

# Vivere con le allergie e le intolleranze alimentari



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE

DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE



**Le allergie e le intolleranze alimentari possono condizionare la qualità della vita dei soggetti che ne soffrono e, in alcuni casi, possono essere pericolose per la vita stessa.**

**Tuttavia, le allergie e le intolleranze possono essere gestite attraverso la corretta informazione e con una serie di piccoli accorgimenti**

**Qual è la differenza tra allergia e intolleranza alimentare?**

**I termini allergia e intolleranza alimentare non sono sinonimi. Indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee. Si tratta di "reazioni avverse agli alimenti", ma con caratteristiche totalmente differenti.**

**Allergia**

**Allergia alimentare** è una malattia che riguarda singoli **individui geneticamente predisposti**. Si presenta con una reazione immunitaria in seguito all'ingestione di un alimento o di un suo componente. Questa reazione causa una serie di sintomi che possono coinvolgere, nello stesso momento, diversi organi: prurito, eruzioni cutanee, gonfiore o difficoltà respiratorie. In alcuni casi può arrivare allo shock anafilattico la cui gravità può portare alla morte.





## Intolleranza

**Intolleranza alimentare** coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Può essere, infatti, causata dalla digestione difficoltosa di alcuni alimenti. Sintomi tipici sono diarrea, gonfiore e crampi addominali che, generalmente, si presentano solo diverse ore dopo l'ingestione dell'alimento. Un tipico esempio è l'intolleranza al **lattosio**: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte.

## Cos'è, invece, la celiachia?

**Celiachia** è un'intolleranza permanente al **glutine**, complesso proteico contenuto in grano, orzo e segale, in soggetti geneticamente predisposti. Riguardo all'avena, persistono tuttora delle perplessità sulla sua tollerabilità da parte del soggetto celiaco. L'ingestione di glutine, anche in minime quantità, provoca in soggetti affetti un danneggiamento della mucosa intestinale, con un conseguente malassorbimento di alcuni nutrienti e comparsa di sintomi quali gonfiore e dolore addominale, vomito, costipazione, dimagrimento.



**Pensi di essere a rischio di allergie o intolleranze? Non fare autodiagnosi: parlane con il tuo medico! Ti fornirà una consulenza e nel caso ti consiglierà di rivolgerti a specialisti in allergologia e immunologia.**

# Quando acquisti un alimento...

## Attenzione agli ingredienti.

### Leggi l'etichetta sulle confezioni!

Se sei allergico o intollerante, è fondamentale controllare con attenzione l'etichetta su ogni alimento confezionato che acquisti.

## Un aiuto prezioso: la nuova etichettatura degli alimenti

L'Unione Europea, per tutelare la salute e consentire al consumatore di operare scelte consapevoli grazie ad una più adeguata informazione ha emanato il "Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori".

Tale regolamento da un lato conferma alcune disposizioni già previste dalla normativa precedente, dall'altro introduce **alcune importanti novità in materia di allergie e intolleranze.**

Nell'elenco degli ingredienti deve essere obbligatoriamente evidenziata qualsiasi sostanza che **provoca allergia o intolleranza**, messa in risalto rispetto agli altri ingredienti con un espediente grafico (ad es. carattere diverso per dimensione, stile o colore) in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

### Vecchia etichetta

Ingredienti: farina di frumento, uova, zucchero, latte scremato, burro, amido di frumento, olio di semi di girasole, miele, agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio)

Ad esempio

### Nuova etichetta

Regolamento (UE) 1169/2011

Ingredienti: **farina di frumento, uova, zucchero, latte scremato, burro, amido di frumento, olio di semi di girasole, miele, agenti lievitanti (carbonato acido di ammonio)**



## Lista di 14 sostanze o prodotti che provocano allergia o intolleranza segnalati sull'etichetta degli alimenti:

1. Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei
3. Uova e prodotti a base di uova
4. Pesce e prodotti a base di pesce
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi
6. Soia e prodotti a base di soia
7. Latte e prodotti a base di latte
8. Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
9. Sedano e prodotti a base di sedano
10. Senape e prodotti a base di senape
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
12. Anidride solforosa e solfiti
13. Lupini e prodotti a base di lupini
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi



### Ricorda

- Sulla nuova etichetta prevista dal Regolamento (UE) 1169/2011 le sostanze che provocano allergia o intolleranza sono evidenziate nella lista degli ingredienti.
- Per un periodo di tempo nei supermercati possono essere presenti prodotti sia con le vecchie che con le nuove etichette. Fai quindi attenzione. Leggi sempre la lista degli ingredienti, sei sicuro di avere una corretta informazione.
- Le nuove regole di etichettatura sono estese anche ai prodotti distribuiti attraverso canali di vendita a distanza (es. vendita via internet)
- Se non sei sicuro di un prodotto, contatta l'azienda che lo produce e chiedi maggiori informazioni
- Condividi le tue conoscenze con altre persone, per contribuire a rendere tutti più consapevoli e sensibili sull'argomento



## Quando mangi fuori casa...

### ! Novità



Una delle più significative novità del nuovo regolamento sull'etichettatura degli alimenti riguarda l'obbligo di indicare le sostanze che provocano allergia o intolleranza non solo sui prodotti preconfezionati, ma anche sui prodotti venduti sfusi e in quelli somministrati nei ristoranti, nelle mense, scuole, ospedali e imprese di ristorazione.





**La presenza di sostanze che provocano allergia o intolleranza nei piatti e nelle preparazioni può essere segnalata e comunicata al consumatore secondo le seguenti modalità:**

- informazioni su materiale cartaceo, **identificando tali sostanze sui menù, nel libro degli ingredienti, sulle etichette che presentano i prodotti, su lavagne o cartelloni**
- informazioni attraverso altri materiali **di accompagnamento o qualunque altro mezzo, compresi gli strumenti della tecnologia moderna**
- comunicazione verbale **da parte del personale in servizio, purché sia verificabile su documentazione scritta**



### **Consigli utili quando mangi fuori casa:**

- Comunica chiaramente **la tua situazione, descrivi correttamente le tue esigenze e verifica che vengano recepite**
- Leggi attentamente **il menù per controllare se il piatto contiene l'alimento o l'ingrediente che causa l'allergia ed eventualmente parla con il personale per avere chiarimenti**
- Se hai qualche dubbio, **è preferibile cambiare la scelta del piatto**
- Non dare per scontato **che se hai mangiato un piatto in modo sicuro in un ristorante questo sia ugualmente sicuro in un ristorante diverso**
- Quando è possibile **evita i buffet: è più alto il pericolo di una contaminazione accidentale**
- Se sei allergico o intollerante **non condividere posate, cannucce, bicchieri o altro**

# Vivere con le allergie e le intolleranze alimentari



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE  
DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III  
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)