eventuali allergeni presenti, siano essi presenti sulla materia prima o siano acquisiti in fase di produzione presso l'industria alimentare e presenti nella scheda tecnica.](#) Il tutto al fine di evitare contaminazioni crociate, consentendo lavorazioni separate all'interno della cucina, senza inquinare anche in modo involontario le altre pietanze.

E' necessario dichiarare la presenza di allergeni nell'elenco ingredienti, evidenziandoli con caratteri grafici che li rendano ben identificabili, così come i coadiuvanti tecnologici impiegati nella preparazione del prodotto se contengono allergeni.

Nei casi in cui la denominazione dell'alimento fa chiaramente riferimento alla sostanza o al prodotto in questione non sono richieste le indicazioni degli allergeni (es. latte, formaggio).

La denominazione della sostanza o del prodotto che può provocare allergie o intolleranze, (cioè dei 14 alimenti o gruppi di alimenti figuranti nell'allegato II), dev'essere evidenziata attraverso un tipo di carattere chiaramente distinto dagli altri ingredienti elencati, per esempio per dimensioni, **stile** o **colore di sfondo**.

Aggiornamento del Piano di Autocontrollo

Ricettario

La scelta circa la **modalità da utilizzare per rendere edotto il consumatore finale è rimessa alla discrezionalità dell'operatore** e sceglierà la soluzione più idonea a seconda della propria organizzazione e dimensione aziendale. Tali informazioni possono essere riportate sui menù, su appositi registri o cartelli o ancora su altro sistema equivalente, anche tecnologico, per singola preparazione, da tenere bene in vista, così da consentire al consumatore di accedervi facilmente e liberamente. 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. *L'obbligo di cui all'articolo 44, paragrafo 2, del Regolamento sopra citato, sarà considerato assolto anche nei seguenti casi:*

1. *L'operatore del settore alimentare si limiti ad indicare per iscritto, in maniera chiara ed in luogo ben visibile, una dicitura del tipo: “le informazioni circa la presenza di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale in servizio”;*

2. *L'operatore del settore alimentare riporti, per iscritto, sul menù, sul registro o su apposito cartello, una dicitura del tipo: “per qualsiasi informazioni su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita, a richiesta, dal personale in servizio”. È comunque necessario che, in ciascuna delle ipotesi sopra menzionate, le informazioni dovute ai sensi del Regolamento 1169/2011, risultino da idonea documentazione scritta, facilmente reperibile sia per l'autorità competente sia per il consumatore finale, di cui il personale avrà preventivamente preso visione e conoscenza con contestuale approvazione per iscritto.*

Se le informazioni vengono fornite oralmente, deve essere stabilito un metodo che permetta all'avvenuta informazione di essere verificabile, e che le informazioni vengano fornite sempre in maniera omogenea e completa. Questo deve avvenire non solo su richiesta del consumatore ma obbligatoriamente, se si tratta di un takeaway o di ordini telefonici, l'informazione deve essere fornita prima dell'acquisto, per via orale o scritta, e deve essere scritta al momento della consegna a domicilio.

Devono anche essere date informazioni relative alla presenza eventuale e non intenzionale negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranza (es contaminazione crociata).

L'IGNORANZA NON E' UNA SCUSA

Il cambiamento della legge prevede che non si possa non conoscere le informazioni sugli allergeni presenti negli alimenti venduti, ne' che si possa dare una informazione generica: bisogna essere consapevoli della presenza di allergeni nelle ricette.

Per poter adempiere a tale obbligo i gestori dei servizi di ristorazione dovranno attuare le seguenti azioni:

- **Formare** il proprio personale di cucina e di sala;
- **Modificare** il proprio piano di autocontrollo ed il sistema HACCP in relazione

Conseguenze per i Gestori

a questi rischi;

- **Predisporre** un ricettario specifico di ogni piatto proposto, ad uso interno, con l'indicazione degli allergeni;
- **Indicare** nel menu messo a disposizione del commensale, in modo evidente per colore e carattere, la presenza dell'allergene attraverso il termine "contiene..." (nel caso in cui la denominazione dell'alimento fa chiaramente riferimento all'allergene, non deve ulteriormente indicarlo con "contiene")
- **Oppure predisporre** un libro o altro documento cartaceo, con le indicazioni dei menù e della presenza degli allergeni, da apporre all'ingresso della sala mettendolo a disposizione dei clienti;
- **Dotarsi** comunque di un sistema di comunicazione cartaceo scritto o informatizzato per fornire le informazioni obbligatorie al consumatore;
- **Informare** sempre della possibile contaminazione crociata.

