

CELIACHIA :

guida teorico-pratica per operatori del settore
alimentare e informazioni utili per tutti



Azienda Sanitaria Unica Regionale

Sede Legale: Via Oberdan, 2 – 60100 ANCONA - C.F. e P.IVA 02175860424

Area Vasta n.1

Sede Amministrativa: Via Ceccarini n.38 - 61032 Fano (PU)

La pubblicazione è stata redatta da:

ASUR Marche Area Vasta 1 – Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dott.ssa Silvia Monaldi - Dietista

In collaborazione con:

Dott.ssa Patrizia Mattei – Dirigente Biologo, Direttore SIAN

Dr.ssa Elsa Ravaglia – Dirigente medico, Responsabile UOS Igiene della Nutrizione

Dott.ssa Marta Falasconi – Dirigente Biologo

Dott.ssa Marialuisa Lisi – Dietista

CELIACHIA:
guida teorico-pratica per operatori del settore
alimentare e informazioni utili per tutti

INDICE:

| | |
|---|----|
| ▪ Prefazione..... | 4 |
| ▪ Premessa | 6 |
| ▪ Introduzione | 7 |
| ▪ Cos'è la celiachia..... | 8 |
| ▪ Manifestazioni extra intestinali e orali della celiachia | 9 |
| ▪ La dieta mediterranea senza glutine | 10 |
| ▪ Classificazione alimenti: permessi, a rischio e vietati | 13 |
| ▪ Etichettatura..... | 21 |
| ▪ Il Registro Nazionale degli alimenti | 24 |
| ▪ Procedure di preparazione dei pasti senza glutine nella Ristorazione Collettiva..... | 26 |
| ▪ Comportamento, formazione e aggiornamento del personale | 32 |
| ▪ Normative di riferimento e Sitografia | 33 |

PREFAZIONE

L'Associazione Italiana Celiachia Marche nasce nel 1984 su iniziativa di persone per la maggior parte genitori, in quanto allora la celiachia malattia pressochè sconosciuta si evidenziava prevalentemente in età pediatrica, ma che con il passare degli anni si è "democratizzata", interessando cioè in modo esponenziale tutte le fasce d'età sino ad arrivare ai numeri attuali che vedono, a tutt'oggi, diagnosticati in Italia 225.418 celiaci. L'allora semisconosciuta celiachia rientrava di fatto nel registro delle "malattie rare", salvo poi diventare dal 2005 "malattia di impatto sociale". Gli albori dell'associazione vedono i soci affrontare un territorio sconosciuto spesso anche agli stessi operatori medici, poiché non c'erano ancora delle chiare linee guida per fare una diagnosi e ci si muoveva con difficoltà. Nonostante tutto la ricerca scientifica andava avanti e il mondo associativo e quello scientifico sanitario, senza saperlo, stavano mettendo le basi di una sempre più proficua collaborazione sia a livello nazionale che regionale. Una volta appurato che la dieta senza glutine era l'unica terapia efficace e che le persone celiache avrebbero dovuto convivere per tutta la vita con una dieta "senza glutine", iniziano le "campagne" di AIC al fine di individuare le modalità di reperimento di prodotti alimentari che fossero adatti alla dieta ferrea dei pazienti celiaci. In questi anni l'associazione è riuscita in qualche modo a migliorare la condizione delle persone celiache coinvolgendo le istituzioni preposte. Basti pensare all'interazione con le Asur locali, in particolar modo con il SIAN, che ringraziamo di cuore, all'informazione e formazione medica, alla sensibilizzazione delle strutture della ristorazione pubblica e privata (è attivo un network di strutture informate sulla somministrazione di alimenti senza glutine, Progetto denominato AFC acronimo di Alimentazione Fuori Casa), al riconoscimento di un "buono spesa" mensile per alimenti senza glutine, al finanziamento della ricerca scientifica sulla malattia, alle iniziative sociali ed eventi sia privati che pubblici, ecc...

Aic – Marche oggi fa parte a livello nazionale delle 20 Associazioni AIC regionali associate. In particolare nelle Marche è operativa una segreteria sede regionale AIC ad Ancona, che è attiva con il suo Direttivo con volontari rappresentativi delle 5 province marchigiane, oltre ad un consistente numero di soci volontari, che oltre ad organizzare i vari eventi, coinvolge volontari denominati "tutor" i quali affiancano nei consigli e nei controlli tutte quelle

strutture della ristorazione aderenti al predetto Progetto AFC.

Ad oggi i numeri delle persone censite nella nostra regione secondo la più recente Relazione al Parlamento del 2019 sono i seguenti: 4569.

In quasi 40 anni tanta strada è stata fatta ma tanta è ancora da fare e AIC continuerà nella sua Mission, con l'auspicio di continuare con serenità ed efficacia la collaborazione con il SIAN e le varie Istituzioni locali con l'unico obiettivo di rendere il più agevole possibile la vita sociale della persona celiaca.

Lorenzo Piersanti

Membro del Consiglio Direttivo di Aic Marche

PREMESSA

Dal 2008, in ottemperanza alla Legge 123/2005, in tutte le Marche sono stati organizzati dai Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN), con la collaborazione dell'Associazione Italiana Celiachia (AiC), numerosi corsi formativi/informativi dedicati agli Operatori del Settore Alimentare sia pubblici che privati.

Questo impegno costante e qualificato sta contribuendo da molti anni dunque alla diffusione di una sempre maggiore consapevolezza sui temi della celiachia declinata nei suoi aspetti clinici, terapeutici (ovvero la dieta rigorosamente senza glutine), igienico-sanitari, di vita quotidiana ed è offerto specificamente a tutto il variegato mondo della ristorazione sia collettiva che pubblica. Tuttavia spesso si è esteso alle tante altre persone che, sia in modo diretto che indiretto, si trovano a doversi rapportare con questa realtà, ad esempio operatori sanitari e mondo scolastico, con una auspicata ricaduta positiva sui veri protagonisti: le persone celiache e le loro famiglie.

