

LE CONTAMINAZIONI NELLA DIETA SENZA GLUTINE

CON IL CONTRIBUTO DI:

Ettore Cardi¹, Gino Roberto Corazza¹, Giuseppe Di Fabio², Graziella Guariso¹,
Maria Elena Lionetti¹, Susanna Neuhold², Tarcisio Not¹, Antonio Picarelli¹,
Caterina Pilo², Marco Silano¹, Riccardo Troncone¹, Umberto Volta¹.

¹ Board Comitato Scientifico nazionale AIC

² AIC

Edito da Spiga Barrata Service – Impresa Sociale Srl
Promosso da Associazione Italiana Celiachia e Fondazione Celiachia
Contenuti a cura del Board Scientifico di AIC

Associazione Italiana Celiachia – ONLUS

Sede Legale e redazione: Via Caffaro 10 – 16124 Genova
P. Iva 01581770508
www.celiachia.it

Vietata la riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo,
se non espressamente autorizzata da AIC.

Copyright © 2017, Associazione Italiana Celiachia Onlus. Aggiornamento 2022

Tutti i diritti riservati. All rights reserved.

Ogni diritto sul presente lavoro è riservato ai sensi della normativa vigente.

DISCLAIMER

Tutte le informazioni contenute nel presente lavoro non hanno valenza di parere o consulto medico. La lettura di contenuti di carattere scientifico sulla patologia e sul suo trattamento non può sostituire alcuna specifica valutazione medica o, tanto meno, parere e diagnosi che possono conseguire esclusivamente all'esito di visita alla presenza personale del paziente e, ove occorra, all'esito di colloquio ed esame della documentazione da parte di personale medico a ciò abilitato come per legge.

INDICE

Premessa	4
Cosa sono le contaminazioni?	4
Quali informazioni sono utili ai celiaci? Come dare informazioni al celiaco?	4
Le fonti normative	5
Le conoscenze scientifiche sui limiti di tossicità del glutine e sui consumi di alimenti senza glutine	6
Il principio di precauzione sancito dall'Unione Europea	6
Le informazioni ai celiaci e alle famiglie	6
Le informazioni agli operatori	9
Le "fonti" di glutine	9
Conclusioni	10
Allegati	12

PREMESSA

AIC è molto attenta nell'evitare di diffondere e/o veicolare informazioni sulla dieta senza glutine che possano indurre inutili apprensioni nel consumatore celiaco, condizionandone e mettendo a rischio la compliance alla dieta. Da sempre, l'obiettivo dell'Associazione è infatti quello di trasmettere le corrette informazioni ai celiaci in modo da tutelare da una parte la sicurezza e quindi la salute di chi soffre di celiachia e di garantirne, dall'altra, la qualità della vita, senza creare allarmismi e fornendo indicazioni facili da applicare nella vita quotidiana.

Per uniformare e chiarire definitivamente le informazioni sulla dieta senza glutine, nel 2011 AIC ha diffuso il documento Le "contaminazioni" nella dieta senza glutine, frutto del lavoro di un gruppo misto laico-scientifico che si era avvalso della professionalità ed esperienza dei membri dell'allora Comitato Scientifico nazionale, di alcuni professionisti dello staff e di alcuni rappresentanti del direttivo nazionale[1].

A più di cinque anni dalla sua diffusione, quel documento è stato revisionato in base alle novità scientifiche, normative, in particolare rispetto all'etichettatura degli alimenti, e riguardo le attività dell'Associazione. Un ulteriore aggiornamento, riguardante l'avena, è stato inserito nel 2022, punto 12, pagina 12.

COSA SONO LE CONTAMINAZIONI?

Si definisce **contaminazione accidentale** l'aggiunta involontaria di glutine al prodotto alimentare che ne è privo, a causa di eventi accidentali e non voluti e, pertanto, non controllabili. Solitamente le contaminazioni accidentali determinano la presenza di tracce di glutine nel prodotto alimentare pronto al consumo, in quantitativi al limite della rilevabilità strumentale (ppm o ppb[2]). Le contaminazioni accidentali possono essere distinte in:

- **contaminazioni crociate (cross-contamination)**, definite come le possibili contaminazioni dovute agli "incroci" del prodotto senza glutine con quello con glutine lungo tutta la filiera di produzione, dalla raccolta delle materie prime fino alla consegna dell'alimento impacchettato o sfuso al consumatore.