Essere affetti da allergia o intolleranza alimentare o essere celiaci rappresenta un grande peso per il soggetto interessato e per la sua famiglia, ed ha dei costi anche per la società. Sebbene la quantità di un allergene capace di causare una reazione possa variare, essa può essere anche estremamente piccola (milligrammi). Anche una piccola quantità dovuta a una contaminazione, può scatenare una reazione allergica o riattivare la celiachia. Considerata la serietà della situazione e i rischi in cui si può incorrere, è importante vigilare ed attuare delle misure adeguate nella manipolazione degli alimenti destinati al consumatore finale.

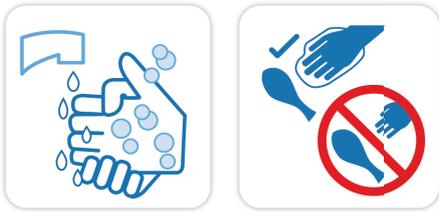
Mangiare fuori casa con allergia alimentare o celiachia è difficile, la qualità della vita sociale del consumatore con allergia alimentare è limitata da tale patologia. La terapia delle allergie alimentari e della celiachia è legata alla necessità assoluta di evitare l'ingestione dell'alimento allergenico. Indispensabile per il consumatore è il corretto inquadramento dell'allergia alimentare o della celiachia e la distinzione dalla intolleranza alimentare. La salute dei soggetti personalmente interessati al problema, oggi, dipende dal saper leggere e interpretare correttamente un'etichetta o un menu. A livello della ristorazione, sia pubblica che privata, e della distribuzione degli alimenti, l'applicazione della nuova normativa necessiterà di piani di azione mirati e sarà necessario formare il personale di sala e di cucina all'accoglienza dei soggetti a rischio, garantendo la presenza di materiale informativo scritto, per proteggere il ristoratore e l'utente da potenziali rischi.

La **prevenzione e il controllo** del rischio si effettuano attraverso:

- Formazione corretta degli operatori sia di cucina che di sala;
- Istruzioni operative per evitare la contaminazione crociata durante la manipolazione del cibo e, nel caso di ristoranti, del servizio di sala mirate a garantire l'assenza di contaminazione da allergeni;
- Indicazione di possibile contaminazione crociata nel caso di impossibilità ad impedirla in modo assoluto
- Sistema di rintracciabilità di tutti gli ingredienti utilizzati nella preparazione dei piatti;
- Presenza durante il servizio di un operatore responsabile che ha accesso a queste informazioni per fornire e per rispondere, in modo cortese, alle richieste del cliente allergico o celiaco.

In cucina è assolutamente necessario **evitare la cross-contaminazione:**

Contatto diretto dello staff
(tramite i guanti o le man)



Lavarsi le mani e/o cambiarsi i guanti ogni volta che si manipolano alimenti allergenici. **Utilizzare guanti invinile o nitrile** (no lattice).

Contatto tra alimenti



Non conservare a diretto contatto alimenti diversi

Contatto con utensili usati per la cottura e il servizio (posate, cucchiai, pinze, piatti, ciotole, pentole)



Utilizzare utensili per ogni diverso alimento.

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



Pulire accuratamente le superfici dopo l'uso.

Per adempiere al regolamento **Assicurare la costante attenzione e comprensione**

- È importante che il personale conosca e comprenda la gravità delle problematiche legate alle allergie e alle intolleranze alimentari e come poter minimizzare il rischio per i consumatori con allergie o intolleranze.
- È necessario focalizzare l'attenzione sulla lista degli allergeni più comuni identificati dalla UE per facilitare l'identificazione di quali ingredienti vadano seriamente osservati,
- È fondamentale stare attenti e gestire in sicurezza i processi di preparazione dei cibi.
- Ad. Es: Mettere delle foto dei più comuni allergeni in cucina, può essere utile per rinforzare il maggior bisogno di controllo mentre si prepara un piatto per un cliente allergico.

