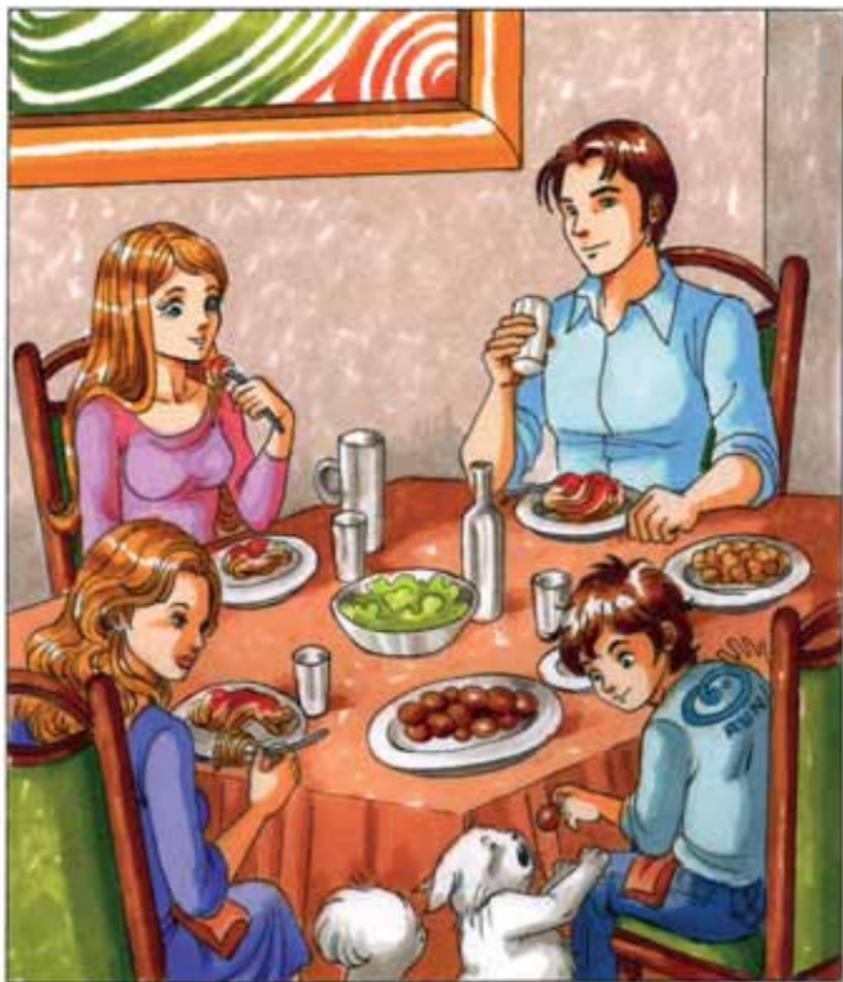


GUIDA ALLA **Sicurezza** ALIMENTARE



Testo:

prof. Agostino Macrì

Disegni:

Arianna Buzzi

Grafica:

Giuseppe Merini

g.merini@gmail.com

Indice

Presentazione	2
Definizione di sicurezza alimentare	4
Sostanze chimiche	4
Contaminazione “fisica” degli alimenti	6
Contaminazione microbiologica	7
Prevenzione da parte dei produttori e dei distributori	9
Responsabilità dei consumatori	10
Patologie alimentari e conseguenze per la salute	12
<i>Obesità</i>	12
<i>Anoressia nervosa</i>	15
<i>Bulimia nervosa</i>	17
<i>Drunkoressia</i>	18
<i>Ortoressia</i>	20
Allergie alimentari ed intolleranze alimentari	21
<i>Gli allergeni cosa sono?</i>	25
<i>Diagnosi delle allergie alimentari</i>	27
<i>Terapia</i>	27
Pubblicità alimentare	29
Conclusioni	31

Presentazione

Il modo di alimentarsi nel nostro Paese ha subito delle profonde trasformazioni nel corso degli ultimi decenni. Da un sistema basato prevalentemente sul consumo di pasti preparati a livello domestico con la cucina di varie materie prime (pasta, carne, verdura, frutta, ecc.), si è andata affermando la ristorazione collettiva e, soprattutto, alimenti trasformati (prodotti da forno, salumi, formaggi, piatti pronti, ecc.).