In ASUR Area Vasta 1 (e precedentemente nelle Zone Territoriali 1-2-3) questo appuntamento è stato onorato con costanza e anche con passione, riuscendo ad offrire talvolta esempi di modalità pratiche oltre che teoriche.

Con questa pubblicazione il SIAN dell'ASUR Area Vasta 1 intende offrire un ulteriore strumento comunicativo: un agile volumetto dedicato agli Operatori del settore alimentare che vi troveranno una guida sintetica ma precisa, resa di immediata consultazione dal taglio pratico e dalle illustrazioni.

Come cita il sottotitolo, inoltre, è stato pensato perché possa rivelarsi utile per tutti, compreso chi si accosta per la prima volta a questo tema così importante ed attuale, che può essere approfondito anche grazie ad una buona bibliografia/sitografia.

Sperando che possa essere ben accolto e utilizzato, ringraziamo vivamente la dietista Silvia Monaldi che se ne è occupata in modo particolare e vi auguriamo buona lettura e buona applicazione...

Patrizia Mattei

Elsa Ravaglia

INTRODUZIONE

Nel 2019 in Italia il numero di celiaci ha raggiunto i 225.418 soggetti, con più di 11.000 diagnosi effettuate nell'anno stesso. Dopo la diagnosi certificata, ad oggi, l'unica prescrizione terapeutica per la celiachia è un regime alimentare rigorosamente senza glutine, come ben sanno i diretti interessati e le loro famiglie. La ristorazione collettiva e gli operatori alimentari si trovano perciò costantemente di fronte alla necessità di rispondere alle continue richieste del consumatore celiaco attraverso procedure normate e sicure.

Diventa quindi di fondamentale importanza che l'operatore alimentare sia costantemente formato sull'argomento.

Questo opuscolo ha come obiettivo di illustrare gli aspetti principali della Celiachia con un breve excursus sulla patologia, la dieta mediterranea senza glutine come terapia e le procedure di preparazione e somministrazione in sicurezza di alimenti per soggetti celiaci.

Ad integrazione delle indicazioni contenute in questo opuscolo, per la gestione pratica delle diete speciali, possono essere consultate, per la Ristorazione Collettiva nelle mense scolastiche, le Linee Guida tecnico-operative per le Diete Speciali dell'Area Vasta N.1, nel capitolo Celiachia

(<https://www.asur.marche.it/web/portal/-/ristorazione-scolasti-1?inheritRedirect=true&redirect=%2Fweb%2Fportal%2Farchivio-news-av1>).

COS'E' LA CELIACHIA

La celiachia, o malattia celiaca, è una patologia di tipo autoimmune su base genetica, primariamente localizzata nell'intestino tenue, ma di natura sistemica (la malattia può colpire più organi), scatenata dall'ingestione di glutine nei soggetti geneticamente predisposti.

Il glutine è un complesso proteico contenuto in alcuni cereali quali frumento, orzo, segale, farro, grano Khorasan (Kamut®), spelta, triticale e avena.

La Celiachia, prima della diagnosi e conseguente trattamento, è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile, che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extraintestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni.

Nel soggetto geneticamente predisposto, bambino e adulto, l'ingestione di alimenti contenenti glutine, anche solo in piccola quantità, determina una reazione immunitaria, non di tipo allergico, a livello dell'intestino dando origine a un'infiammazione cronica accompagnata da una sintomatologia variabile da caso a caso.

La celiachia può essere identificata con assoluta sicurezza (in corso di dieta comprendente glutine) attraverso la ricerca sierologica di auto-anticorpi specifici e la biopsia della mucosa duodenale in corso di duodenoscopia.

La celiachia è una condizione di vita per cui la persona diventa sintomatica solo se assume glutine.

L'unica terapia, al momento, è rappresentata dalla dieta priva di glutine, osservata rigorosamente per tutta la vita garantendo così un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura dell'intestino.

MANIFESTAZIONI EXTRA INTESTINALI E ORALI DELLA CELIACHIA

La celiachia può manifestarsi a qualunque età e con segni e sintomi estremamente variabili per intensità e per localizzazione.

La malattia celiaca classica si manifesta con la tipica sintomatologia intestinale ma sono ormai riconosciute forme di celiaca atipiche caratterizzate da un corteo sintomatologico definito extraintestinale, in quanto non riconducibile all'intestino ma ad altri distretti anatomici.

Si possono evidenziare in pazienti celiaci manifestazioni osteoarticolari con importanti ricadute sull'assetto posturale specialmente nei soggetti in età evolutiva.

In caso di celiachia non prontamente diagnostica si può riscontrare un inizio di osteoporosi.

Tra i vari sintomi extraintestinali annoveriamo quelli ascrivibili all'interessamento della cavità orale nel suo insieme: mucosa orale, lingua, saliva e denti, definitivi e decidui.

I meccanismi patogenetici responsabili delle alterazioni orali non sono conosciuti. Si suppone che in tali meccanismi abbiano un ruolo il malassorbimento di nutrienti e l'autoimmunità innescata nelle persone celiache.

La prognosi delle lesioni del cavo orale che si manifestano nella celiachia è generalmente buona, anche se non tutte le lesioni regrediscono dopo la diagnosi e l'inizio di una dieta senza glutine. Generalmente, le lesioni dei tessuti molli sono responsive al trattamento dietetico.

La sintomatologia dovuta all'interessamento del cavo orale può, e dovrebbe, assumere un'interessante valenza in considerazione della sua significativa frequenza che per la sua peculiarità.