Fornire al personale accesso alle informazioni sugli ingredienti

Identificare e comunicare le informazioni sugli ingredienti dei piatti, richiede un approccio prudente e organizzato. Le informazioni devono essere disponibili per i consumatori allergici prima di ordinare i piatti e devono essere fornite in modo chiaro e cortese.

Fasi per adempiere al regolamento Fase 1

Fase 2

È importante ricordare che la lista di tutti gli ingredienti deve essere aggiornata perché possono cambiare molto velocemente a causa dei fornitori o di un cambio del tipo di cottura.

I seguenti metodi possono essere usati per fornire allo staff accurate e complete informazioni sugli ingredienti:

- Ogni dipendente, ed in particolare anche i dipendenti occasionali, deve essere informato sulla eventuale presenza di ingredienti allergenici e come comportarsi a tale riguardo.
- Lista degli allergeni e delle norme per evitare la contaminazione sotto forma di poster deve essere esposta all'interno della cucina.
- Per rispondere alle richieste sugli ingredienti:
 - *Dovranno avere accesso diretto alle ricette e alle loro eventuali modifiche.*
 - *Se la segnalazione della presenza di allergeni è scritta nel libro delle ricette, cartaceo o informatico, deve essere comunque segnalata chiaramente la possibilità di consultarlo, ad esempio mettendo un cartello vicino alla cassa o sul banco dove viene effettuato il servizio (es. gelaterie, gastronomie)*

Altre procedure da considerare nella ristorazione collettiva:

- Coprire ed etichettare il piatto con il nome del consumatore e la lista completa degli ingredienti.
- I contratti di catering dovrebbero includere una sezione per “diete con restrizioni speciali” per permettere di soddisfare le esigenze dei consumatori allergici.

Identificare e gestire i rischi

Conoscere gli ingredienti utilizzati:

- Acquisire le liste di tutti gli ingredienti contenuti nelle derrate alimentari direttamente dai fornitori da cui vengono acquistate;
- Richiedere e verificare l'elenco ingredienti degli alimenti acquistati non preimballati;
- Non sostituire gli ingredienti con altri non inclusi nel ricettario;
- Seguire il percorso dei cibi, dall'arrivo al momento del servizio, per identificare i rischi di possibile contaminazione da allergeni, così che possano essere facilmente gestiti;
- Se gli alimenti non sono conservati nelle loro confezioni originali, conservare le etichette e metterle nel contenitore dove vengono conservati.

Conoscere le modalità con cui avvengono le contaminazioni crociate:

- Contatto con il personale (mani o guanti);
- Contatto tra cibo contenente allergeni e cibo non allergenico;
- Utensili per cucinare e servire;
- Superfici di preparazione (taglieri, tavoli);
- Friggitrice, griglie e affettatrici
- Per via aerea per alimenti quali farine.

Fase 3

Fase 4

Stabilire una procedura di autocontrollo

Sviluppare una procedura che il personale possa facilmente capire e seguire. La procedura deve indicare chiaramente:

- Quali comportamenti si devono mettere in atto per proteggere i clienti allergici;
- Le modalità con cui comunicare al cliente informazioni complete e accurate sugli ingredienti presenti nei piatti;
- Quale piano di autocontrollo viene applicato per il servizio in sala.

Fase 5

Informare ed esercitare il personale

È importante che tutto il personale capisca come rispondere alle domande dei clienti allergici per quanto riguarda le procedure seguite nella struttura ristorativa.

Per raggiungere questo scopo devono essere definite le modalità in cui dare le informazioni al consumatore allergico e deve essere formato tutto il personale, sia full-time che part-time, in tutte le aree della struttura (brigata di cucina, sala e di pulizia) ad applicare le corrette procedure di prevenzione.