In molti casi i cittadini non si sono resi conto delle innovazioni che hanno migliorato la qualità igienico sanitaria del cibo, ma nello stesso tempo originato una serie di problemi spesso associati agli stili di vita. Un effetto di questo stato di cose molto evidente è quello dell'obesità. Esistono però dei disturbi alimentari spesso poco manifesti come l'anoressia, la bulimia, le drunkoressia e l'ortoressia che danno serie sofferenze a chi ne viene colpito.

Dalle informazioni disponibili sembra che siano in aumento le allergie e le intolleranze alimentari.

Sostanzialmente quindi a fronte di un indubbio miglioramento della qualità igienico sanitarie dei nostri alimenti, assistiamo al progredire di "patologie" nutrizionali che un tempo erano quasi considerate rare.

Le associazioni Assoutenti, Codacons, Confconsumatori, Movimento Difesa del Cittadino e Unione Nazionale Consumatori, nell'ambito di un progetto realizzato con il cofinanziamento del Ministero dello Sviluppo Economico, hanno racchiuso in questo utile opuscolo le informazioni disponibili in materia di sicurezza degli alimenti illustrandole in modo accessibile anche ai non esperti.

Di particolare interesse è la descrizione delle responsabilità del consumatore che non deve essere un soggetto "passivo", ma deve rendersi conto delle sue responsabilità nella gestione del cibo sfuggendo alle facili lusinghe della pubblicità ingannevole, dai prezzi iperscontati e, soprattutto evitando errori nella conservazione e la preparazione del cibo. Altrettanto importante è l'invito a rivolgersi all'assistenza di specialisti nei casi di patologie alimentari evitando il "fai da te" e le tante lusinghe della pubblicità.

*Prof. Eugenio Del Toma
Primario emerito di dietologia e diabetologia*

GUIDA ALLA SICUREZZA ALIMENTARE

Definizione di sicurezza alimentare

La sicurezza alimentare può essere definita sia “quantitativa” sia “qualitativa”.

Per sicurezza alimentare “quantitativa” si può intendere la disponibilità di cibo in quantità sufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali di ciascuno. È quindi necessario che il sistema produttivo agroalimentare sia in grado di fare fronte alle richieste che provengono dai cittadini. È però anche necessario che i cittadini dispongano delle risorse finanziarie necessarie per acquistare il cibo.

La sicurezza alimentare “qualitativa” deve, invece, garantire che il cibo sia privo di pericoli per la salute dei consumatori. I pericoli possono dipendere dalla presenza negli alimenti di sostanze chimiche, di agenti fisici e di agenti microbiologici e/o biologici in grado di provocare danni alla salute di chi li consuma.

Sostanze chimiche

Tra le sostanze chimiche “pericolose” esistono quelle “biotiche” e quelle “xenobiotiche”. Le prime

sono sostanze naturali che possono essere normali costituenti di alcuni alimenti (veleni di alcuni funghi, alcol metilico, alcol etilico, le tossine algali, sali minerali, ecc.) oppure sostanze che si formano durante la conservazione e la trasformazione o la cottura del cibo come ad esempio le micotossine e gli idrocarburi policiclici aromatici che si formano con la cottura alla "brace".



Le sostanze xenobiotiche sono quelle prodotte con processi di sintesi chimica e che possono essere presenti negli alimenti sotto forma di additivi alimentari (coloranti, dolcificanti, conservanti, ecc.); è anche possibile la presenza di "residui" conseguenti ai trattamenti con pesticidi dei vegetali oppure di farmaci veterinari utilizzati nell'allevamento degli animali produttori dei nostri alimenti. Questa categoria

di sostanze rappresenta un pericolo soltanto nei casi in cui il loro impiego avviene in modo illegale.