LA DIETA MEDITERRANEA SENZA GLUTINE

L'alimentazione senza glutine, anche se svolge una funzione terapeutica, non deve essere considerata limitativa o legata a rinunce. Il celiaco deve mantenere un buono stato di salute e perciò è importante che l'alimentazione sia corretta ed equilibrata: il modello di riferimento per questo fine è la Dieta Mediterranea.

Alla base di un corretto stile alimentare è necessario ricordare l'importanza di una buona idratazione quotidiana e di un'attività fisica costante raggiungendo in tal modo un corretto stile di vita. Si consiglia inoltre di mangiare 5 volte al giorno, evitando così periodi prolungati di digiuno e distribuendo la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (metà mattina e metà pomeriggio).

L'esclusione di cereali importanti e diffusi nella nostra alimentazione tradizionale (frumento, orzo, farro, ecc) può condizionare le abitudini alimentari quotidiane ma allo stesso tempo nell'alimentazione mediterranea ci sono tanti alimenti naturalmente privi di glutine che possono essere quindi consumati regolarmente.

Diventa di fondamentale importanza conoscere gli alimenti vietati e permessi ed essere consapevoli che spesso gli alimenti vietati (contenenti glutine) si trovano in molti prodotti alimentari e che esiste la presenza di rischio di contaminazione accidentale con glutine nei processi di lavorazione dell'industria alimentare.

Gli alimenti e le bevande utilizzabili dai celiaci possono essere, per comodità, classificati in 4 gruppi (v. specchio). I prodotti che rientrano nel quarto gruppo, in virtù del valore sostitutivo che rappresentano nella dieta del celiaco possono essere inseriti nel Registro nazionale dei prodotti senza glutine ed essere erogati gratuitamente attraverso il Servizio Sanitario Nazionale. In generale, gli alimenti che riportano in etichetta, nella presentazione o nella pubblicità la dicitura "senza glutine"

devono essere stati prodotti in stabilimenti che, sulla base di documentata analisi del rischio e dell'implementazione del piano di autocontrollo, prevedono organizzazione e/o procedure per la gestione del rischio di contaminazione da glutine.

| | |
|------------------------|---|
| <p>GRUPPO 1</p> | <p>Alimenti e bevande non trasformati che per loro natura non contengono glutine (es. acqua, carne, pesce, uova, frutta, verdura, legumi, cereali o pseudocereali come riso, mais, grano saraceno..). In tali alimenti naturalmente privi di glutine la dicitura “senza glutine” in etichetta non è prevista in quanto sarebbe fuorviante e potrebbe indurre il consumatore a credere che non sia una caratteristica comune per quella tipologia di alimento.</p> |
| <p>GRUPPO 2</p> | <p>Alimenti e bevande trasformate che per natura, composizione e processo di produzione non prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine (es. tè, caffè, tisane, latte, vino, olio, aceto, formaggio, burro, margarina, panna, prosciutto crudo, bresaola, culatello, speck, zucchero, miele, marmellata, confettura, gelatina di frutta, succhi di frutta, sode (bevande analcoliche)..). In tali alimenti l'assenza di glutine è scontata per cui la dicitura “senza glutine” in etichetta sarebbe fuorviante e potrebbe indurre il consumatore a credere che non sia una caratteristica comune per quella tipologia di alimento.</p> |

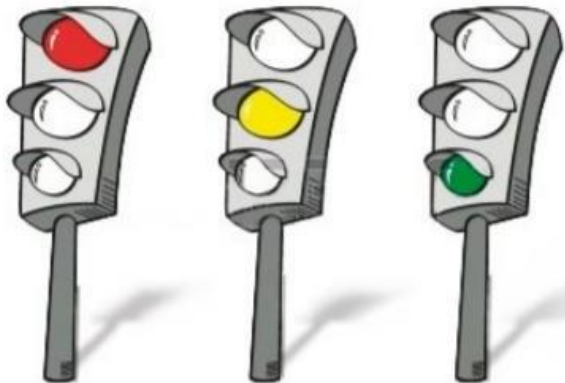
| | |
|------------------------|--|
| <p>GRUPPO 3</p> | <p>Alimenti e bevande trasformati prodotti con ingredienti naturalmente privi di glutine ma che per tradizione nella ricetta di produzione possono prevedere l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine (es. preparazione a base di frutta, a base di carne, a base di pesce, a base di verdure, preparati per brodi e sughi, dessert vari..). In tali alimenti l'assenza di glutine non è scontata perché sul mercato esistono varianti che presentano ingredienti contenenti il glutine per cui la dicitura "senza glutine" può essere utilizzata in etichetta per orientare il consumatore a distinguere i prodotti. Per questi alimenti la normativa prevede la possibilità di inserire in etichetta la dicitura "adatto alle persone intolleranti al glutine" o "adatto ai celiaci".</p> |
| <p>GRUPPO 4</p> | <p>Alimenti trasformati che per tradizione nella loro composizione prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine ma che sono stati prodotti, preparati e/o lavorati appositamente con ingredienti naturalmente senza glutine o con ingredienti deglutinati (es. pane, pizza, pasta, biscotti e alimenti simili). Tali alimenti rappresentano, quindi, sostituti senza glutine di alimenti che naturalmente contengono glutine. La dicitura "senza glutine" può essere utilizzata in etichetta per orientare il consumatore a distinguere i prodotti.</p> <p>Per questi alimenti la normativa prevede la possibilità di inserire in etichetta la dicitura "specificamente formulato per persone intolleranti al glutine" o "specificamente formulato per celiaci".</p> |

CLASSIFICAZIONE ALIMENTI: PERMESSI, A RISCHIO e VIETATI

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile ed è per questo necessario suddividere gli alimenti in tre categorie: alimenti permessi, alimenti a rischio e alimenti vietati.