Fase 6

E se succede qualcosa? Preparare un piano d'emergenza!

Ogni azienda ristorativa dovrebbe avere un piano per affrontare una eventuale emergenza per reazioni allergiche gravi anafilassi. I sintomi principali sono prurito intenso, chiazze rosse, gonfiore delle labbra e del volto, difficoltà a respirare, svenimento. Almeno un membro del personale dovrebbe essere reperibile sempre per garantire che il piano di emergenza sia propriamente applicato e per stare con i clienti allergici sino all'arrivo del soccorso medico.

118
Sintomi dello shock anafilattico:

<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; font-size: 8px;"> In caso l'utente sia in possesso di adrenalina, aiutarlo nell'autoiniezione </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Apparato neurologico: Cefalea, perdita di coscienza </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Cavo orofaringeo Gonfiore delle labbra, gonfiore della gola </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Apparato respiratorio Grave difficoltà respiratoria, occlusione nasale </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Apparato circolatorio Aumento del battito cardiaco, pressione bassa </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Apparato gastro intestinale Nausea, vomito e diarrea, crampi addominali </div> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> Cute Rossore, bruciore, orticaria, angioderma, prurito, gonfiore </div>	 	
---	---	----------------------	--

Il presente grafico è un'estratto della documentazione formativa della piattaforma ristoCLOUD®



In caso di shock anafilattico:

Passo 1

Se il soggetto è incosciente adagiarlo su un piano rigido.

Passo 2

Contattare il Servizio Sanitario di Urgenza ed Emergenza **chiamare il 118!!**



Passo 3 (in caso di incoscienza)

Valutare la gravità della situazione tramite la sequenza **ABC**:

Airway (vie aeree)

Valutare la pervietà delle vie aeree liberandole ce ne fosse la necessità

Breathing (respirazione)

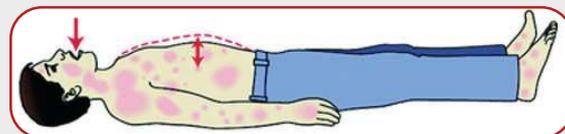
Valutare la respirazione tramite la manovra **GAS** (Guardo Ascolto Sento) per 10 secondi, nei quali è necessario avvicinare l'orecchio alla bocca del soggetto rivolgendo lo sguardo verso il torace:

- Guardo se il torace si espande
- Ascolto se ci sono rumori respiratori
- Sento sulla guancia l'eventuale flusso d'aria

Circulation (circolazione)

Valutare lo stato del polso carotideo o del polso radiale

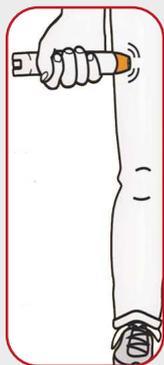
Comunicare tali dati all'operatore sanitario del 118



Passo 4

Uso dell'Autoiniettore di adrenalina

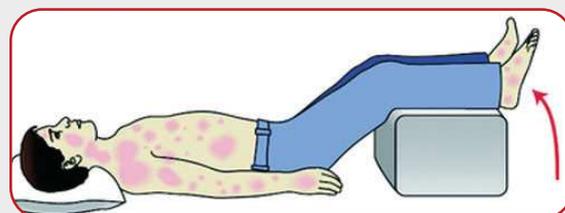
1- Rimuovere la penna dalla custodia, afferrare saldamente la penna accertandosi che la parte contenente l'ago sia rivolta verso il basso, quindi sfilare il cappuccio di sicurezza che si trova all'estremità opposta



2- Premere la penna sulla coscia del paziente (anche attraverso i vestiti, se necessario) dalla parte arancione fino allo scatto dell'ago e attendere con la penna premuta 10 secondi

3- Allontanare la penna dalla coscia facendo attenzione che l'ago non sia di pericolo ad altri e massaggiare delicatamente la parte della coscia appena trattata

4- In caso di incoscienza, se è presente sia polso che respiro, sollevare le gambe per favorire la circolazione sanguigna (vedi immagine)



Anche il consumatore ha i suoi doveri, tra i quali comunicare correttamente le proprie esigenze e verificare che vengano recepite.