Esiste infine la possibilità che nei nostri alimenti (inclusa l'acqua) vengano "trasferiti" dei contaminanti ambientali (policlorobifenili, diossine, metalli pesanti, ecc.) derivanti da attività umane. Esistono comunque norme di legge che definiscono le quantità massime "tollerabili" di queste sostanze negli alimenti.

Contaminazione "fisica" degli alimenti

La contaminazione fisica degli alimenti riguarda la presenza di corpi "estranei" negli alimenti che normalmente è la conseguenza di "incidenti" nei processi produttivi del cibo (pezzetti di vetro, di



metallo, frammenti di gusci, terriccio, ecc.) e che possono essere causa di piccoli traumi dell'apparato digerente. Più grave è la presenza di sostanze radioattive che derivano da esplosioni nucleari o da incidenti in centrali nucleari. In questi casi vengono emesse nell'ambiente delle particelle radioattive che ricadendo al suolo possono contaminare le superfici delle piante oppure essere assorbite dalle radici: il pericolo può essere rappresentato dal consumo diretto delle piante contaminate. Esiste, però, anche un pericolo indiretto quando gli animali da allevamento vengono alimentati con foraggi o cereali contaminati e le particelle radioattive si trasferiscono nella carne, nel latte o nelle uova.

Contaminazione microbiologica

Questo tipo di contaminazione è legato alla presenza di virus, batteri o parassiti patogeni negli alimenti. La loro presenza può dipendere dalla produzione primaria, dai processi di conservazione e trasformazione ed anche dalla "gestione del cibo" nella ristorazione domestica e/o collettiva.

Nella produzione primaria degli alimenti di origine vegetale il pericolo maggiore è rappresentato da microrganismi di origine antropica o trasferiti da animali selvatici che possono depositarsi sulle piante. Meno pericolosa è la presenza di quei microrganismi patogeni per i vegetali; questi ultimi, infatti, raramente sono in grado di infettare l'uomo.

Sono invece molto pericolosi i microrganismi responsabili delle "zoonosi", ovvero di quelle malattie trasmissibili dagli animali all'uomo e viceversa

sia per contatto diretto sia attraverso alimenti (carne, latte o uova) contaminati. Si tratta di malattie molto gravi quali la tubercolosi, la brucellosi, la salmonellosi, la BSE (mucca pazza) che si preven- gono con un costante controllo sanitario veterinario degli animali. Grazie ad una attenta politica di preven- zione svolta negli anni passati, al momento attuale, questo pericolo è quasi assente.

Nell'ambiente sono però presenti molti micror- ganismi che possono contaminare gli alimenti nelle diverse fasi della filiera. Si tratta di salmonel- la, alcuni Coli, stafilococchi, il Clostridium butuli- num, le Listerie, i virus dell'epatite, ecc. che sono in grado di provocare serie malattie conosciute come tossinfezioni alimentari.



Prevenzione da parte dei produttori e dei distributori

La prevenzione dei pericoli “qualitativi” si basa su azioni che debbono essere intraprese lungo tutta la filiera di produzione, di distribuzione ed utilizzazione degli alimenti. L'Unione Europea nel 2004 ha emanato dei Regolamenti, conosciuti come “pacchetto igiene”, che definiscono le modalità da seguire per prevenire i pericoli alimentari.

Di particolare interesse è la norma che attribuisce la sicurezza degli alimenti ai produttori. Questi ultimi debbono mettere in atto tutte le procedure in grado di evitare qualsiasi pericolo per i consumatori.

I distributori degli alimenti (negozi, grande distribuzione, mercati, ecc.) debbono garantire il mantenimento delle loro condizioni di sicurezza conservandoli in modo adeguato ed evitando di mettere in vendita prodotti avariati o comunque oltre le date di scadenza indicate dai produttori.