- **contaminazioni ambientali**, definite come le possibili contaminazioni dovute a non corretti comportamenti ad esempio da parte dei consumatori durante la conservazione e la preparazione domestica o della ristorazione collettiva, per comportamenti sbagliati e condizioni ambientali non sotto controllo.

QUALI INFORMAZIONI SONO UTILI AI CELIACI? COME DARE INFORMAZIONI AL CELIACO?

Nel dare informazioni su questo argomento AIC tiene conto:

- 1 **Delle fonti normative, nazionali ed internazionali;**

2 Delle conoscenze scientifiche in particolare sulle soglie di tossicità del glutine e sui consumi di alimenti senza glutine;

3 Del principio di precauzione sancito dall'Unione Europea[3].

Inoltre, AIC differenzia il suo messaggio a seconda che sia rivolto

- ai celiaci ed alle famiglie oppure

- agli operatori (produttori e ristoratori).

LE FONTI NORMATIVE

Attualmente, in Italia, in Europa e negli USA i prodotti che possono riportare in etichetta il claim "senza glutine" devono avere un contenuto di glutine < a 20 ppm.

La normativa comunitaria conferma quanto sostenuto da AIC da sempre, anche quando in Italia il significato di "senza glutine" veniva abbinato ad "assenza", cioè "zero" glutine, o meglio, lo zero analitico rilevabile dagli strumenti di misurazione disponibili. Solo nell'ottobre 2003, il Ministero della Salute, con la nota 600.12/AG32/2861, a firma del Direttore Generale dell'allora Ufficio Alimenti Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria del Ministero della Salute, indica in 20 ppm il valore massimo per i prodotti dietetici senza glutine.

Grazie anche alle evidenze scientifiche disponibili, dopo anni di discussioni nella comunità scientifica internazionale circa il limite massimo di glutine ammissibile in un alimento per poter essere considerato senza glutine, il Codex Alimentarius[4] ha redatto, nel 2008, la revisione dello Standard sui prodotti alimentari per persone celiache. Questo documento ha sancito definitivamente che un prodotto alimentare, per poter essere definito "senza glutine" **non deve contenere più di 20 mg/Kg (o ppm = parti per milione) di glutine**, quantitativo misurabile tramite la metodica ELISA con anticorpo monoclonale r5, metodo Mendez. Tale metodica analitica è stata riconosciuta come metodo di tipo I dal Codex Alimentarius.

La normativa europea ha ribadito questo limite, con il Regolamento CE 41/2009 prima e il Regolamento UE 828/2014 poi. Lo stesso Regolamento CE 41/2009 ha introdotto la categoria di prodotti specificamente formulati per celiaci con contenuto di glutine tra 21 e 100 ppm, che possono riportare in etichetta il claim "con contenuto di glutine molto basso"[5].

Gli alimenti con contenuto di glutine molto basso sono di difficile reperimento in Italia, non vi è indicazione a favorirne il consumo a scapito di quelli senza glutine, trattandosi di prodotti né inediti per tipologia, né più palatabili, né più economici. Non sono di per sé vietati al celiaco, che comunque dovrebbe consumarli in quantità inferiore rispetto ai prodotti equivalenti "senza glutine".

LE CONOSCENZE SCIENTIFICHE SUI LIMITI DI TOSSICITÀ DEL GLUTINE E SUI CONSUMI DI ALIMENTI SENZA GLUTINE

L'unica terapia ad oggi nota per la celiachia è la dieta senza glutine. Gli studi disponibili in letteratura sono pochi. Degno di essere citato è "Toxicity of gluten traces in patients on treatment for celiac disease: a prospective, double-blind, placebo-controlled gluten trial to establish safe gluten thresholds": "La tossicità delle tracce di glutine nei celiaci in trattamento: indagine prospettica in doppio cieco, controllata con placebo per stabilire un limite sicuro per il glutine" (Carlo Catassi et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 85, No. 1, 160-166, gennaio 2007) che evidenzia come il limite di tossicità giornaliero di glutine assunto è inferiore a 10 mg.