Gli alimenti permessi sono alimenti che possono essere consumati liberamente in quanto naturalmente privi di glutine;

gli alimenti a rischio sono alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm (20mg/Kg) o a rischio contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione; gli alimenti vietati sono quelli che contengono glutine e quindi non idonei al celiaco.



Cereali, farine e derivati

Sono gli alimenti a cui la persona celiaca deve porre maggior attenzione ma non deve escluderli dall'alimentazione quotidiana poiché fonte energetica per il nostro organismo grazie al loro contenuto in amido (zuccheri complessi), fibra, vit. B, ferro, zinco e proteine di basso valore biologico.



| PERMESSI | RISCHIO | VIETATI |
|---|---|--|
| Cereali in chicchi e in semi: riso, mais, grano saraceno, amaranto, miglio, teff, quinoa, sorgo | Cereali in fiocchi e soffiati, gallette, popcorn confezionati, crusca, malto ed estratti. Farina, fecola, amidi dei cereali permessi (es. maizena) | Frumento, segale, orzo, farro, triticale, spelta, bulgur, Kamut®, seitan, cous-cous, e loro farine, amidi, semola e derivati |
| Pane, pasta, grissini, biscotti, pizze.. preparati con ingredienti certificati privi di glutine | Crema di riso, polenta pronta, zuppe, risotti pronti, minestre in busta | Pasta, pane, pangrattato, pizza, piadina, grissini, fette biscottate, crackers prodotti con farine contenenti glutine |
| Patate, manioca | Fecola di patate, tapioca, patate surgelate, prefritte o precotte, puree istantanee | |
| Castagna | | |

Frutta e verdura

Frutta e verdura sono una fonte importante di fibre, sostanze antiossidanti, vitamine, sali minerali e acqua. Svolgono un'importante funzione protettiva nei confronti delle maggiori patologie cronico-degenerative. Tutti questi alimenti, nella loro forma naturale, non contengono glutine.

| PERMESSI | A RISCHIO | VIETATI |
|---|---|--|
| <p>Tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)</p> <p>Verdure conservate (sott'olio, sott'aceto, in salamoia)</p> <p>Minestrone (surgelati, freschi, secchi) solo con ortaggi tal quali</p> | <p>Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta, omogenizzati di verdure</p> <p>Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti</p> <p>Minestrone miscelati con altri ingredienti, passati di verdura, zuppe e minestre con cereali permessi</p> | <p>Minestrone e zuppe con cereali vietati, verdure in pastella con ingredienti vietati, impanate o infarinate.</p> |
| <p>Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)</p> <p>Frutta disidratata, essiccata non infarinata</p> <p>Frutta scioppata</p> <p>Mousse e passate di frutta</p> <p>Omogeneizzati di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido citrico ed ascorbico</p> | <p>Frutta candita, glassata e caramellata</p> | <p>Frutta disidratata infarinata (es. fichi secchi)</p> |



Carne, pesce, uova e legumi

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo sono tutti privi di glutine se consumati tal quali.

Sono fonte di proteine ad alto valore biologico, ferro biodisponibile, iodio e zinco, vitamine del complesso B (in particolare B₁₂).

Il pesce sia fresco che surgelato è prezioso in quanto apporta acidi grassi essenziali salutari e protettivi per le malattie cardiache.



I legumi, oltre a contenere amido e fibra, apportano ferro e proteine vegetali di buon valore biologico e non contengono grassi saturi e colesterolo.

| PERMESSI | A RISCHIO | VIETATI |
|--|--|--|
| Tutti i tipi di carne tal quale e prosciutto crudo | Salumi, conserve e omogenizzati di carne, piatti pronti o precotti a base di carne | Carne o pesce impanati o infarinati o miscelati con pangrattato o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate, surimi |
| Tutti i tipi di pesce tal quale (freschi e congelati) | Omogeneizzati di pesce, piatti pronti a base di pesce | |
| Tutti i tipi di legumi tal quali (freschi, secchi, in scatola) | Zuppe e minestre di legumi già pronte | Zuppe e minestre di legumi con cereali vietati |
| Uova | Uova pastorizzate aromatizzate o in polvere | |

Latte e derivati

Latte, yogurt e formaggi costituiscono la principale fonte di calcio in forma altamente biodisponibile, inoltre contengono proteine di buona qualità biologica, vit. B₂ e vit. A.

In questo gruppo ci sono diversi alimenti “a rischio” per i quali il celiaco deve porre attenzione e verificarne l’idoneità.



| PERMESSI | A RISCHIO | VIETATI |
|---|---|--|
| Yogurt naturale | Yogurt alla frutta o cremosi o addizionati in fibra, yogurt di soia o di riso | Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti |
| Panna fresca pastorizzata e a lunga conservazione (UHT) | Panna montata, panna UHT condita, panna vegetale, panna spray | Besciamelle già pronte |
| Formaggi freschi e stagionati, compreso gorgonzola | Omogeneizzati di formaggio, formaggi a fette, fusi, spalmabili, dessert a base di formaggio | Piatti pronti a base di formaggi impanati con farine vietate (es. sofficcini ripieni al formaggio) |
| Latte non addizionato a vitamine; latte per la 1°infanzia | Latte aromatizzato, in polvere, condensato, di crescita o arricchito in vitamine | Latte ai cereali, ai biscotti |

Alimenti da limitare ricchi in grassi e zuccheri

Nell'alimentazione per il celiaco viene mantenuta l'indicazione di ridurre/limitare l'assunzione di alimenti con elevato contenuto calorico, ricchi in grassi saturi, colesterolo, zuccheri semplici e sale.



