



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

VIVERE CON ALLERGIA ALIMENTARE

L'allergia alimentare incide pesantemente sulla qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie.

L'allergia alimentare si differenzia dagli altri tipi di allergia perché l'ingestione, anche in quantità piccolissima dell'alimento "sbagliato" può essere letale.

L'allergia ai cani, ai gatti ed alle graminacee, sebbene fastidiosa, non rappresenta normalmente una minaccia per la vita; nel caso dell'allergia alimentare, invece, la reazione allergica può causare addirittura la morte.

Quando l'allergia alimentare coinvolge due o tre alimenti (per esempio latte e uovo, latte – uovo – grano), la ricerca di prodotti sostitutivi si complica enormemente rendendo estremamente difficile il mantenimento di una dieta rigorosa. E' fondamentale, pertanto, sviluppare un'accurata strategia educativa per istruire il paziente e la sua famiglia nella programmazione di menù che assicurino varietà ed adeguatezza nutrizionale alla dieta, la quale deve essere rivalutata periodicamente.

I rischi della dieta di esclusione sono:

- ☞ **malnutrizione;**
- ☞ **alto costo per la famiglia e per la società;**
- ☞ **ansietà nella famiglia;**
- ☞ **iperprotezione del bambino;**
- ☞ **alterazione delle dinamiche relazionali familiari;**
- ☞ **isolamento sociale della famiglia;**
- ☞ **angoscia/frustrazione in caso di reazione.**

E' molto difficile convivere con le allergie alimentari, anche perché piccole tracce degli alimenti allergizzanti, che normalmente non sono avvertite da persone non allergiche, possono rappresentare una minaccia per la vita.



L'ALLERGIA ALIMENTARE A SCUOLA

Avv. Marcia Podestà

Dott.ssa Marzia Salvagnin

Per il bene degli studenti allergici, genitori e scuola devono lavorare insieme per riuscire a sviluppare un rapporto di reciproca fiducia che permetta ai bambini/ragazzi con allergie alimentari di ricevere le cure e le attenzioni necessarie in un ambiente sicuro.

I bambini/ragazzi allergici non devono essere discriminati, ma aiutati ad inserirsi nella comunità sensibilizzando compagni ed operatori scolastici ad adottare le norme igieniche e di prevenzione indispensabili per una loro sicura e serena convivenza nell'ambiente scolastico.

Il bambino/ragazzo allergico è sicuramente tutelato dalla legge sulla protezione dei dati personali per quanto riguarda il suo stato di salute. Tuttavia dovrebbe anche essere adeguatamente considerato il beneficio derivante da una linea di condotta e di gestione aperta e trasparente.

Privacy e la necessità di un intervento tempestivo devono essere ben bilanciate.

La scuola e il circolo didattico di competenza devono accordarsi con i genitori ed il medico curante del bambino/ragazzo sugli aspetti più importanti del problema :

- 1. procedure di emergenza;**
- 2. somministrazione di farmaci e training del personale scolastico;**
- 3. autorizzazione alla somministrazione di farmaci in ambiente scolastico;**
- 4. pranzo e merenda (come manipolare e servire il cibo);**
- 5. norme preventive da adottare.**

1) Procedure di emergenza.

I genitori di bambini/ragazzi allergici devono consegnare alla scuola un certificato medico rilasciato dall'allergologo o dal medico curante che indichi dettagliatamente



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

iii

il tipo di allergia di cui è affetto il proprio figlio, come si manifestano i sintomi di una reazione di anafilassi, il nome commerciale dell'eventuale farmaco salvavita da somministrare in orario scolastico, il dosaggio e le sue modalità di somministrazione. Contestualmente i genitori devono consegnare un piano di intervento scritto che indichi in modo dettagliato i sintomi ed i farmaci da utilizzare in caso di reazione specificando dettagliatamente i nomi commerciali, la forma farmaceutica, il dosaggio e le modalità di somministrazione e conservazione. I genitori devono anche dotare la scuola degli eventuali farmaci da somministrare al bambino/ragazzo in caso di accidentale esposizione all'allergene.

I genitori, inoltre, devono fornire un documento in cui autorizzano il personale docente e non docente alla somministrazione dei farmaci necessari nelle modalità previste dal medico curante, con particolare riferimento all'adrenalina autoiniezzabile in caso di reazione anafilattica. La scuola insieme ai genitori dell'alunno allergico concorderà il numero di kit salvavita che verranno messi a disposizione del personale scolastico ed il luogo dove conservarli (per esempio: cartella dell'alunno, infermeria scolastica, armadio di classe).

L'Associazione, per aiutare i genitori e la scuola nell'inserimento dei pazienti con allergia alimentare grave, ha elaborato un protocollo d'intervento che consente una più agevole gestione delle emergenze scolastiche. (vedi sezione "Protocollo di emergenza anafilassi a scuola").