Doveri del consumatore

L'organizzazione della sicurezza delle allergie alimentari è un processo in continuo sviluppo che richiede impegno, vigilanza e un gruppo di lavoro. Con un numero sempre in crescita di persone affette da allergie alimentari e celiachia, è essenziale che gli operatori della ristorazione riconoscano l'importanza e provvedano alla correttezza e all'accuratezza dell'informazione circa il cibo preparato e servito, questo porterà ad un lungo percorso per costruire fiducia e fedeltà da parte dei clienti.

Conclusioni

Ciò che sembra una complicazione dell'attività quotidiana può invece diventare un punto di forza, una peculiarità positiva che indirizza la scelta degli utenti, in particolare se turisti di altre nazionalità.

L'allergia alimentare interessa il 2-4% della popolazione adulta, con maggiore incidenza nei bambini, interessando il 6-8% nei primi anni di vita. La prevalenza dell'allergia alimentare nel mondo occidentale è in aumento, in particolare per quanto riguarda la manifestazione clinica più grave, la anafilassi da cibo.

Approfondimenti

Si parla di allergia alimentare per indicare una reazione immunologica verso proteine alimentari normalmente tollerate. Sono in causa le IgE, anticorpi specifici della reazione allergica, anche se esistono altre forme di allergia alimentare.

Allergie e intolleranze alimentari non sono sinonimi; si tratta di due patologie ben distinte, che presentano sintomi comuni. I due termini, allergia ed intolleranza, indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee.

Per **allergia** si intende una reazione anomala del sistema immunitario che può presentarsi con sintomi lievi o gravi, fino ad arrivare all'anafilassi. Le allergie alimentari sono più comuni nei primi 3 anni di vita, ma si possono presentare a qualsiasi età. La maggior parte delle reazioni allergiche sono da imputarsi a un numero relativamente piccolo di alimenti: latte vaccino, uovo, soia, grano, arachidi, noci e frutta a guscio, pesce e molluschi.

Allergia

Per tali alimenti la comunità europea ha imposto l'obbligo di segnalazione nelle lista degli ingredienti degli alimenti in commercio.

La reazione allergica ad alimenti determina una sintomatologia legata al coinvolgimento delle diverse sedi del nostro organismo. Le manifestazioni cutanee sono orticaria e angioedema, dermatite atopica, sindrome orale allergica. Quelle gastrointestinali sono nausea, vomito, diarrea, dolore addominale; quelle a carico delle vie aeree superiori e inferiori sono la rinite o l'asma.

In alcune situazioni si può verificare l'interessamento improvviso e contemporaneo di cute, apparato gastrointestinale, apparato respiratorio e circolatorio con un quadro di shock anafilattico che rappresenta la manifestazione più grave di allergia alimentare, la cui gravità può portare alla morte.

Sintomi delle allergie alimentari:

Molto probabile	Cute	
	Orticaria, angioedema, eczema	
	Cavo orofaringeo	
	Gonfiore delle labbra, voce rauca	
	Apparato gastroenterico	
	Nausea, vomito e diarrea e crampi intestinali	
	Apparato respiratorio	
	Broncospasmo e tosse, occlusione nasale, difficoltà respiratoria	
	Apparato cardio-circolatorio	
	Aritmie, pressione bassa	
Improbabile	Apparato neurologico:	
	Capogiri e svenimenti	

Il presente grafico è un'estratto della documentazione formativa della piattaforma ristoCLOUD®

I principali alimenti allergenici sono:

Latte e derivati:

Le proteine del latte vaccino, quali β lattoglobulina, β lattoalbumina, e caseina, rappresentano la più frequente causa di allergie, soprattutto nei bambini.

Tutti i tipi di latte sono simili, e cross-reagiscono tra loro, eccetto quelli di asino e cammello.

Quindi chi è allergico al latte vaccino non può utilizzare latte di capra, pecora etc.

Dove possiamo trovare le proteine del latte?