L'utilizzo di prodotti a contenuto di glutine < 20 ppm garantisce di non superare la soglia dei 10 mg di glutine al giorno di glutine, anche per consumi giornalieri quantitativamente elevati di tali prodotti, come risultano essere in Italia, secondo quanto rilevato dallo studio "Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?" : Consumo dei prodotti senza glutine: il valore limite per le tracce di glutine dovrebbe essere di 20, 100 o 200 ppm? - , Anna Gibert et al., European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2006, 18:1187-1195.

IL PRINCIPIO DI PRECAUZIONE SANCITO DALL'UNIONE EUROPEA

Molti sono i dubbi ancora non risolti; per esempio, se una assunzione di glutine molto rilevante (ad esempio un panino, che può contenere più di 2 grammi di glutine[6], cioè quaranta volte la dose di sicura tossicità di 50 mg stabilita dallo studio di Catassi et al.) in un solo giorno, sia più o meno dannosa di una minore, ma reiterata assunzione nel tempo, così come nessuno può dirci di più su quale sia, tra 10 mg e 50 mg, la soglia che inizia ad essere tossica.

L'applicazione del principio di precauzione della salute (Regolamento CE 178 del 2002) impone che, date le conoscenze oggi disponibili, si consideri il limite dei 20 ppm come soglia di garanzia. Ciò presuppone che si evitino, per quanto possibile, contaminazioni involontarie da glutine. L'osservazione di poche, chiare regole di comportamento nella preparazione dei cibi, nella scelta dei prodotti a rischio e degli alimenti preparati fuori casa, consente il rispetto di tale limite senza forti condizionamenti.

LE INFORMAZIONI AI CELIACI E ALLE FAMIGLIE

AIC è rigorosa nella verifica degli alimenti e nella definizione delle procedure per l'industria alimentare e la ristorazione, ma lo è altrettanto nel non veicolare informazioni che possano indurre inutili apprensioni nel consumatore celiaco, mettendo a rischio la compliance alla dieta.

Le raccomandazioni di AIC al celiaco sono riassunte nel documento "Le buone regole dell'alimentazione senza glutine".

Oltre a semplici regole di buon senso per la preparazione dei pasti a casa, AIC raccomanda attenzione nel

consumo dei pasti fuori casa, suggerendo alcuni pratici consigli sul comportamento e la comunicazione al ristoratore. Inoltre, tramite le attività di informazione condotte sul territorio dalle AIC Locali, il sito www.celiachia.it, Celiachia Notizie, i canali social e le pubblicazioni AIC, l'Associazione svolge un'importante opera di educazione alimentare, chiarendo quali sono le categorie di alimenti che possono essere sempre consumate dai celiaci, in tutta tranquillità e come identificare, nelle categorie "a rischio", quegli alimenti che sono idonei alla propria dieta, quindi: come leggere le etichette e come utilizzare gli strumenti offerti dall'Associazione: il Prontuario e il marchio Spiga Barrata.

Come abbiamo visto, la gestione del rischio di contaminazione da glutine nella dieta del celiaco è facilmente gestibile con procedure applicate routinariamente nella produzione industriale e preparazione dei pasti anche per altre tipologie di contaminazione, e rientra in un approccio di più ampio respiro che prevede una generale attenzione a ciò che si mangia, ad una corretta comunicazione tra l'operatore del settore alimentare e il consumatore e all'equilibrio nutrizionale della propria dieta.

Addebitare a tale approccio le problematiche di scarsa aderenza alla dieta evidenziate da alcuni studi rischia solo di sovrastimare la questione delle contaminazioni, allontanandoci dalla vera soluzione di questa problematica.