Tuttavia, nel caso si verificasse una emergenza anafilassi a scuola, occorre somministrare tempestivamente l'adrenalina autoiniezzabile e chiamare subito il numero di emergenza sanitaria 118. In seguito si riportano alcuni consigli per rendere efficace la telefonata:

- chiamare il 118;
- dare il nominativo di chi chiama, il luogo dell'evento (nome e indirizzo della scuola) e il recapito telefonico di chi chiama;
- informare il personale paramedico che un bambino/ragazzo sta avendo uno shock anafilattico da alimento, descrivendo i sintomi che presenta e le condizioni in cui



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

si trova;

- non chiudere mai la telefonata;
- non lasciare solo il bambino/ragazzo;
- evitare il panico. Cercare di tranquillizzare il bambino/ragazzo colpito in attesa dei soccorsi;
- non dare nulla da bere;
- lasciare il bambino/ragazzo dove si trova, evitando di mantenerlo in posizione eretta;
- se il bambino/ragazzo è cosciente metterlo in posizione antishock, sollevando le gambe in modo da favorire l'afflusso di sangue alla testa e al cuore. Se presenta difficoltà respiratoria (asma) tenere il busto un po' sollevato da terra;
- se il bambino/ragazzo è incosciente metterlo nella posizione laterale di sicurezza secondo le norme di primo soccorso.

2) Somministrazione dei farmaci e training del personale scolastico.

Non esiste ancora una legislazione specifica sull'argomento, ma le Raccomandazioni Ministeriali del 2005, emanate congiuntamente dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e del Ministero della Salute, predispongono la cornice nell'ambito della quale la somministrazione dei farmaci necessari per contrastare una reazione anafilattica può essere effettuata a scuola.

L'esperienza internazionale, soprattutto quella anglosassone, dimostra che purtroppo l'istituzione di una infermeria all'interno della scuola non è sufficiente in caso di anafilassi, perché essa è una situazione eccezionale e, come tale, può avvenire in qualunque luogo, anche lontano dall'infermeria (p.e. mensa, uscita didattica, palestra, gita).

La scuola ha il preciso compito e dovere di salvaguardare la salute psicofisica e la sicurezza degli studenti. Ciò, però, non implica l'obbligo di somministrare medicinali di tutti i tipi.

Tuttavia la scuola può assumersi la responsabilità di somministrare terapie



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

d'emergenza facendosi rilasciare dai genitori una autorizzazione a procedere.

Per legge la scuola ha il dovere di chiamare il 118 in caso di emergenza.

Poichè non esiste ancora una cura per l'allergia alimentare, è indispensabile elaborare una strategia educativa rivolta non solo al paziente ed alla sua famiglia ma anche a tutti i soggetti che quotidianamente sono coinvolti nella gestione della patologia (come il personale scolastico), perchè possano adottare le dovute precauzioni e siano in grado di riconoscere e valutare correttamente le situazioni di rischio.

L'ingresso del bambino/ragazzo allergico nella comunità scolastica è un momento che crea ansia non solo nei genitori ma anche negli operatori scolastici: nella famiglia perché essa affida temporaneamente la custodia del proprio figlio e nella scuola perché si sente impreparata ad affrontare il problema. Scuola e genitori dovrebbero, pertanto, collaborare nell'interesse del bambino/ragazzo.

I bambini/ragazzi che soffrono di allergie alimentari gravi, a rischio di anafilassi, possono trovarsi in situazioni che comportano una certa gravità e che richiedono un intervento farmacologico urgente ed improcrastinabile da parte di chi si trova presente al momento della "crisi" prima dell'arrivo dell'ambulanza.

Tuttavia, la realtà dimostra che il personale scolastico, spesso, non è disponibile a somministrare i farmaci necessari, soprattutto per il timore di eventuali responsabilità che possono derivare dal loro operato.

La nostra Associazione, già nel 2003, ha richiesto un parere al prof. Paolo Benciolini del Servizio di Medicina Legale dell'Azienda Ospedaliera di Padova, Università di Padova, che, su questo argomento, si è espresso dicendo: "Tali timori sono assolutamente ingiustificati e ciò per ragioni di ordine giuridico che tengono conto sia delle circostanze nell'ambito delle quali la somministrazione viene effettuata, sia delle caratteristiche dei farmaci la cui utilizzazione può essere richiesta nel caso della patologia allergica".

Va chiarito che i farmaci da somministrare in caso di reazione anafilattica sono di



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

facile utilizzo e, generalmente, privi di particolari controindicazioni; inoltre, non è richiesta nessuna qualifica o competenza particolare da parte di chi li somministra. Quindi, occorre assicurare l'operatore scolastico il quale, in una situazione di emergenza, agisca prestando soccorso in conformità alle istruzioni riportate nel certificato del medico curante.

Da tutto ciò ne consegue che la formazione del personale scolastico è molto importante e deve essere effettuata attraverso specifici corsi di formazione, gestiti da un team multidisciplinare, che preparino ad affrontare le problematiche correlate alla gestione dell'allergia alimentare e della anafilassi a scuola.

Pertanto la scuola, come chiunque altro in una situazione di emergenza, deve intervenire tempestivamente per arrestare una reazione che può evolvere nel giro di pochi minuti verso una reazione grave, prestando le cure di pronto soccorso secondo le modalità indicate nel certificato del medico curante e per le quali è stata precedentemente autorizzata dai genitori o chi esercita la potestà genitoriale.

3) Autorizzazione alla somministrazione di farmaci in ambiente scolastico.