| PERMESSI | A RISCHIO | VIETATI |
|---|---|--|
| Oli vegetali Burro, lardo, strutto | Burro light, margarina, margarina light | |
| | Salse (maionese, senape, ketchup), patè | Besciamella già pronta |
| Miele, zucchero, maltodestrine, sciroppo di glucosio, destrosio, zucchero in granella non aromatizzato e/o colorato | Marmellate, confetture, mostarde, dolcificanti, zucchero a velo, aromatizzato | |
| | Cacao in polvere, cioccolato, creme spalmabili (es. crema nocciola) | Cioccolato con cereali |
| | Gelati confezionati e artigianali, preparati per dolci, biscotti e torte, decorazioni per dolci, torrone, croccante, marzapane | Torte, biscotti, e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei |
| | Caramelle, canditi, gelatine, confetti, chewing gum | |

Bevande

Le bevande come succhi di frutta, bibite gassate, caffè, vino, spumante e distillati possono essere consumate dal celiaco poiché prive di glutine; è necessario però ricordare di limitarne l'assunzione come per tutta la popolazione. È necessario fare attenzione alle bevande che contengono ingredienti come estratti di piante e frutti, additivi, erbe aromatiche, aromi (es. frappè già pronti, sciroppi..). Sono invece vietate al celiaco bevande derivate dalla fermentazione di malto e orzo (es. birra).



| PERMESSI | A RISCHIO | VIETATI |
|--|--|--|
| Nettari e succhi di frutta (permessi anche quelli contenenti acido ascorbico E300 e acido citrico E330) | Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze (additivi, aromi, conservanti, coloranti, ecc) Bevande a base di frutta Frappè (miscele già pronte) Bevande a base di latte di soia, di riso, di mandorle | |
| Bevande gassate e frizzanti (aranciata, cola..) | Bevande light Sciroppi per bibite e granite Effervescenti per bevande | |
| Vino, spumante Distillati (cognac, grappa, rum, tequila, whisky, gin, vodka) | Distillati e bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze Birra da cereali consentiti | Birre da malto d'orzo e/o frumento |
| Caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde Bustina, filtro di: caffè decaffeinato, caffè, camomilla, tè, tè deteinato, tisane | Caffè solubili Cialde per bevande calde e preparati per bevande al cacao, cappuccino, tè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere) | Bevande e caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo, malto, segale, orzo solubile e prodotti analoghi |

Olio extra vergine d'oliva e frutta secca oleosa

Via libera al consumo in quantità adeguate di questi alimenti perché non contengono glutine. Sono fonte di acidi grassi insaturi e acidi grassi essenziali con funzioni strutturali e metaboliche per il nostro organismo. La porzione standard per l'olio extra vergine d'oliva come condimento è di 10ml (v. LARN).

Attenzione: Se vengono utilizzati condimenti diversi dagli olii (es. aceti aromatizzati) è necessario controllarne l'idoneità all'uso.



Integratori

Gli integratori, se pur non vietati, sono comunque considerati alimenti a rischio ed è quindi fortemente consigliata un'attenta lettura dell'etichetta del prodotto. A tale proposito si consiglia di visionare il "Decalogo per un corretto uso degli integratori alimentari-2019" del Ministero della Salute.

ETICHETTATURA

L'etichettatura rappresenta la carta d'identità di un prodotto alimentare e deve essere utilizzato come fonte di informazione sulle caratteristiche del prodotto stesso.

Diversi provvedimenti legislativi regolano l'etichettatura e in Italia sono disciplinati:

- Dal Regolamento UE 1169/2011 (in vigore dal 13 dicembre 2014) che definisce l'etichetta come "qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore".

Ogni etichetta deve riportare obbligatoriamente:

- ✓ Nome del prodotto
- ✓ Elenco degli ingredienti
- ✓ Durabilità del prodotto
- ✓ Condizioni di conservazione ed uso
- ✓ Paese di origine e luogo di provenienza
- ✓ Dichiarazione nutrizionale
- ✓ Quantità al netto
- ✓ Nome o ragione sociale

L'allegato II del Regolamento UE 1169/2011 è relativo ai prodotti che provocano allergie o intolleranze: **ALLERGENI**,

ovvero sostanze solitamente innocue per la maggior parte delle persone, ma che in taluni individui sono in grado di produrre *manifestazioni* di varia natura (asma, orticaria...).

Figurano nell'etichetta all'interno dell'elenco degli ingredienti e la loro presenza è



distinta dagli altri ingredienti per dimensione e colore, risultando così più visibili all'occhio del consumatore.

- Dal Regolamento UE 828/2014 in vigore dal 20 luglio 2016 (il regolamento sostituisce il precedente Reg.(CE) 41/2009 abrogato a partire dal 20 luglio 2016 che prevedeva analoghe disposizioni).

Il Reg. UE 828/2014 è *“relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti”*.

Permette perciò di identificare i prodotti adatti ai celiaci attraverso la dicitura in etichetta:

- **SENZA GLUTINE** - consentita solo se il contenuto di glutine dell'alimento venduto al consumatore finale non è superiore a 20 mg/kg (20 ppm) .
- **CON CONTENUTO DI GLUTINE MOLTO BASSO** – consentita solo se il contenuto in glutine non è superiore a 100 mg/kg.

Possiamo inoltre trovare delle diciture aggiuntive:

- **Adatto alle persone intolleranti al glutine oppure adatto ai celiaci**

- **Specificamente formulato per persone intolleranti al glutine** oppure **specificamente formulato per celiaci** se l'alimento è stato prodotto/lavorato/preparato al fine di:

RIDURRE il tenore di glutine di uno o più ingredienti contenenti glutine oppure SOSTITUIRE gli ingredienti contenenti glutine con altri che ne sono naturalmente privi.

La dicitura **“SENZA GLUTINE”** garantisce non solo l'assenza di glutine o cereali contenenti glutine tra gli ingredienti, ma anche l'assenza di potenziali fonti di contaminazione durante tutto il processo produttivo (attraverso l'adeguamento del proprio piano di autocontrollo).