È necessario che gli operatori della salute siano particolarmente attenti alle informazioni che veicolano, evitando di trasmettere ad esempio:

- **messaggi sbagliati** che spingono il celiaco a trascurare la dieta, autorizzandolo a fare, magari nei weekend, qualche "strappo" alla dieta;
- **messaggi allarmistici** sulla potenziale inidoneità di farmaci o cosmetici (entrambi non tossici per il celiaco come attestato da disposizioni legislative e da numerose evidenze scientifiche) o sulla necessità di avere sempre con sé un antistaminico per evitare gravi reazioni avverse (la celiachia, come è ben noto, non è un'allergia e non trae beneficio pertanto da farmaci impiegati per il trattamento delle allergie).
- **comunicazioni contraddittorie** perché, da un lato, suggeriscono magari ad un celiaco di non accedere a determinate professioni (panettiere, pizzaiolo, ecc.) per il rischio di inghiottire glutine in quantitativi dannosi a causa di inalazione in ambienti con presenza di sfarinati volatili (quando sappiamo che l'inalazione del glutine non provoca danni al celiaco e che l'utilizzo di una mascherina protettiva, che AIC consiglia in questi casi, può evitare il deposito del glutine nel cavo orale e la conseguente ingestione con potenziali rischi di danno) e, dall'altro, sminuiscono il rischio di contaminazione di prodotti alimentari che comportano, invece, rischi di contaminazione, anche rilevante.

Lo stesso discorso vale, chiaramente, per chiunque rappresenti, a vario titolo, l'Associazione AIC, in questo senso, si sta impegnando affinché tutti i volontari che contribuiscono alla sua attività, in qualsiasi mansione, siano opportunamente formati sulla dieta senza glutine e sulle questioni inerenti, e non diano messaggi scorretti non in linea con le posizioni ufficiali dell'Associazione.

AIC ritiene che il suo ruolo non sia quello di consegnare alle famiglie chiavi interpretative su come gestire il problema delle contaminazioni, fornendo il quantitativo di glutine massimo che può essere assunto ogni giorno (un cucchiaino di farina? Da tè o da caffè? 1 briciola di pane? Due? Di quanto peso? Come può essere gestita, nella pratica, la somma delle singole contaminazioni giornaliere?), ma, considerando il glutine per quello che è, cioè una sostanza "tossica" al celiaco, suggerire semplici regole di comportamento quotidiano. Il problema non va sottovalutato, ma nemmeno estremizzato e sopravvalutato: non è utile, facilitante o appagante per nessuno mangiare briciole di pane o piccole dosi di farina. Piuttosto diamo sempre, correttamente e senza ombre le informazioni utili davvero ai celiaci:

1 I celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato. Il Ministero della Salute ha confermato che i limiti imposti attualmente dalla Farmacopea Europea [7] consentono di considerare adatti ai soggetti affetti da celiachia anche i medicinali contenenti amido di frumento, salvo casi di ipersensibilità individuale che dovrà essere valutata caso per caso. La Farmacopea Europea dal 1999 ha imposto, infatti, per l'amido di frumento presente come eccipiente, un contenuto proteico totale il cui quantitativo massimo è stato limitato alla misura dello 0,3% (il quantitativo massimo di glutine è quindi limitato da tale disposizione e risulta del tutto innocuo per il celiaco). La posizione del Ministero è stata confermata anche dall'AIFA (Agenzia Italiana per il Farmaco) che nel 2006 ha emesso una Circolare (29 agosto 2006), che, al punto 3, recita: "deve ritenersi senz'altro abrogato, infine, l'articolo 5, comma 1, della legge 4 luglio 2005, n. 123, in tema di norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia, che prevede di indicare con chiarezza (sul foglietto illustrativo) se il prodotto può essere assunto senza rischio dai soggetti affetti da celiachia.". Questo proprio perché tutti i farmaci non vengono considerati un rischio significativo per i celiaci.

Per quanto riguarda i preparati omeopatici, allo stato attuale in Italia non sono riconosciuti come "medicinali", quindi non esiste una normativa di riferimento che ne disciplini i costituenti, compresa l'eventuale presenza di glutine. AIC, con la collaborazione di alcune aziende del settore, realizza una lista di preparati omeopatici garantiti come "senza glutine" dalle aziende produttrici. La lista, pubblicata sul sito web di AIC, nella sezione delle FAQ, non ha pretese di esaustività, in quanto non tutte le aziende produttrici di preparati omeopatici hanno fornito le informazioni richieste, ed è basata sulle dichiarazioni delle aziende, per cui AIC non può essere considerata responsabile di eventuali mancanze o imprecisioni.