I genitori o chi esercita la potestà genitoriale devono consegnare alla scuola un'autorizzazione scritta alla somministrazione dei farmaci necessari in caso di reazione anafilattica, con particolare riferimento all'adrenalina autoiniezzabile. Tale autorizzazione, deve essere accompagnata da idonea certificazione medica attestante lo stato di malattia dell'alunno e dalla prescrizione specifica dei farmaci da assumere, nonché precise ed idonee indicazioni circa la conservazione, le modalità ed i tempi di somministrazione, la posologia.

4) Pranzo e merenda.

Poiché non esiste ancora una cura per le allergie alimentari, la chiave è innanzitutto la prevenzione. Pertanto, per favorire l'inclusione di questi pazienti, è necessario creare un ambiente scolastico sicuro e privo degli allergeni che possano provocare una reazione allo studente allergico.



COME MANIPOLARE IL CIBO:

La manipolazione del cibo di uno studente allergico richiede particolari attenzioni e la necessità di adottare particolari e scrupolose misure di precauzione.

E' sempre indispensabile:

- ☞ informare la scuola, tutto lo staff della cucina o l'eventuale società di catering che fornisce i pasti, della presenza di un bambino allergico che necessita di una dieta personalizzata ma soprattutto di un pasto sicuro;
- ☞ spiegare sempre quali siano le norme igienico-sanitarie e le precauzioni procedurali da adottare durante l'allestimento di un pasto per un bambino allergico e precisamente:
 - fare attenzione alle contaminazioni involontarie durante la preparazione del pasto;
 - fare attenzione alle salse, condimenti, ecc... perché possono contenere ingredienti come latte, uovo, grano anche in modo nascosto (per esempio aromi naturali, aroma caramello, lattoglobulina sono voci che indicano la presenza di derivati del latte);
 - è sempre preferibile dare la priorità temporale alla preparazione di un pasto per allergici, soprattutto nel caso in cui non sia possibile allestire una parte della cucina alla preparazione di pasti speciali e sicuri;
 - lavare sempre accuratamente le mani e le superfici di lavoro; usare stoviglie ed utensili puliti o, meglio ancora, usarne un set esclusivamente dedicato alla preparazione dei pasti speciali (ad esempio: se si usano cucchiaini e taglieri in legno, alcuni dovrebbero essere adoperati solo per la preparazione di pasti speciali per evitare contaminazioni involontarie; se si cucina la pasta, usare un tegame pulito con acqua non usata per altre cotture e mai mescolare la pasta con lo stesso cucchiaino usato per altre pietanze; lavare lo scolapasta oppure usarne uno apposito per i pasti per allergici);
 - cucinare i cibi separatamente (specialmente nei casi, per esempio il forno, nei quali potrebbero nascere involontarie contaminazioni incrociate);
 - prima di usare cibi preconfezionati leggere attentamente le etichette perché



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

potrebbero essere incomplete, elencare cibi in modo poco comprensibile o addirittura potrebbero legittimamente non dichiarare alcuni ingredienti (se presenti in misura inferiore a quella necessaria per la citazione in etichetta, ai sensi delle vigenti norme);

- per le frittiture non utilizzare olio già usato per altri cibi infarinati od impanati; evitare anche l'olio di semi vari e quello di arachide; preferire sempre l'olio extravergine d'oliva oppure olio di mais o di girasole;
- analizzare la ricetta, escludere e sostituire gli ingredienti non concessi nella dieta del bambino allergico con altri sicuri;
- sigillare e separare i pasti speciali sino al momento del consumo (anche in frigorifero e durante il trasporto in mensa).

COME SERVIRE IL PASTO:

Il pasto è sicuramente uno dei momenti di relax e di socializzazione per i bambini/ragazzi. Bisogna riuscire a renderlo un'esperienza piacevole anche per chi è allergico. Per questo motivo si devono mettere in atto le necessarie precauzioni che facilitino la permanenza del bambino allergico nella mensa, tra le quali:

- ☞ evitare di far transitare il bambino/ragazzo allergico davanti al banco dove si distribuisce il cibo rischioso;
- ☞ servire per primo il pasto speciale usando guanti puliti; il pasto dovrà essere racchiuso in contenitori sigillati e separato dagli altri pasti;
- ☞ fornire posate, tovagliolo, bicchiere, pane ed acqua in confezioni sigillate;
- ☞ fare sedere il bambino/ragazzo in un posto ben arieggiato e ad una distanza di sicurezza, pur non eccessivamente discriminante, dai compagni;
- ☞ fare lavare sempre le mani e la bocca a tutti i bambini/ragazzi dopo la fine di ogni pasto con acqua ed il sapone concesso (alcuni tipi possono contenere allergeni).

COME SERVIRE LA MERENDA:

- ☞ sarebbe preferibile consumarla in un posto diverso dall'aula, ma se questo non fosse possibile, è bene evitare che i bambini/ragazzi si muovano nella classe durante la merenda. E' consigliabile, invece, farla consumare al proprio posto ed



- usare una salvietta di carta sul banco per contenere il più possibile le briciole;
- ☞ chiedere agli altri alunni di portare merende semplici, preferentemente prive degli allergeni che possono scatenare una reazione e poco untuose;
 - ☞ pulire o spazzare nel miglior modo possibile il pavimento dell'aula;
 - ☞ fare lavare sempre le mani e la bocca a tutti i bambini/ragazzi dopo la merenda con acqua ed il sapone concesso perché alcuni tipi possono contenere allergeni;
 - ☞ far sempre pulire eventuali tracce di sporco dai banchi (potrebbero contenere allergeni in grado di scatenare una reazione) usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico.