I prodotti senza glutine hanno perso la caratteristica di «prodotti dietetici» destinati ad una alimentazione particolare (Reg. UE

609/2013 *relativo agli alimenti destinati ai lattanti e ai bambini nella prima infanzia, agli alimenti a fini medici speciali...*), fanno parte dei prodotti di uso comune e la loro produzione non è più soggetta a riconoscimento in base al D.Lgs 111/92.

Sono soggetti alle norme generali previste dal Reg.UE 1169/2011 sulle informazioni da fornire ai consumatori.

L'assenza di glutine o la sua presenza in misura ridotta, il claim (indicazioni nutrizionali e di salute), **rimane un'informazione** da fornire ai consumatori su base **volontaria** (in base al Reg. UE 828/2014).

Per l'approvvigionamento o acquisto delle materie prime è necessario quindi far riferimento a:

- Alimenti naturalmente privi di glutine



- Alimenti con marchio SPIGA BARRATA



- Alimenti inseriti nel PRONTUARIO AIC



- Alimenti di uso corrente con la scritta **SENZA GLUTINE** ai sensi del Reg. UE 828/2014

- Alimenti inseriti nel **REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI**



IL REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI

Con la revisione dei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), nel 2017 la Celiachia è stata trasferita dall'elenco delle malattie rare all'elenco delle malattie croniche invalidanti prevedendo così un regime di esenzione per tutte le prestazioni sanitarie successive alla diagnosi e il supporto economico per l'acquisto degli alimenti senza glutine specificamente formulati per i celiaci. La dieta sana ed equilibrata per il celiaco definisce che all'interno del 55% dell'assunzione di carboidrati (relativo alla percentuale standard del fabbisogno calorico giornaliero per la popolazione generale) il 35% potrà essere costituito da alimenti *senza glutine* mentre il 20% dovrà provenire da alimenti **naturalmente** privi di glutine.

In Italia per mantenere l'erogabilità di tali prodotti, è stato necessario modificare il Decreto Ministeriale (8 giugno 2001) relativo all'assistenza sanitaria integrativa dei prodotti destinati ad un' alimentazione particolare adottando il nuovo Decreto del 17 maggio 2016 stabilendo che: *“l'erogabilità è possibile solo per gli alimenti senza glutine classificabili come “senza Glutine “ o “specificamente formulati per persone intolleranti al glutine” o “specificamente formulati per celiaci” ossia quegli alimenti sostitutivi del pane e pasta caratterizzati tradizionalmente dalla presenza di cereali contenenti glutine”.*

Le nuove categorie degli alimenti *“senza glutine”* erogabili gratuitamente sono definite nel DM 10 agosto 2018, e comprendono gli alimenti di base essenzialmente fonti di carboidrati:

- a) pane e affini, prodotti da forno salati;
- b) pasta e affini; pizza e affini; piatti pronti a base di pasta;
- c) preparati e basi pronte per dolci, pane, pasta, pizza e affini;

d) prodotti da forno e altri prodotti dolciari;

e) cereali per la prima colazione.

I prodotti appartenenti alle categorie sopraelencate possono essere erogati gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale solo se notificati dagli operatori del settore alimentare e inclusi nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine.

Il nuovo Registro Nazionale è stato pubblicato on line sul sito del Ministero della Salute.

I prodotti erogabili sono riconoscibili in etichetta dal logo:



Il DM 10 agosto 2018, oltre alle categorie erogabili, stabilisce anche i nuovi tetti di spesa per l'acquisto dei prodotti in esenzione.

PROCEDURE DI PREPARAZIONE DEI PASTI SENZA GLUTINE NELLA RISTORAZIONE COLLETTIVA

Come è già stato evidenziato il cibo non ha solo una valenza nutritiva, ma anche sociale, psicologica e culturale.

In relazione a ciò è stata emanata la legge 123/2005 “Norme per la tutela delle persone affette da celiachia” per stabilire i diritti fondamentali del celiaco nel suo inserimento nella vita sociale.

Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche infatti devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, pasti senza glutine ai soggetti affetti da celiachia.

E’ importantissimo evitare qualunque tipo di contaminazione tra i prodotti convenzionali e quelli senza glutine in tutte le fasi di produzione del pasto; per garantire ciò è fondamentale applicare una separazione nello spazio e/o nel tempo tra alimenti con glutine e alimenti senza glutine.

Bisogna esercitare massima attenzione a tutte le fasi di produzione del pasto dall’approvvigionamento delle materie prime:

- stoccaggio materie prime
- preparazione
- stoccaggio prodotti trasformati
- trasporto
- servizi.

Il Piano di autocontrollo

Il Reg. (CE) 852/2004 sull’igiene dei prodotti alimentari sancisce che gli operatori del settore alimentare (OSA) predispongano, attuino e mantengano una o più procedure permanenti, basate sui



principi dell'HACCP.

L'OSA che intende produrre alimenti per celiaci deve inserire nel proprio Piano di Autocontrollo, oltre alla linea produttiva destinata a consumatori tradizionali, la specifica linea produttiva degli alimenti senza glutine.

Nella preparazione di un pasto senza glutine tutte le fasi possono essere identificate come GMP (Good Manufacturing Practice) ossia Buone Pratiche di Lavorazione, pertanto è evidente il ruolo fondamentale della formazione del personale e della stesura di procedure scritte nel piano di autocontrollo

Tali procedure devono essere chiare, facilmente applicabili, documentabili e controllabili

Locali di preparazione

Se il fine ultimo è quello di garantire l'esclusione di qualsiasi contatto con gli alimenti contenenti glutine è necessaria la presenza di uno spazio ben identificato nella cucina e separato dal resto della stessa e allo stesso tempo devono essere presenti piani di lavoro e attrezzature dedicate (forno, griglia, pentole, friggitrici, taglieri, coltelli) e ben identificabili (es. colore diverso..).