- 2** I cosmetici e i prodotti per detergere la pelle NON sono un problema per chi è affetto da celiachia, neppure nella variante della dermatite erpetiforme.
- 3** Il glutine inalato NON rappresenta un rischio e il celiaco non è a rischio in ambienti in cui si lavora, per esempio, farina di frumento. Eventualmente, per chi dovesse permanere per lungo tempo in questi ambienti (professionisti del settore), AIC suggerisce l'utilizzo di una mascherina protettiva, che evita il deposito del glutine nel cavo orale e la conseguente ingestione.
- 4** Qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale, se ben lavato può essere utilizzato per preparare alimenti per celiaci. Non è necessario avere batterie di pentole separate o utilizzare diverse spugne

per il lavaggio. Una pentola pulita, lavata a mano o in lavastoviglie, non contiene residui apprezzabili né di glutine né di altri alimenti cucinati in precedenza. Qualora si rilevassero incrostazioni di residui alimentari sulle pareti o sul fondo della pentola, è ovviamente indicata una energica pulizia dell'utensile domestico (magari con lana d'acciaio), non solo per il rischio di contaminazione da glutine ma soprattutto per motivi igienici. Commento analogo vale per tutte le stoviglie, le posate e per tutti gli utensili che vengono a contatto con gli alimenti di qualsiasi materiale siano costituiti, compreso il legno[8].

5 Il celiaco non è un allergico, non corre il rischio di shock anafilattico in seguito all'assunzione di glutine.

6 Non ci sono diversi gradi di celiachia. La celiachia si può presentare con quadri clinici di diversa gravità e può interessare diversi organi ed apparati. Ma indipendentemente dalla severità clinica di presentazione della patologia, il danno è sempre presente se si assume glutine; esiste un'unica diagnosi di celiachia e un unico trattamento: una rigorosa dieta senza glutine per tutta la vita. Trasgredire volontariamente alla dieta o non prestare attenzione alle contaminazioni è dannoso per tutte le persone celiache allo stesso modo, anche in assenza di sintomi.

Sul fronte del paziente, soprattutto, la comunicazione deve essere unitaria e condivisa, tra parte associativa e parte scientifica, con l'unica finalità di rappresentare per i celiaci e le famiglie un reale supporto per la serena accettazione della celiachia e della dieta senza glutine, per una piena e soddisfacente vita sociale, senza condizionamenti.

LE INFORMAZIONI AGLI OPERATORI

Le informazioni che AIC veicola agli operatori impegnati nella produzione degli alimenti senza glutine o nella ristorazione senza glutine, sono basate sull'analisi del rischio[9] e sulle procedure standard applicate in questi settori per il controllo degli allergeni e delle contaminazioni in generale (microbiologiche, fisiche, ecc.) e, nel caso specifico del glutine, sulla garanzia del rispetto del limite dei 20 ppm. La contaminazione, crociata ed ambientale viene, quindi, controllata attraverso la metodica dell'analisi di rischio applicata alle principali attività AIC rispetto alla dieta senza glutine, Prontuario, marchio Spiga Barrata e Alimentazione Fuori Casa, e condivisa con la sanità pubblica, locale e nazionale, per le azioni di loro competenza.

LE "FONTI" DI GLUTINE

Quindi, riassumendo:

1 Il quantitativo di un alimento che contiene glutine che è sufficiente a provocare danno alla salute del celiaco è estremamente ridotto;

2 Sebbene prese singolarmente, molte "contaminazioni" (che per loro natura si esplicano normalmente in "tracce") possono non comportare il rischio di superare il livello di assunzione massimo giornaliero

di glutine oltre il quale si può avere un danno per la salute del celiaco, NON è possibile, nella pratica, valutare la somma di tutte le singole contaminazioni giornaliere, per comprendere se si è superata la soglia dei 10 mg/giorno;

3 In ogni caso, la contaminazione NON è quantificabile, perché non prevedibile, proprio perché accidentale e derivante da una serie di variabili che non è in alcun modo possibile tenere sotto controllo se non in un laboratorio sperimentale (che ben si discosta, per ovvie ragioni, dalla cucina di una mensa o di un ristorante).