5) Norme preventive da adottare.

Per rendere sicuro, cioè privo di allergeni, l'ambiente scolastico che un bambino od un ragazzo allergico frequenta è necessario concordare con la scuola le opportune norme igieniche da adottare.

E' bene considerare come forma di prevenzione far sedere lo studente allergico ad una distanza di sicurezza rispetto al compagno che mangia una merenda con allergeni, ma mai far mangiare da solo lo studente allergico od in un altro locale, in modo tale da promuovere l'inclusione del bambino /ragazzo allergico anche nei momenti conviviali di classe.

Gli accorgimenti saranno chiaramente diversi a seconda dell'età dello scolaro e tali da rendere possibile una serena convivenza degli allergici con i compagni.

Alle scuole per l'infanzia si può suggerire di:

- ☞ fare lavare sempre le mani e la bocca a tutti i bambini dopo la fine di ogni pasto con acqua ed il sapone concesso (alcuni tipi possono contenere allergeni);
- ☞ fare consumare i pasti ed il cibo in genere solo ed esclusivamente in ambienti preposti (sala mensa) e mantenuti puliti da personale addetto;
- ☞ evitare il consumo di caramelle, dolciumi, merendine, yogurt, succhi di frutta, ecc... negli ambienti scolastici non preposti come corridoi, aule e sala ricreazione, per evitare anche i più piccoli contatti con l'alimento scongiurando,



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

così, il rischio di gravi ed imprevedibili reazioni di anafilassi;

- ☞ tenere i bavagli e gli asciugamani del bambino allergico ben separati da quelli degli altri;
- ☞ evitare di far toccare al bambino allergico materiale didattico come colori, plastiline, ecc... senza aver interpellato i genitori;
- ☞ consentire al bambino allergico di portare a scuola il suo sapone personale ed alcuni tipi di alimenti a lui concessi come caramelle, merendine, crackers da consumare in qualche occasione particolare (per esempio festine, compleanni, ecc...).

Alle scuole elementari ed a quelle medie, dove la consapevolezza degli scolari è maggiore, si può suggerire di:

- ☞ sensibilizzare e responsabilizzare i compagni verso le norme preventive di pulizia personale (lavare mani e bocca con acqua e sapone) indispensabili dopo aver consumato pasti o merende;
- ☞ predisporre un locale in cui consumare le merende durante la ricreazione per evitare che questo accada lungo i corridoi od in classe. Se questo non fosse possibile, fare consumare le merende seduti al banco usando una salvietta di carta per contenere le briciole: in questo modo sarà possibile evitare inutili contatti con l'allergene;
- ☞ far sempre pulire eventuali tracce di sporco dai banchi (potrebbero contenere allergeni in grado di scatenare una reazione) usando preferibilmente le salviette umidificate concesse all'allergico;
- ☞ evitare il consumo di caramelle, dolciumi, merendine, yogurt, succhi di frutta, ecc... negli ambienti scolastici non preposti come corridoi, aule e sala ricreazione, per evitare anche i più piccoli contatti con l'alimento scongiurando, così, il rischio di gravi ed imprevedibili reazioni di anafilassi;
- ☞ consultare i genitori prima di fare usare materiale didattico di ogni tipo;
- ☞ consentire al bambino/ragazzo allergico di portare a scuola qualche alimento di scorta da consumare in occasioni particolari.



CIBI CHE CONTENGONO ALLERGENI

L'allergia alimentare si sviluppa quando il nostro sistema immunitario inizia ad essere disorganizzato e ad attaccare alcune proteine alimentari normalmente innocue. La reazione allergica è una reazione immunitaria a sostanze normalmente innocue che il nostro corpo percepisce come pericolose. L'intolleranza invece è dovuta ad una carenza enzimatica (tipico esempio è l'intolleranza al lattosio dovuta alla carenza dell'enzima lattasi) o a meccanismi farmacologici o tossici. Alle persone con allergie alimentari molto gravi, il contatto anche solo della bocca con piccole quantità di cibo può causare bruciore, rigonfiamento della lingua, edema (gonfiore) della gola che può portare al soffocamento, vomito, orticaria, pomfi diffusi, respiro affannoso e sibilante (asma), calo della pressione arteriosa e collasso cardiocircolatorio. Per queste persone potrebbe essere pericoloso inalare o avere piccoli contatti con l'allergene (per esempio odorare l'ingrediente, ricevere un bacio, dare una stretta di mano). Questa reazione è detta di anafilassi o shock anafilattico ed, in assenza di una iniezione immediata di adrenalina, può portare ad esiti gravi come la morte. L'allergia alimentare colpisce il 6/8% dei bambini ed il 2% della popolazione adulta senza distinzione di razza. Bisogna ricordare che, purtroppo, ogni anno centinaia di persone muoiono per reazioni allergiche verso alimenti comuni e che altrettante vengono salvate somministrando tempestivamente l'adrenalina. Anche se ogni cibo può essere un potenziale allergene per l'organismo, si è visto che nel 90% dei casi le reazioni allergiche sono causate da:

- 1. latte;**
- 2. uovo;**
- 3. grano;**
- 4. arachidi;**
- 5. frutta a guscio (noci, nocciole, ecc...);**
- 6. soia;**
- 7. pesce;**
- 8. crostacei;**
- 9. molluschi;**



10. semi di sesamo;

11. frutta;

12. verdura;

13. sedano;

14. senape;

15. lupini;

16. additivi.