Burro* - salsicce* - pesce in scatola* - ripieni di carne* - hot-dog* - Formaggi freschi - insaccati - alcuni tipi di pane e prodotti dolciari da forno - Cereali* - margarine* - caramelle - omogeneizzati - cioccolato - zuppe inscatolate e dadi da brodo - yogurt.

* Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot-dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albumina può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne...

Come possiamo sostituire il calcio assunto col latte usando altri prodotti contenenti calcio?

Il mancato consumo di latte e latticini può ridurre l'introito di calcio alimentare, perciò sarà necessario assumere il calcio da altri alimenti per evitare la comparsa di un deficit.

La quantità di calcio presente nel latte di mucca è di circa 300 mg per bicchiere, cioè 120 mg per 100 ml di latte. L'apporto di calcio nel latte di mucca nelle sue varianti di latte intero, parzialmente scremato e scremato è approssimativamente sovrapponibile.

Gli alimenti allergenici

Contenuto di calcio in mg per 100 g di alimento
Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN

Anguilla (20mg)	Arachidi (64mg)	Arance (49mg)
Asparagi (24mg)	Cacao amaro (51mg)	Carciofi (86mg)
Carote (44mg)	Fagioli borlotti (44mg)	Lattuga (45mg)
Ostriche (186mg)	Piselli (45mg)	Polpo (144mg)
Uovo-tuorlo (116 mg)	Rombo (38mg)	Salame Milano (32mg)

Uova:

L'uovo contiene un'ampia gamma di proteine sia nel tuorlo che nell'albume. Quelle più allergizzanti sono contenute nell'albume: ovoalbumina, ovotransferrina, e ovomucoide; la cottura ne riduce l'allergenicità del 70%, ad eccezione dell'ovomucoide che è termostabile. L'uovo presente nei cibi cotti, in particolare al forno, come torte e biscotti è quindi meno rischioso per gli allergici.

Dove possiamo trovare le proteine dell'uovo?

Condimento per insalata* - zuppe commerciali* - carni in scatola* salsicce (*) - ripieni di carne* - prodotti da forno - bevande (alcune birre, vini) - prodotti glassati o verniciati con albume.

* Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot-dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albume può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne.

Pesce:

Particolarmente seria è l'allergia al pesce (merluzzo in particolare), ma anche a molluschi e crostacei.

Molluschi:

Calamari, polpi e seppie, mitili (o cozze), moscardini, totani.

Crostacei:

Aragoste ed astici, gamberi bianchi, gamberi rossi, scampi.

Soia:

Anche le proteine della soia possono determinare reazioni allergiche. I soggetti allergici a pollini di alberi (nocciolo, betulla, ontano) possono avere reazioni anche gravi bevendo latte di soia o altri alimenti a base di soia.

Arachidi:

L'allergia causata dall'ingestione di questi alimenti è molto diffusa negli stati uniti dove se ne fa largo uso, soprattutto sotto forma di burro. In Europa si è verificato un incremento del consumo di questi prodotti, con aumento dei soggetti allergici. L'olio di arachidi è meno rischioso se raffinato, in quanto contiene una minima frazione proteica allergenica.

Noci e semi:

Rappresentano un gruppo di allergeni molto importanti anche nella dieta mediterranea: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, noci brasiliane, pecan e semi di sesamo sono diventati in questi ultimi anni causa frequente di allergia anche nei bambini. I pinoli sono anch'essi possibile causa di reazioni anche gravi, ma spesso i soggetti allergici a frutta a guscio li tollerano: per questo è di particolare interesse, nella nostra Regione, specificare se il pesto è preparato con pinoli o con altra frutta a guscio.

Grano:

La farina di frumento può provocare allergie respiratorie nei panettieri e meno frequentemente allergia alimentare: esiste un quadro clinico particolare che è la anafilassi da sforzo, in cui la reazione alla farina è stimolata dalla attività fisica. Le proteine allergeniche sono gliadina, globulina, glutenina e albumina.

Allergia e celiachia non sono la stessa cosa; le reazioni della allergia sono immediate, quelle della celiachia ritardate.

Dove possiamo trovare le proteine dei cereali?