Nel caso l'OSA non disponga di locali o zone dedicate, l'allestimento delle preparazioni senza glutine può essere realizzato:

- in una giornata dedicata;
- in uno spazio temporale dedicato nell'arco della giornata, iniziando il ciclo di lavorazione PRIMA con la preparazione degli alimenti per celiaci e PREVIA ACCURATA SANIFICAZIONE di piani di lavoro, attrezzature ed utensili;

E' inoltre necessario, in questo caso, stabilire tale procedura nel piano di autocontrollo con dimostrabilità anche del dettaglio orario.

Tutte le attrezzature a possibile uso promiscuo (tegami, scolapasta, stoviglie, impastatrici, pastorizzatori, ecc.) vanno preliminarmente pulite.

Portare attenzione a scolapasta o altri utensili in plastica o legno che non sono facilmente sanificabili.

Gli utensili, sanificati, devono essere riposti in luoghi chiusi.

Deve infine essere effettuato un lavaggio preliminare di ciascun utensile prima dell'uso.



Acquisto / ricevimento delle materie prime e stoccaggio

La verifica delle materie prime utilizzate riveste un'importanza determinante sui risultati finali della produzione. Il mezzo più efficace per la selezione del fornitore consiste nella verifica delle garanzie fornite dal suo sistema di autocontrollo , effettuare un monitoraggio attraverso una verifica della conformità della merce ed etichette e svolgere, in caso di irregolarità, un'azione correttiva con rifiuto della merce non conforme.

Le materie prime prive di glutine devono poi essere immagazzinate in locali appositi o in zone separate e identificabili anche tramite contenitori chiusi ed etichettati, in cui le materie prime devono essere conservate in confezione originale. Le stesse modalità devono essere rispettate anche nello stoccaggio delle materie prime deperibili da conservarsi a temperatura controllata dedicando ad es. frigorifero/congelatore dedicato oppure dedicare spazio/settore/anta più in alto per evitare contaminazioni.

Lavorazione e cottura

Nella fase di **lavorazione** il pericolo maggiore è legato alla contaminazione crociata ed è necessario mettere in atto delle misure preventive attraverso procedure ben definite, linee esclusive o suddivisione temporale dell'utilizzo con sanificazione dei piani di lavoro, attrezzature, utensili, mani e indumenti.

È altresì importante effettuare un monitoraggio con:

- verificadell'esistenza di procedure definite
- ispezioni visive
- eventuale campionamento del prodotto
- analisi di verifica eliminando, se identificati, cibi potenzialmente contaminati.

La **cottura** degli alimenti può avvenire con attrezzature comuni (forni, friggitrice, piastre, tostapane, cestelli multicottura..) utilizzate in tempi diversi previa accurata sanificazione.

| BOLLITURA | PIASTRA o GRIGLIA | FRIGGITRICI, FORNI, TOSTAPANE |
|--|---|--|
| Pentole dedicate - Utensili puliti preventivamente - Non usare bollitori per cottura multipla nella stessa pentola, in cui sia presente o lo sia stata, altra pasta non per celiaci - Non usare acqua di cottura usata per pasta con glutine né per cuocere né per allungare sughi, risotti, ecc. | - Non appoggiare il cibo direttamente se sono stati precedentemente cotti alimenti infarinati o gratinati o se sono state preparate bruschette e simili -Attrezzatura dedicata -Alternativa: spazzolatura fine, pulizia attenta | - Se non sono dedicati, sempre preliminarmente sanificazione -Friggitrici: totale sostituzione dell'olio di frittura, già usato per friggere altri cibi infarinati, o impanati - Forno: non appoggiare il cibo direttamente sulla base del forno dove vengono cotti alimenti tipo pizza, pane, ecc. - La pizza senza glutine deve essere infornata in teglia a bordi alti e portata al forno coperta e riparata dalle contaminazioni - Forni ventilati: NO se ad uso promiscuo |

Alcuni consigli pratici...

- ✓ PARMIGIANO: grattugiato separatamente con grattugia non usata anche per pane e altri alimenti con glutine
- ✓ CAFFÈ: dovrebbe essere presente una macchina da caffè esclusivamente dedicata ai caffè non permessi ai celiaci (caffè d'orzo, aromatizzati ,ecc.)
- ✓ FARINA: non maneggiare il cibo con le mani infarinate con farine non consentite ed evitare la lavorazione del cibo per celiaci in ambienti a rischio come quelli in cui si utilizza la farina, con possibilità di dispersione nell'aria e ricaduta sugli alimenti e sui piani. Non addensare salse o sughi con farina o amido di frumento

Conservazione dei semilavorati

Nel caso di preparazioni anticipate il ciclo produttivo potrà prevedere una fase di congelamento di prodotti semilavorati.

Il congelamento dovrà avvenire secondo procedure documentate che oltre ad assicurare la qualità igienica ne escludono la possibilità di contaminazione da glutine. Gli alimenti congelati dovranno riportare la data di preparazione e di scadenza.

Confezionamento, trasporto e somministrazione

In questa fasi il pericolo maggiore è una **contaminazione crociata** e uno **scambio di prodotti** quindi è fondamentale un buon monitoraggio con eventuale eliminazione dei cibi potenzialmente contaminati o non identificabili.

Nel caso di pasti somministrati a distanza (es. centri cottura) gli alimenti e pasti senza glutine devono essere adeguatamente protetti, separati e confezionati in modo da essere facilmente identificabili e non consentire contaminazione crociata durante il trasporto (es. vaschetta monoporzione, vaschetta termosaldata).