1. Latte.

Generalmente le reazioni allergiche al latte vaccino sono moderate, tuttavia alcune persone possono avere reazioni gravi. E' sempre necessario leggere attentamente le etichette d'ogni cibo acquistato per essere sicuri che non contengano l'allergene od i suoi derivati o che non abbia subito nessuna variazione di ingredienti nel corso della produzione e del confezionamento. Se si segue una dieta d'esclusione del latte bisogna evitare i seguenti ingredienti e gli alimenti che li contengono:

- burro;
- aromi artificiali del burro;
- grassi del burro o grassi animali;
- caseina;
- caseinati (di ammonio, calcio, magnesio, potassio e sodio);
- formaggi di tutti i tipi;
- caglio;
- panna, panna acida;
- lattealbumina e lattealbumina fosfato;
- lattoglobulina;
- lattosio se non ben purificato;
- latte condensato, acido, in polvere, solido, intero, parzialmente scremato, scremato;
- yogurt;
- siero (proteine, concentrato, demineralizzato, delattosato);
- margarina (alcuni tipi);



- aromi e aromi naturali;
- alcuni alimenti per l'infanzia (pappe, minestre, pasta);
- besciamella;
- caffè, cappuccino e cioccolata istantanei;
- alcune caramelle;
- carne in scatola;
- budini, dessert, creme per dolci, creme vegetali;
- cioccolato al latte, fondente (tracce);
- cereali prima colazione (alcuni tipi);
- colorante e aroma caramello, E150 (caramello);
- dolci, dolciumi, snacks;
- fette biscottate (alcuni tipi), pane (alcuni tipi), crackers (alcuni tipi), grissini (alcuni tipi);
- pizza bianca e rossa e preparati base per pizza;
- alcuni tipi di formaggio di soia (tofu);
- frappé, gelati, sorbetti;
- alcune gomme da masticare;
- hot dogs;
- succhi di frutta (alcuni tipi);
- insaccati vari;
- maionese (alcuni tipi);
- muesli (alcuni tipi);
- pastella;
- purea istantaneo o preparati per purea industriali;
- ragù prodotto industrialmente;
- salsicce, salame, prosciutto cotto (alcuni tipi) ed alcuni tipi di insaccati;
- wurstel;
- zuppe in scatola;
- ripieni per arrostiti;
- polpette, polpettoni ed hamburger preconfezionati;
- alcuni sciroppi ricostituenti;



- saponi e creme per l'igiene del corpo (alcuni tipi).

2) Uovo.

L'allergia all'uovo in genere è moderata ma, talvolta, si possono manifestare reazioni così gravi da provocare uno shock anafilattico.

E' sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono consumati per evitare di introdurre l'allergene. Gli emulsionanti, meglio conosciuti come lecitine, possono derivare dall'uovo e dalla soia; se non viene specificata la provenienza, è preferibile evitarle.

Se si è allergici all'uovo, bisogna evitare i seguenti ingredienti e gli alimenti che contengono:

- albume, bianco d'uovo;
- tuorlo;
- polvere d'uovo;
- rosso d'uovo;
- uovo sodo;
- globulina;
- livetina;
- lisozima (usato in Europa), E1105;
- maionese;
- meringa;
- ovoalbumina;
- ovomucina;
- ovovitellina;
- ovomucoide;
- lecitina, E322;
- emulsionanti;
- frittate;
- bevande a base di cacao maltato;



- biscotti, torte dolci e salate;
- budini e pudding;
- alcune caramelle (soprattutto le gelatine);
- cereali per la prima colazione (alcuni tipi);
- cialde (alcuni tipi);
- condimenti per insalate a base di crema;
- crema, crema limone, farcitura crema;
- gelato;
- liquore vov;
- crema marsala;
- miscele per prodotti da forno (alcuni tipi);
- muffin, pancake;
- vino (se chiarificato con albume);
- salse in genere;
- sorbetti;
- soufflé;
- zuppe;
- prodotti di trasformazione della carne (salsicce, polpette, polpettoni, ripieno per arrosto, hamburger preconfezionati, ecc...).

Inoltre, occorre ricordare che alcuni soggetti con spiccata allergia all'uovo possono avere reazione crociata con la carne di pollo.

3) Grano.

Con l'allergia al grano bisogna evitare i seguenti ingredienti e gli alimenti che contengono:

- crusca;
- cereali;
- couscous;
- crackers;
- grissini;



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

- pane;
- pizza;
- farine arricchite;
- glutine;
- germe di grano;
- crusca di grano;
- glutine del grano;
- malto di frumento;
- amido di grano;
- farina di grano duro;
- farina non setacciata;
- salse dolci e salate (besciamella);
- zuppe (alcune);
- gnocchi di semolino e patate;
- dadi vegetali e di carne;
- pastella per frittura;
- dolci in genere
- prodotti della carne.