Cereali e loro derivati - salsicce ed insaccati* - pasta ripiena (ravioli, tortellini, ecc.) - gnocchi di patate - semolino - malto d'orzo - muesli e miscele di cereali - dolci, biscotti, torte - crusca.

* Qualche volta gli allergeni si nascondono in altri cibi. Ad esempio le proteine del latte si possono trovare nei sostitutivi del burro, salsicce, pesce in scatola, ripieni di carne, hot-dog; il glutine nelle salsicce; i semi di soia sono presenti negli hamburger. L'albumina può trovarsi nei condimenti per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce e ripieni di carne.

Frutta fresca:

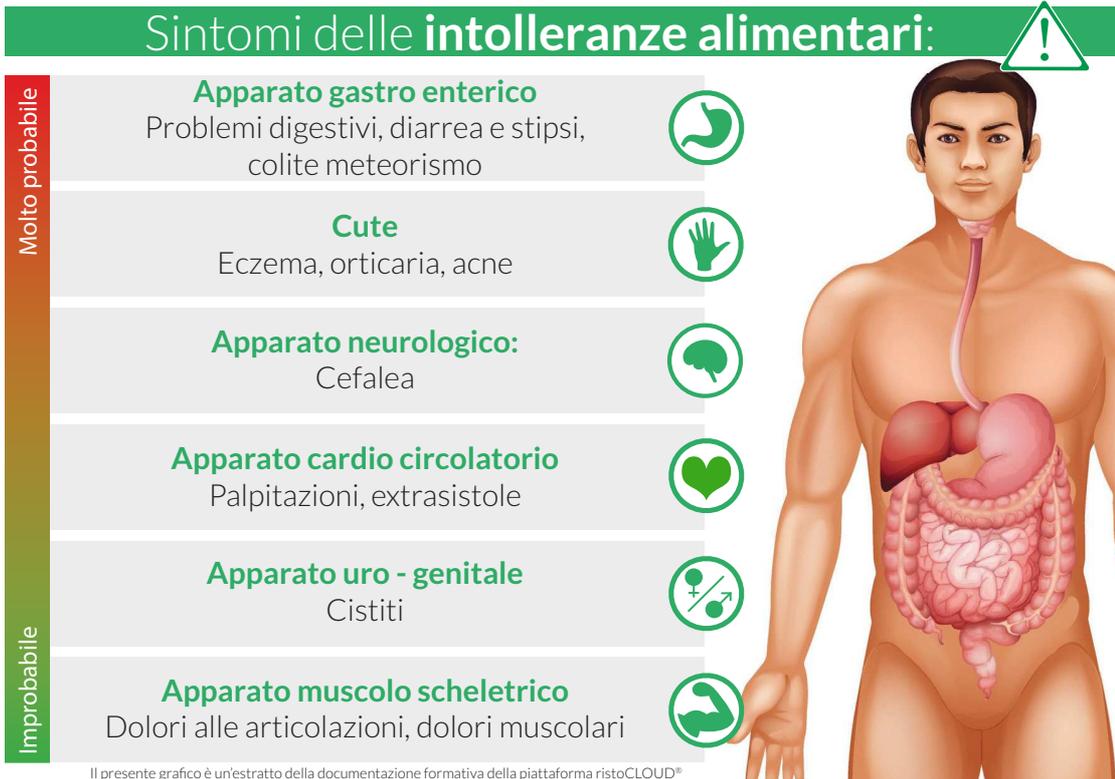
Anche se esula dalla normativa, bisogna sapere che la frutta fresca può dare reazioni anche molto gravi: in particolare la PESCA ed il KIWI sono causa frequente di reazioni. Inoltre, per la presenza di proteine simili tra loro presenti sia nei pollini che nella frutta e nei vegetali, i soggetti allergici a certi pollini sono più a rischio di allergia verso gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, semi, legumi). Chi invece è allergico al lattice può avere reazioni con alimenti quali banana, avocado, castagna, noce, melone, kiwi, fico, pomodoro, peperone.

Per **intolleranza** si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario. L'intolleranza alimentare è determinata da una carenza di enzimi digestivi, o da meccanismi farmacologici o tossici.