Nel corso di una giornata (e poi, giorno dopo giorno) è importante tenere sotto controllo tutte le produzioni di alimenti, cercando di ridurre il più possibile l'apporto di tracce di glutine per contaminazione. Tracce che, se prese singolarmente, potrebbero non avere effetti sulla salute del celiaco, ma in termini cumulativi corrispondono ad un potenziale rischio per la sua salute.

CONCLUSIONI

In chiusura del documento, si sintetizzano in una lista di dodici punti le indicazioni di maggiore rilievo, che possano essere intese come le "raccomandazioni in breve" che AIC esprime sulle contaminazioni e più in generale sulla dietoterapia senza glutine.

1 La dieta senza glutine è al momento l'unica terapia efficace e sicura per il trattamento della celiachia e, in quanto tale, va seguita scrupolosamente per tutta la vita evitando nel modo più assoluto le trasgressioni volontarie.

2 Da un punto di vista medico, obiettivo del trattamento dietetico è il significativo miglioramento dello stato di salute e la prevenzione delle complicanze.

3 Per quanto l'obiettivo del trattamento sia quello di "azzerare" l'apporto alimentare di glutine, nella vita quotidiana può essere difficile evitare completamente le contaminazioni, le cui conseguenze non sono peraltro del tutto definite.

4 È opportuno mantenere un approccio equilibrato nei confronti del paziente, specie nelle fasce di età più sensibili quale l'adolescenza, evitando quelle estremizzazioni che spesso sfociano nel terrorismo psicologico e che potrebbero peggiorare sensibilmente la qualità di vita dei celiaci, favorendo l'insorgenza di paranoie o rifiuto ad iniziative di socializzazione.

5 Peraltro, per evitare le suddette contaminazioni, il celiaco non deve temere di fare presente la propria condizione, in particolare nei ristoranti e negli esercizi pubblici, affinché i gestori del locale mettano in atto le possibili precauzioni che lo possono tutelare.

6 I prodotti sostitutivi cui il celiaco deve affidarsi sono quelli a contenuto in glutine inferiore ai 20 ppm

(20 mg/kg), definiti, dalla norma, "gluten - free" o "senza glutine".

7 Il consumo dei prodotti con contenuto in glutine fra 21 e 100 ppm ("con contenuto di glutine molto basso"), al momento di difficile o scarso reperimento in Italia e in diminuzione anche nei Paesi del nord Europa che storicamente ne hanno fatto un più largo utilizzo^[10], deve essere ridotto al minimo, teoricamente ad 1/5 rispetto a quelli "senza glutine". L'introduzione (Reg. UE 828/2014) della possibilità di abbinare a questi prodotti le diciture "adatto ai celiaci" (o alle persone intolleranti al glutine) o "specificamente formulato per celiaci" (o per persone intolleranti al glutine) non modifica tale posizione.

8 Per i prodotti appositamente formulati per celiaci a base di uno o più ingredienti ricavati da frumento, segale, orzo, o da loro varietà incrociate, lavorati chimicamente o fisicamente per ridurre il loro contenuto di glutine al di sotto dei 20 mg/kg (es. caffè d'orzo, birra da malto d'orzo "senza glutine"), etichettati "senza glutine", si suggerisce un consumo moderato/saltuario, considerando che contengono un residuo fisso di glutine (a differenza dei prodotti da materie prime senza glutine, dove il limite dei 20 ppm è inserito per regolare eventuali contaminazioni accidentali, saltuarie e non continuative). Fanno esclusione i prodotti a base di amido di frumento che, pur derivando dal frumento, non prevede processi di vera e propria "deglutinazione" ma semplicemente una attenta separazione meccanica dell'amido dalle altre componenti del chicco.

9 Tra le categorie "a rischio", per la scelta degli alimenti di consumo corrente adatti ai celiaci, il consumatore può affidarsi alla lettura dell'etichetta, verificando la presenza della dicitura "senza glutine" che per legge garantisce la concentrazione massima di 20 mg/kg.