La ristorazione collettiva è uno dei più importanti veicoli della distribuzione del cibo e gli operatori del settore devono seguire anche loro delle rigorose norme igieniche che se rispettate assicurano l'assenza di pericoli significativi per i consumatori.

Per garantire il rispetto delle norme vengono attuati sistemi di autocontrollo e di controllo pubblico molto rigorosi. Vale la pena di segnalare che in Italia, ogni anno, vengono effettuati decine di milioni di controlli e soltanto una percentuale molto bassa di alimenti (inferiore al 1%), risulta irregolare.

Responsabilità dei consumatori

Acquistando gli alimenti nei normali canali commerciali si può essere ragionevolmente certi della loro sicurezza, ma una "gestione" non corretta del cibo a livello domestico può essere causa di pericoli. Un primo aspetto riguarda la necessità di evitare il contatto tra cibi diversi (es. verdure e carni fresche) nella conservazione sia a temperatura ambiente, sia nel frigo.

È essenziale verificare l'efficienza dei frigoriferi nel mantenere la temperatura di refrigerazione (normalmente intorno ai 4°C) e quella di congelamento (inferiore ai - 8°C) ed è anche importante mantenere la temperatura in cui vengono conservati gli alimenti negli esercizi commerciali. Ad esempio la carne fresca viene acquistata ad una temperatura che non dovrebbe superare gli 8°C - 12°C e sarebbe bene trasportarla in una borsa termica. A maggior ragione i prodotti surgelati non dovrebbero subire sbalzi termici elevati prima di essere riposti nel congelatore domestico.

La cottura dei cibi può nascondere delle insidie come, ad esempio, la produzione di sostanze tossiche con la frittura prolungata o con oli degradati ed anche con la cottura "alla brace". Si tratta di sostanze la cui assunzione saltuaria non comporta problemi significativi, ma di cui è bene evitare usi abitudinari.

Bisogna fare molta attenzione ai cibi, soprattutto quelli a base di latte ed uova, che una volta cucinati dovrebbero essere consumati al più presto. Se si intende consumarli in un secondo tempo è

necessario conservarli a basse temperature per impedire lo sviluppo di microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari.



Esistono tradizioni radicate per la preparazione domestica di conserve, marmellate, alimenti sotto olio, sotto aceto, sotto sale ecc. che consentono di conservare i prodotti di stagione per qualche mese dopo il loro confezionamento. Si tratta di alimenti ottimi, ma che in qualche caso richiedono una certa attenzione: in particolare bisogna fare attenzione al pericolo rappresentato dalle spore del batterio *Clostridium butulinum*. Queste spore sono piuttosto diffuse nell'ambiente, possono essere presenti negli alimenti da conservare e sono in grado di resistere ai trattamenti termici utilizzati per la conservazione. In alcuni casi le spore si trovano in condizione di potersi sviluppare ed anche di produr-

re la temibile tossina butulinica che può anche essere letale. La prevenzione consiste nella acidificazione con il comune aceto degli alimenti prima della loro conservazione. Nel caso esista il sospetto che un alimento sia contaminato dalla tossina è sufficiente la cottura.

Patologie alimentari e conseguenze per la salute

Obesità

L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica esistenti in quanto può essere causa di malattie metaboliche anche molto gravi. È caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, in genere a causa di un'alimentazione scorretta e di una vita sedentaria. Per alimentazione scorretta dobbiamo riferirci ad una dieta ricca di carboidrati, grasso ed alcol e/o che comunque comporti il consumo abituale giornaliero superiore alle 2.000 kilocalorie. Giova forse ricordare che un piatto di pasta ben condita contiene circa 400 kcalorie, che altrettante ne contiene mezzo litro di aranciata o coca cola o che una merendina ne contiene un centinaio. Grazie al nuovo Regolamento della UE "*Informazioni ai consumatori*" dalla lettura delle etichette è possibile conoscere con precisione la quantità di calorie presenti negli alimenti trasformati che acquistiamo e, quindi, possiamo regolarci di conseguenza nei nostri consumi,