4) Arachidi.

L'allergia alle arachidi è una delle più frequenti ed è potenzialmente pericolosa.

L'arachide (*arachis hypogaea*) appartiene alla famiglia delle leguminose; tuttavia, non è necessario eliminare dalla dieta anche gli altri legumi (fagioli, piselli, ecc...) a meno che l'allergologo non lo ritenga opportuno. E' invece molto comune che una persona allergica alle arachidi sviluppi un'allergia verso noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc...

In caso di allergia alle arachidi è consigliato evitare i seguenti cibi:

- olio di arachidi;
- burro di arachidi;



- farina di arachidi;
- frutta secca come noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc...;
- alcuni tipi di corn flakes;
- alimenti fritti;
- margarine;
- olio vegetale;
- merendine, snacks, torte e pasticcini (alcuni tipi).

5) Frutta a guscio: noci, nocciole, mandorle, pistacchi.

In caso di allergia alla frutta secca occorre evitare i seguenti cibi:

- noci;
- mandorle;
- nocciole;
- pinoli;
- noci brasiliane;
- crema di gianduia;
- marzapane;
- torrone;
- burro;
- olio di mandorle e di noci;
- pasta di mandorle e di noci;
- anacardi;
- pistacchi e gli alimenti che li possono contenere (per esempio la mortadella);
- merendine,
- snacks dolci e salati (alcuni tipi);
- cioccolato;
- crema di gianduia;
- torte, pasticcini;
- olio vegetale;
- alcuni tipi di corn flakes.



6) Soia.

Se si è allergici alla soia occorre evitare tutti i seguenti ingredienti:

- proteine di soia modificata;
- lecitine E322 (possono essere di soia o di uovo);
- miso;
- salsa di soia;
- semi di soia;
- latte di soia;
- soia macinata;
- germogli di soia;
- proteine concentrate di soia;
- proteine isolate di soia;
- tofu;
- yogurt e panna di soia;
- proteine vegetali;
- alcuni prodotti per l'igiene del corpo (creme viso, creme mani, ecc...).

7) Pesce.

Chi ha un'allergia al pesce dovrebbe evitare tutti i tipi di pesce fino a quando non conoscerà l'esatta proteina alla quale è allergico. Infatti le proteine di pesce sono tutte molto simili tra loro.

Si è visto che nella maggior parte dei casi le persone allergiche hanno reazione con il merluzzo, salmone, orata, pesce spada.

Il pesce è una buona fonte di proteine, di niacina, di vitamina B6, vitamina B12, vitamina E, vitamina P e Selenio. Questi nutrienti si trovano anche nella carne, nel grano, nei legumi e nell'olio. Per essere certi che la dieta seguita sia bilanciata, è opportuno consultare periodicamente il proprio allergologo oppure un nutrizionista.

Tra i cibi che contengono proteine di pesce si ricordano:



- worcestershire sauce;
- acciuga, pasta di acciuga;
- uova di pesce;
- insalate elaborate (Ceasar);
- surimi (si ottiene dal muscolo di pesce lavorato e sagomato a forma di zampa di granchio; viene usato come sostituto di prodotti ittici quali cosce di granchio, polpa di granchio, ecc...);
- colla di pesce.

Bisogna fare molta attenzione alle frittiture di pesce ottenute da oli utilizzati in precedenza per friggere vari tipi di pesce. Per questo tipo di cottura bisogna considerare la possibile contaminazione crociata.

8) Crostacei.

Le allergie ai vari tipi di crostacei sono abbastanza comuni negli adulti. Pertanto è consigliabile evitare:

- gamberi;
- gamberetti;
- scampi;
- granchi;
- aragoste.

Se è stata diagnosticata un'allergia per esempio all'aragosta, molto probabilmente si è allergici anche agli altri crostacei appartenenti alla stessa famiglia come scampi e granchi.

Generalmente i cibi occidentali non contengono quasi mai proteine nascoste di crostacei, la situazione cambia nella cucina asiatica dove possono essere presenti senza, addirittura, comparire tra gli ingredienti.

Anche le imitazioni di frutti di mare sono pericolose se si è allergici, perché gli aromi usati possono avere derivati di pesce.



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

Bisogna ricordare che derivati di pesce possono essere contenuti anche in alcune preparazioni farmaceutiche.

9) Molluschi

Le persone allergiche ai molluschi devono evitare:

- cozze;
- vongole;
- capasanta;
- seppia;
- calamaro;
- polpo;
- fasolaro;
- tellina.

10) Semi di sesamo.

Le persone allergiche al sesamo devono fare attenzione a:

- pane;
- crackers;
- grissini;
- olio di sesamo;
- burro di sesamo (tahin);
- gomasio.

11) Frutta.

I frutti che più frequentemente causano l'insorgenza di reazioni allergiche nei giovani adulti sono:

- mela;
- pera;
- banana;
- pesca;



- albicocca;
- ciliegia;
- arancia;
- mandarino;
- banana
- kiwi.

12) Verdure.