Il Prontuario e la Spiga Barrata sono nati come risposta all'esigenza dei celiaci di poter sapere se un alimento di consumo corrente era adatto oppure no alla loro dieta in un momento storico in cui non esisteva alcuna norma che consentisse alle aziende di dare comunicazione sull'assenza di glutine nei loro prodotti. Oggi esistono norme Europee, che AIC ha contribuito a definire, che consentono la volontaria apposizione della dicitura "senza glutine" sulle etichette dei prodotti alimentari di consumo corrente, rendendo quindi autonomo chi soffre di celiachia nella scelta degli alimenti. Questo era un obiettivo dell'Associazione, che possiamo oggi definire pienamente raggiunto. Il Prontuario e la Spiga Barrata hanno quindi subito un mutamento nella destinazione d'uso, trasformandosi in strumenti accessori che facilitano la riconoscibilità dei prodotti e offrono una garanzia in più per la scelta degli alimenti rispetto alla dicitura "senza glutine".

10 L'indicazione relativa agli alimenti trasformati cosiddetti "permessi" non deve deresponsabilizzare il consumatore celiaco dal controllo dell'etichetta. Di norma, queste categorie di alimenti (es. bevande dolci gassate, frutta secca, ecc.) non riportano indicazioni specifiche circa l'assenza di glutine, anche se non presentano rischi di presenza di glutine per l'assenza di questo dalle materie prime e negli usuali processi di produzione. L'indicazione dell'Associazione circa la loro idoneità al celiaco rappresenta una informazione di carattere generale, ma non prescinde dalle indicazioni specifiche fornite dal produttore. Qualora un alimento di categorie considerate "permesse" riporti indicazioni in etichetta circa la potenziale

presenza di tracce di glutine, AIC raccomanda al consumatore di evitare il consumo del prodotto specifico, fino a diversa evidenza, procedendo alla segnalazione all'AIC.

11 Al fine di ottimizzare l'adeguatezza nutrizionale della alimentazione, è auspicabile un regime dietetico il più possibile variato, che includa, soprattutto, prodotti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, canapa, ed altri cereali minori e pseudocereali, oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. La scelta degli alimenti dovrà avvenire considerando i quantitativi complessivi di macro (carboidrati, proteine, grassi) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti e fibre consumati quotidianamente, senza demonizzare o esaltare specifici alimenti, prestando attenzione alla composizione nutrizionale degli alimenti trasformati imparando a leggere l'etichetta nutrizionale, obbligatoria per legge, e svolgendo regolare attività fisica, adatta alla propria condizione di salute, età e sesso.

12 L'avena è alimento idoneo al consumo da parte delle persone celiache in completa remissione clinica e serologica di malattia e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena da almeno due anni. Tutti i prodotti a base di avena, purché etichettati "senza glutine", possono essere presenti in una dieta senza glutine, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine. Le persone celiache dovrebbero iniziare a consumare alimenti senza glutine a base di avena sotto controllo medico. Il medico potrà accertare l'eventuale sensibilità all'avena ed eventualmente sconsigliarne il consumo al singolo paziente. Unico alimento che resta al momento sconsigliato, per problematiche legate alla sua corretta etichettatura e reperibilità sul mercato è italiano, è l'avena in chicchi.

Per garantire una maggiore sicurezza alimentare al celiaco e per ridurre il rischio di contaminazioni negli alimenti del commercio, AIC prosegue le azioni di informazione e diffusione della cultura del senza glutine tra gli operatori del mercato alimentare e della ristorazione, ricercando la cooperazione con la Sanità Pubblica.

L'impegno profuso da AIC nella sua oltre trentennale attività ha portato ad un significativo miglioramento della qualità di vita dei celiaci, consentendo loro di affrontare con serenità la vita di ogni giorno nella consapevolezza che si può vivere bene anche senza glutine.

