



Newsletter “*ANTEA - Blockchain per la tracciabilità dei prodotti alimentari*”



ALIMENTAZIONE E SALUTE



Oggi parliamo di allergie alimentari

L'**allergia alimentare** è una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente. Si tratta di una malattia con elevato impatto sulla qualità di vita dei soggetti che ne sono affetti e dei loro familiari.

I soggetti che soffrono di allergie alimentari *IgE-mediate* sono obbligati, quindi, a **eliminare sistematicamente l'allergene coinvolto dalla loro dieta**. Tra gli alimenti legati più frequentemente alle allergie, i più comuni sono **latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia**.

(Fonte: [Ministero della Salute](#))



Come controllare gli alimenti in caso di allergia

Le **reazioni allergiche**, spesso di lieve entità, in alcuni casi possono rivelarsi **gravi**. L'unico modo per gestire una situazione allergica, grave o lieve, è evitare i cibi che la possono scatenare.

Per aiutare il consumatore a tutelare la propria salute, la legislazione europea impone l'obbligo di indicare gli allergeni presenti nel prodotto sulle **etichette delle confezioni**.

Attualmente i produttori di alimenti venduti nell'Unione Europea devono etichettare **14 allergeni** ai sensi della legislazione europea. Si tratta di cereali contenenti glutine, latte, uova, noci, arachidi, soia, pesce, crostacei, molluschi, sedano, lupino, sesamo, senape e solfiti.

(Fonte: [#EUChooseSafeFood](#))

Una reazione allergica – spiegano gli esperti dell'EFSA – può essere prodotta da **una quantità minima di un ingrediente alimentare** a cui una persona è sensibile. I sintomi di una reazione allergica possono essere lievi (ad esempio, prurito o eruzione cutanea) oppure evolvere in sintomi più gravi, come vomito, diarrea, respiro affannoso e, a volte, anafilassi (shock).

Diverse le intolleranze alimentari, che si manifestano quando le persone hanno **difficoltà a digerire alcune sostanze**, come il glutine, e avvertono in risposta gonfiore, crampi allo stomaco e

diarrea.

È quindi molto importante essere in grado di **identificare facilmente gli allergeni** sulle etichette degli alimenti – avvertono gli esperti. – Controllando attentamente le **etichette dei cibi confezionati** è possibile, quindi, evitare di incorrere in eventuali reazioni allergiche.

"I requisiti di etichettatura degli ingredienti allergenici sui prodotti alimentari sono fondamentali per consentire alle persone allergiche di evitare gli ingredienti che possono farle ammalare - afferma Antonio Fernandez Dumont, specialista in sicurezza delle proteine presso l'EFSA. - Oltre a fornire consigli per l'etichettatura, gli scienziati valutano anche i nuovi ingredienti, nel caso in cui siano potenziali allergeni ed esaminano come possano influire sul potenziale allergenico"



Le FAQ del Ministero della Salute

Sul sito del Ministero della Salute è possibile consultare le [FAQ](#) su problematiche suggerite da Federasma e Allergie ONLUS – Federazione Italiana Pazienti, in base alla frequenza delle richieste dei pazienti allergici.

Vediamone alcune.

Come si trattano le reazioni da allergia alimentare?

Dipende dalla gravità. Possono non richiedere alcuna terapia, può essere necessaria solo terapia antistaminica e/o cortisonica, o può essere necessaria la terapia con adrenalina.

Quando c'è una diagnosi di allergia alimentare si deve sempre avere con sé l'adrenalina oppure solo se l'allergia è grave?

Solo nei casi più gravi. Sarà comunque lo specialista, con una attenta valutazione del rischio, a valutare la necessità o meno di dotare il paziente di adrenalina.

Come si trattano le reazioni anafilattiche?

Le reazioni anafilattiche devono essere trattate con **adrenalina autoiniezzabile**. Deve sempre essere allertato il **112**.

Come riconosco un'intolleranza da un'allergia alimentare?

Con i **test diagnostici** scientificamente validati, che verranno richiesti dal medico curante o dall'allergologo.

Dall'allergia alimentare si guarisce?

Generalmente le allergie dei **bambini** regrediscono con la crescita, mentre quelle degli **adulti** persistono.

Dall'intolleranza alimentare si guarisce?

L'intolleranza al lattosio può essere temporanea, ad esempio dopo un'infezione virale.

Perché alcuni alimenti danno reazione allergica se vengono ingeriti crudi e non la danno se vengono ingeriti cotti?

Perché alcune proteine contenute negli alimenti **vengono degradate dal calore**. Quindi i soggetti allergici a quelle proteine hanno reazioni con gli alimenti crudi mentre tollerano gli stessi alimenti cotti.

Perché alcuni alimenti, in particolare alcuni tipi di frutta, se vengono sbucciati non danno reazione allergica?

Perché alcune proteine responsabili di provocare allergia alimentare sono contenute **solo nella buccia e non nella polpa**.

Se si sospetta un'intolleranza o una allergia alimentare bisogna escludere dalla dieta l'alimento sospetto?

Solo se ha dato delle manifestazioni cliniche; è però **necessaria una valutazione attenta, caso per caso**; è raccomandabile per il paziente non eliminare un alimento senza consiglio medico.

| Allergia alimentare | Intolleranza alimentare |
|---|--|
| <p>› CHE COSA È? È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.</p> | <p>› CHE COSA È? È una reazione negativa che dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente.</p> |
| <p>› QUANDO SI MANIFESTA? I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento.</p> | <p>› QUANDO SI MANIFESTA? I sintomi di un'intolleranza alimentare possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile.</p> |
| <p>› QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI? Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.</p> | <p>› QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI? Le due cause più comuni responsabili di un'intolleranza alimentare sono: lattosio e glutine.</p> |

Quali accorgimenti seguire:



Allattare al seno
perché sostituire o sospendere precocemente il latte materno può creare le premesse per una sensibilizzazione nei confronti di antigeni alimentari.



Adottare sane abitudini alimentari
escludendo gli allergeni responsabili, contrasta allergie e/o intolleranze alimentari e determina la scomparsa delle reazioni avverse.




Prima di consumare un alimento leggere attentamente le informazioni relative agli ingredienti riportate sulle etichette dei prodotti. Conoscere la presenza di potenziali allergeni ti aiuta ad eliminare l'alimento o il suo componente dalla dieta.

Consultare il proprio medico è la prima cosa da fare se si ritiene di essere a rischio di allergie e/o intolleranze.

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

Marzo 2021

 www.salute.gov.it

(Fonte: Ministero della Salute - [Locandina - Allergie e intolleranze alimentari](#))

*Progetto realizzato con il finanziamento concesso dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali – Avviso n.2/2020
PER IL FINANZIAMENTO DI INIZIATIVE E PROGETTI DI RILEVANZA NAZIONALE AI SENSI DELL'ARTICOLO
72 DEL D.LGS LEGISLATIVO 3 LUGLIO 2017, N. 117. – ANNO 2021 – Scorrimento graduatoria Decreto direttoriale
n. 266 del 24 giugno 2021*