Le verdure che più frequentemente sono responsabili dell'insorgenza di reazioni allergiche sono:

- pomodoro;
- peperone;
- sedano;
- carota;
- patata.

13) Sedano.

Gli allergici al sedano devono fare attenzione a tutte le parti che compongono la pianta: gambo, foglie e semi. In questo caso è consigliabile evitare:

- sedano rapa
- insalate;
- zuppe;
- sale di sedano;
- soffritti;
- ragù;
- dadi vegetali e di carne.

14) Senape.

Le persone allergiche alla senape devono evitare di consumarla in tutte le sue forme



(in polvere, liquida, in semi).

La senape può essere presente in:

- condimenti per insalate;
- marinate;
- zuppe;
- salse;
- wurstel;
- curry.

15) Lupini.

I lupini e la farina di lupini possono essere presenti in:

- alcuni prodotti da forno come pane;
- crackers;
- alcuni prodotti di pasticceria.

Pertanto si consiglia di leggere attentamente l'etichetta dei prodotti confezionati.

16) Additivi.

Esistono centinaia di additivi diversi, il cui uso è regolamentato da normative nazionali ed internazionali. Secondo le normative Europee in vigore, gli additivi vengono indicati dalla lettera E seguita da un numero.

Gli additivi vengono divisi in classi e le principali sono le seguenti:

- ☞ Coloranti con sigle comprese tra E 100 ed E 199;
- ☞ Conservanti con sigle comprese tra E 200 ed E 299;
- ☞ Antiossidanti con sigle comprese tra E 300 ed E 321;
- ☞ Correttori di acidità con sigle comprese tra E 325 ed E 385;
- ☞ Addensanti, emulsionanti, stabilizzanti, edulcoranti, sapidificanti, ecc... con sigle da E 400 in poi.

COLORANTI (E 100 – E 199):



Sono sostanze largamente usate nelle bevande che si trovano in commercio, nei dolci, nei gelati, negli sciroppi di frutta, nella frutta candita, nelle marmellate, negli alimenti sott'olio e sott'aceto ed in generale nei prodotti preconfezionati.

I coloranti possono essere naturali o sintetici.

Riportiamo un elenco dei principali coloranti usati in commercio.

Coloranti naturali:

- E 140 clorofille;
- E 153 carbone medicinale;
- E 160 carotenoidi;
- E 160b annatto;
- E 161 xantofille, derivati dei carotenoidi;
- E 162 rosso barbabietola;
- E 163 antociani: fragole, ciliegie, more.

Coloranti sintetici:

- E 102 giallo di tartrazina;
- E 110 giallo arancio;
- E 124 rosso cocciniglia;
- E 127 eritrosina;
- E 131 blu patent.

CONSERVANTI (E 200 – E 299), ANTIOSSIDANTI (E 300 – E 321) E CORRETTORI DI ACIDITÀ (E 325 – E 385):

Riportiamo un elenco delle principali sostanze a potere conservante, antiossidante e correttore di acidità usate in commercio:

Sorbati, benzoati, e p-idrossibenzoati :

- E 200 acido sorbico;
- E 202 sorbato di potassio;
- E 203 sorbato di calcio;



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

- E 210 acido benzoico;
- E 211 benzoato di sodio;
- E 212 benzoato di potassio;
- E 213 benzoato di calcio;
- E 214 p-idrossibenzoato di etile;
- E 215 etil-p-idrossibenzoato di sodio;
- E 216 p-idrossibenzoato di propile;
- E 217 propil-p-idrossibenzoato di sodio;
- E 218 p-idrossibenzoato di metile;
- E 219 metil-p-idrossibenzoato di sodio.

Queste sostanze sono presenti in:

- bevande sia alcoliche (per esempio la birra) che analcoliche;
- ortaggi sott'aceto;
- nelle marmellate, gelatine e confetture;
- succhi di frutta e sciroppi;
- salse pronte (per esempio maionese);
- sughi pronti;
- frutta candita ed essiccata;
- prodotti da forno preconfezionati (per esempio torte, merendine, crostate, ecc...);
- pesce in scatola, caviale e prodotti a base di pesce e crostacei in genere;
- formaggi fusi o non stagionati.

L'acido benzoico si trova anche in alcuni frutti come prugne, susine e mirtilli, nel tè, nella cannella, nell'anice e nei chiodi di garofano.

Anidride solforosa e solfiti:

- E 220 anidride solforosa;
- E 221 solfito di sodio;
- E 222 sodio bisolfito;
- E 223 metabisolfito di sodio;
- E 224 metabisolfito di potassio;



- E 226 solfito di calcio;
- E 227 calcio bisolfito;
- E 228 potassio solfito acido;

Queste sostanze sono presenti in:

- vini (soprattutto bianchi), birra, bevande alcoliche;
- succhi e sciroppi di frutta;
- marmellate, confetture e gelatine di frutta;
- frutta candita, essiccata;
- aceto di fermentazione;
- funghi secchi;
- prodotti a base di pesce semiconservati;
- ortaggi sott'olio e sott'aceto;
- insaccati;
- patate lavorate incluse quelle surgelate;
- senape.