Tra le intolleranze alimentari, l'intolleranza al lattosio, legata ad un deficit enzimatico, è la più diffusa dal punto di vista epidemiologico.

Questa condizione è causata dall'incapacità di digerire il lattosio, uno zucchero naturale che si trova nel latte e nei latticini. I sintomi includono crampi addominali, flatulenza e gonfiore addominale.

Intolleranza



La **celiachia** è una reazione avversa al cibo non IgE mediata, dovuta ad un meccanismo di autoimmunità scatenato dall'ingestione di glutine. La diagnosi tempestiva e la corretta terapia consentono di prevenire le complicanze.

Celiachia

La dietoterapia rappresenta il cardine del trattamento e consiste nell'esclusione completa di tutti i cereali contenenti il glutine e la loro sostituzione con alimenti dietetici privi di tale frazione proteica.

Per i soggetti affetti da allergia alimentare, una volta stabilita un'accurata diagnosi, evitare l'allergene, anche quando nascosto, rappresenta allo stato attuale delle conoscenze la più sicura strategia terapeutica: infatti terapie desensibilizzanti specifiche, per quanto promettenti, sono ancora in via di sperimentazione e riservate all'ambito pediatrico.

La celiachia: gli alimenti vietati*

Frumento (grano), farro, orzo, avena, segale, monococco, grano khorasan (di solito commercializzato come kamut®), spelta, triticale e loro derivati:

Chicchi, farine, amidi, semole, semolini, creme, fiocchi, pasta, pane e prodotti sostitutivi (es. grissini, cracker, fette biscottate), torte, biscotti, panature con pangrattato di farina di frumento.

Ma anche: germe di grano, couscous, seitan, muscolo di grano, tabulè, crusca, malto bevande a base di avena, caffè d'orzo, di segale, malto d'orzo, orzo solubile, birre tradizionali, yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti cioccolato con cereali, frutta disidratata infarinata, lievito madre, polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano).

La celiachia

Sono invece concessi ai celiaci:

Whisky, vodka, birre con dicitura senza glutine, anche se da orzo/frumento, olio di germe di grano

**Liste non esaustive. Per maggiori dettagli: www.celiachia.it > dieta senza glutine.*

Alimenti adatti ai celiaci*

(Non contengono mai glutine)

Riso, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio in chicchi, le patate, i prodotti per celiaci come pasta, pane e biscotti “senza glutine”, tutta la frutta e verdura tal quali, la carne, il pesce i crostacei e i molluschi, le uova (anche quelle liquide pastorizzate), il latte, lo yogurt al naturale, i legumi in scatola, le verdure sottolio, l’olio, il burro, la panna, il sale, lo zucchero, il miele, le spezie (ad eccezione del curry), i formaggi tradizionali, la passata di pomodoro, il tonno in scatola, il prosciutto crudo, il lardo IGP/DOP, l’aceto balsamico DOP, le bevande dolci frizzanti come cola o aranciata, il vino, lo spumante, i succhi di frutta.

Verificare le etichette *(dicitura “senza glutine”):

Farina di riso, di mais, di ceci, di castagne, amido, fecole, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi, salsa di soia, salumi e insaccati, margarina, carne in scatola, pesce conservato, uova in polvere, hamburger, latte in polvere, yogurt “al gusto di”, panna condita, yogurt di soia, formaggi fusi, a fette, spalmabili, gelati, dessert, latte di soia, di riso, o di mandorle, patate surgelate pre-fritte o precotte, preparati per minestroni, patatine, purè istantaneo, dadi e preparati per brodo, semilavorati per gelateria.

In generale, più un alimento ha subito lavorazioni o più è complessa la ricetta, maggiori sono i rischi di contaminazione.

In questi casi è necessario verificare la presenza sulla confezione della dicitura “**senza glutine**”.

Es. La ricetta biscotti senza glutine verificare l’etichetta dei seguenti ingredienti: farina per celiaci, lievito per dolci in bustine

PER SAPERNE DI PIÙ'

<http://goo.gl/nCvHkX> (Sito Ufficiale dell’Unione Europea - Regolamento su etichettatura)