ALLEGATI

- allegato I: [*Toxicity of gluten traces in patients on treatment for celiac disease: a prospective, double-blind, placebo-controlled gluten trial to establish safe gluten thresholds*](#), Catassi et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 85, No. 1, 160-166, January 2007

- allegato II: [*Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?*](#) Anna Gibert et al., European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2006, 18:1187-1195

- allegato III: [Standard Codex sui prodotti alimentari per persone intolleranti al glutine](#)
- allegato IV: [Regolamento UE 828/2014](#)
- allegato V: [Regolamento CE 178/2002](#)
- allegato VI: [Regolamento UE 1169/2011](#)
- allegato VII: [L'alimentazione senza glutine: le 5 regole](#)
- allegato VIII: [L'analisi di rischio](#)

[1] M.T. Bardella, A. Calabrò, E. Cardì, C. Catassi, I. De Vitis, E. Fabiani, L. Greco, G. Guariso, G. Iacono, P. Lionetti, B. Malamisura, S. Martellosi, S. Neuhold, A. Picarelli, C. Pilo, A. Pucci, M. Silano, E. Tosi, R. Troncone, R. Valmarana, U. Volta.

[2] Parti per milione (ppm) e Parti per miliardo, dall'inglese parts per billion (ppb) sono unità di misura adimensionali che indicano un rapporto tra quantità misurate omogenee di un milione a uno. Ad esempio vengono usate per livelli estremamente bassi di concentrazione di un elemento chimico, ma anche per esprimere errori di misurazione, o tolleranze.

[3] Regolamento CE 178 del 2002, articolo 7 "Principio di precauzione".

[4] Il Codex Alimentarius è un insieme di regole e di normative ("standard") elaborate dalla Codex Alimentarius Commission, una Commissione (suddivisa in numerosi comitati) istituita nel 1963 dalla FAO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) e dall'OMS (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per la Salute).

[5] Un alimento può avere un contenuto di glutine molto basso, ovvero contenere fino a 100 ppm di glutine, se è basato o contiene uno o più ingredienti "deglutinati" ovvero che derivano da cereali contenenti glutine opportunamente trattati per renderli idonei ai celiaci. Non è possibile utilizzare tale indicazione per informare il consumatore circa la potenziale presenza accidentale di glutine, a causa del pericolo di contaminazione di alimenti non contenenti ingredienti con glutine specificamente deglutenizzati.

[6] Considerando un contenuto medio stimato di glutine nel pane di 45.000 ppm e un peso del panino di 50 gr.

[7] La "farmacopea ufficiale" è il testo normativo compilato da organismi statali di controllo delle varie nazioni (che si basano, a loro volta, sulle ricerche e sui giudizi di istituti universitari accreditati) che descrive i requisiti di qualità delle sostanze ad uso farmaceutico, le caratteristiche che i medicinali preparati debbono avere, suddivisi per categorie, ed elenca composizione qualitativa ed, a volte,

quantitativa. In Europa è in corso un processo di armonizzazione sovranazionale dei test delle principali farmacopee ufficiali attraverso la compilazione della Farmacopea europea (PhEur), che tuttavia non fa riferimento all'Unione europea, includendo tra i Paesi membri della relativa commissione anche la Svizzera.

[8] Ricordiamo che il legno, pur non essendo esplicitamente vietato dalla normativa comunitaria, nazionale o locale, viene normalmente sconsigliato dalla Sanità Pubblica nella produzione alimentare e nella ristorazione per le difficoltà di pulizia e igiene a causa della sua porosità.

Questo divieto è da ascrivere al pericolo microbiologico (proliferazione batterica in microresidui di alimenti nei pori del materiale), ma non rappresenta un rischio significativo per i celiaci, in quanto la potenziale contaminazione da glutine sarebbe ben al di sotto delle soglie di rischio.

[9] Vedere Regolamento CE 178 del 2002, articolo 3 "Altre definizioni".

[10] L'Assemblea Generale dell'AOECS, la Federazione delle Associazioni Celiachia Europee, ha approvato una mozione che prevede che la Spiga Barrata non possa più essere rilasciata a questi prodotti, segno evidente della loro riduzione sui mercati, anche del Nord Europa.

Copyright © 2017, Associazione Italiana Celiachia Onlus.
Tutti i diritti riservati. All rights reserved.
Ogni diritto sulle banche dati è riservato.