CONFEZIONAMENTO e TRASPORTO:

- I contenitori usati per il confezionamento (cartoni, sacchetti, vassoi, vaschette, ecc.) devono essere conservati in luoghi dedicati, protetti e identificati
- Il confezionamento deve avvenire in condizioni di sicurezza
- Il mezzo di trasporto deve essere in buon stato di pulizia
- L'operatore addetto al trasporto deve prendere tutte le precauzioni per evitare di confondere, sostituire, contaminare i contenitori destinati ai celiaci

SOMMINISTRAZIONE:

- I prodotti/pasti senza glutine devono essere identificabili per chi li distribuisce
- L'addetto alla somministrazione deve prendere tutte le precauzioni per evitare di confondere, sostituire, contaminare i prodotti/pasti per celiaci
- Per le eventuali porzionature è necessario usare sempre utensili dedicati o accuratamente sanificati
- Per evitare errori è indispensabile una comunicazione efficace tra cucina e refettorio (luogo di somministrazione e consumo)



COMPORAMENTO, FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO DEL PERSONALE

Per evitare la contaminazione degli alimenti senza glutine è indispensabile una precisa conoscenza, da parte del personale, degli alimenti che il celiaco può o non può consumare.



A tutela di ciò gli operatori addetti al deposito, preparazione, conservazione, somministrazione di prodotti alimentari senza glutine devono aver seguito una formazione specifica e aggiornata in aggiunta alla formazione in tema di autocontrollo.



Il personale che si occupa della lavorazione del prodotto senza glutine deve indossare divise pulite, non contaminate, o camici monouso; dovrà cambiare divisa nel caso si sia contaminata con glutine

La divisa pulita deve essere mantenuta in apposito luogo lontano da fonti di contaminazione

Dopo qualsiasi lavorazione con alimenti che contengono glutine il personale deve sempre lavarsi le mani accuratamente con acqua e detergente e asciugarle con carta a perdere.

.... IN FAMIGLIA ...

Anche la famiglia deve avere un'adeguata formazione sulla gestione della dieta senza glutine e le indicazioni riportate in questo opuscolo possono essere utili anche per la gestione dei pasti senza glutine in famiglia, allargandola alle diverse situazioni.

Normativa Di Riferimento

1. **Decreto 8 giugno 2001** Assistenza sanitaria integrativa relativa ai prodotti destinati ad una alimentazione particolare.
2. **Regolamento (CE) n. 178/2002** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28 gennaio 2002, che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare.
3. **Regolamento (CE) n. 852/2004** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 29 aprile 2004 sull'igiene dei prodotti alimentari.
4. **Legge 4 luglio 2005, n° 123** Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia.
5. **Regolamento (UE) n. 1169/2011** del Parlamento europeo e del Consiglio, del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione.
6. **Regolamento di esecuzione (UE) n. 828/2014** della Commissione del 30 luglio 2014 relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine o sulla sua presenza in misura ridotta negli alimenti.
7. **Nota del Ministero della Salute n. 3674 del 06 febbraio 2015** Indicazioni sulla presenza di allergeni negli alimenti forniti dalle collettività (Regolamento CE 1169/2011).
8. **Circolare del Ministero della Salute n. 27673 del 07 luglio 2015** Aggiornamenti conseguenti all'evoluzione normativa
9. **Accordo 30 luglio 2015** Accordo, ai sensi dell'articolo 4, del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281, tra il Governo, le regioni e le province autonome di Trento e di Bolzano sulla proposta di aggiornamento del Provvedimento del Ministro della salute del 16 marzo 2006, concernente il riparto dei fondi tra le regioni e le province autonome per l'erogazione di pasti senza glutine nelle mense scolastiche, ospedaliere e delle altre strutture pubbliche,

nonché per lo svolgimento di specifici corsi di formazione sulla celiachia rivolti a ristoratori e albergatori, ai sensi degli articoli 4 e 5 della legge 4 luglio 2005, n. 123.

10. **Accordo 30 luglio 2015** Accordo, ai sensi dell'articolo 4, del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281, tra il Governo, le regioni e le province autonome di Trento e di Bolzano sul "Protocollo per la diagnosi e il follow up della celiachia".
11. **Decreto 17 maggio 2016** Assistenza sanitaria integrativa per i prodotti inclusi nel campo di applicazione del regolamento (UE) 609/2013 e per i prodotti alimentari destinati ai celiaci e modifiche al decreto 8 giugno 2001.
12. **Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri** del 12 gennaio 2017 "Definizione e aggiornamento dei Livelli Essenziali di Assistenza".
13. **Decreto 10 agosto 2018** Limiti massimi di spesa per l'erogazione dei prodotti senza glutine, di cui all'articolo 4, commi 1 e 2, della legge 4 luglio 2005, n. 123, recante: «Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia».
14. **Circolare Ministero della Salute del 26 settembre 2018, n. prot. 0036901** sui termini di applicazione del DM 10 agosto 2018.

Bibliografia e Sitografia

1. www.iss.it
2. Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia 2019:
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3025_allegato.pdf
3. Celiachia e alimentazione senza glutine: guida pratica per operatori del settore alimentare: <https://salute.regione.emilia-romagna.it/normativa-e-documentazione/materiale-informativo/pubblicazioni/Libretto%20celiachia.pdf>
4. “Celiachia e dieta mediterranea senza glutine” - Gianna Ferretti, Letizia Saturni, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2011
5. “Mamma sono celiaco...mica malato: guida pratica all'alimentazione senza glutine” – Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti Marche Nord
<https://www.ospedalimarchenord.it/pediatria-28/>
6. LARN porzioni:
https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111_LARN_Porzioni.pdf
7. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_191_allegato.pdf
8. Procedura Diete Speciali Asur AV1 :
<https://www.asur.marche.it/web/portal/-/ristorazione-scolasti-1?inheritRedirect=true&redirect=%2Fweb%2Fportal%2Farchivio-news-av1>
9. Associazione Italiana Celiachia: www.celiachia.it
10. www.glutenfreeroads.it