Nitriti, nitrati, fosfati ed altri:

- E 230 – 231 – 232 – 233 difenile, ortofenilfenolo, ortofenilfenolosodico;
- E 249 – 250 – 251 – 252 nitriti e nitrati di sodio e di potassio;
- E 1105 lisozima;
- E 320 butilidrossianisolo (BHA);
- E 321 butilidrossitoluene (BHT);
- E 338 acido fosforico;
- E 339 fosfato di sodio;
- E 340 fosfato di potassio;
- E 341 fosfati di calcio;
- E 450 difosfati;
- E 451 trifosfati;
- E 452 polifosfati;
- E 307 – 308 – 309 tocoferoli;
- E 270 acido lattico;



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

- E 325 – 326 – 327 lattati di sodio, di potassio e di calcio;
- E 296 acido malico;
- E 300 acido ascorbico;
- E 301 – 302 ascorbati di sodio e di potassio;
- E 330 acido citrico;
- E 331 – 332 – 333 citrati di sodio, di potassio e di calcio;
- E 334 acido tartarico;
- E 335 – 336 – 337 tartrati di sodio, di potassio e di calcio.

Difenile, ortofenile ed ortofenolo sodico sono sostanze usate prevalentemente per i trattamenti della superficie degli agrumi.

I nitriti sono usati per la conservazione di carni in scatola, stagionate od essiccate.

Il nitrato di potassio ed il lisozima sono usati per la conservazione dei formaggi.

BHA e BHT sono molto usati per prevenire l'ossidazione dei grassi nei prodotti da forno dove sono presenti in quantità elevata, negli oli vegetali per frittura, nel lardo, nelle patate fritte, ecc...

L'acido fosforico è usato nelle bibite analcoliche aromatizzate.

I fosfati di sodio, di potassio e di calcio sono usati rispettivamente nel latte disidratato e UHT, nella panna e nei formaggi non stagionati, specie in quelli fusi, nei sali (e suoi succedanei) ed integratori dietetici.

I difosfati, trifosfati ed i polifosfati sono usati in numerosi prodotti alimentari come bibite, farine, dessert, gelati, salse, prodotti da forno, surgelati di pesce e di crostacei, ecc...

Una considerazione a parte meritano i salicilati, sostanze il cui uso è oggi vietato ma ampiamente usate in passato nell'industria conserviera. Va ricordato che numerosi alimenti vegetali contengono naturalmente quantità variabili di salicilati, tra questi ricordiamo: pomodori, fragole, mirtilli, prugne, pesche, uva passa, cetrioli, more, albicocche, arance, ciliege, mandorle, piselli, lamponi, mele, mandarini, banane, noci.



Pertanto in caso d'allergia a questi composti è necessario astenersi dall'assunzione dei cibi che normalmente li contengono.

ADDENSANTI, EMULSIONANTI, STABILIZZANTI, EDULCORANTI, SAPIDIFICANTI, ECC... (da E 400 in poi):

Addensanti, stabilizzanti:

Si trovano soprattutto in caramelle, dolci, gelati, creme, budini, succhi di frutta, conserve, margarine, formaggi molli, sughi pronti, ecc...

Tra gli addensanti si ricordano alcune gomme vegetali estratte da alberi esotici appartenenti alla famiglia delle Leguminose come:

- E 410 Ceratonia siliqua: gomma di robinia, semi di carruba;
- E 412 Cyampopsis tetragonoloba: gomma di guar;
- E 413 Astragalus spp: gomma adragante;
- E 414 Acacia spp: gomma arabica.

Molto usate sono anche:

- E 407 carragenine;
- E 406 agar-agar;
- E 400 – 404 acido alginico e arginati;
- E 440 pectine.

Edulcoranti:

I principali edulcoranti utilizzati in commercio sono:

- E 420 sorbitolo;
- E 421 mannitolo;
- E 967 xilitolo;
- E 950 acesulfame k;
- E 951 aspartame;
- E 952 acido ciclamico e suoi sali;
- E 954 saccarina e suoi sali.



FOOD ALLERGY ITALIA

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLERGIE ALIMENTARI

Registro Associazioni Promozione Sociale del Veneto N. PSPD0064

Esaltatori di sapidità:

La sostanza più nota è il Glutammato di sodio (E 621) usato in molti alimenti in scatola o preconfezionati (carni conservate, insaccati, pasta ripiena, ecc...), nei dadi da brodo, nei mix di aromi e spezie preconfezionati, patatine fritte, popcorn, nei cibi dei ristoranti asiatici.

Il glutammato di sodio (MSG) è considerato il responsabile di sindromi reattive note come “sindrome da ristorante cinese” costituite da cefalea, senso di oppressione toracica, vertigini, sudorazione diffusa, pirosi e gastralgie.

Correttori di acidità ed acidificanti (E 325 – 385):

Le principali sostanze usate in commercio sono:

- E 325-327 lattati di sodio, calcio, potassio;
- E 331-333 citrati di sodio, potassio, calcio;
- E 334 acido tartarico;
- E 335 – 337 tartrati di sodio, potassio, calcio;
- E 338 acido fosforico;
- E 339 fosfato di sodio;
- E 340 fosfato di potassio;
- E 341 fosfato di calcio.

Emulsionanti:

Tra gli emulsionanti più usati ricordiamo le Lecitine (E322).