L'obesità e sovrappeso sono considerati fattori di rischio per le principali malattie croniche: malattie cardiovascolari, il diabete, ed alcuni tumori. Altri

problemi di salute associati a un eccesso di peso corporeo sono: ipertensione, ipercolesterolemia, apnea notturna e problemi respiratori, asma, aumento del rischio chirurgico, complicanze in gravidanza, irsutismo e irregolarità mestruali.



Un problema particolarmente grave è quello dell'insorgenza dell'obesità nei bambini e adolescenti, esposti fin dall'età infantile a difficoltà respiratorie, problemi articolari, mobilità ridotta, ma anche disturbi dell'apparato digerente e di carattere psicologico.

La classificazione della popolazione in base al peso viene fatta utilizzando l'indice di massa corporea (Bmi = body mass index, secondo la definizione americana), considerato il più rappresentativo della presenza di grasso corporeo in eccesso. Il Bmi si calcola secondo la formula seguente:

Bmi = peso (in kg) diviso per il quadrato dell'altezza (in metri).

Le classi di peso indicate dal Bmi sono:

- < 18,5 sottopeso
- 18,5 – 24,9 normopeso
- 25 – 29,9 sovrappeso
- > 30 obesità

Esistono naturalmente delle differenze legate al sesso: a parità di Bmi, le donne tendono ad avere più grasso corporeo rispetto agli uomini, così come gli anziani rispetto ai giovani. Inoltre, chi ha un fisico sportivo potrà pesare di più proprio grazie alla massa muscolare molto sviluppata, ma non rientrare per questo nella categoria sovrappeso o obesità.

L'obesità può essere prevenuta adottando stili di vita sani, ovvero con un'alimentazione corretta e un'attività fisica adeguata. Può essere anche utile controllare il proprio peso ed evitare che superi i livelli a rischio.

Le persone sovrappeso o obese dovrebbero affidarsi a specialisti ed evitare di ricorrere a diete o terapie "fai da te" oppure dai tanti rimedi proposti dalla pubblicità dei media o, peggio ancora, da quelli che corrono sul web dove esiste una sovrabbondanza di rimedi "dimagranti", "rassodanti", ecc.

Infatti soltanto gli specialisti sono in grado di indicare lo "stile di vita" (inclusa la dieta) più opportune da seguire.

In alcune situazioni può essere utile ricorrere a dei farmaci. In questi casi è indispensabile l'intervento di un medico. I farmaci utilizzati per combattere

l'obesità possono provocare gravi effetti collaterali che possono essere prevenuti soltanto seguendo rigorosamente le indicazioni terapeutiche che soltanto un medico, magari quello di famiglia, può dare.

L'utilizzo di interventi chirurgici è invece raccomandato solo in casi estremi, per quei pazienti che presentino obesità acuta (con Bmi > 35-40) e altre patologie associate, che sono cioè ad alto rischio di mortalità, oppure che non rispondano agli altri trattamenti.

L'obesità deve quindi essere considerata come una malattia che può essere curata; come tutte le malattie richiede però di seguire le idonee terapie e, soprattutto, la volontà di abbandonare i comportamenti alimentari e gli stili di vita sbagliati.

Esistono comportamenti anomali meglio conosciuti come disordini alimentari. Quelli più gravi sono l'anoressia e la bulimia nervosa che sono anche le manifestazioni più note e frequenti, colpiscono soprattutto gli adolescenti e giovani adulti con effetti devastanti sulla salute e sulla loro vita.

Se non trattati in tempi e con metodi adeguati, i disordini alimentari possono diventare una condizione permanente e nei casi gravi portare alla morte, che solitamente avviene per suicidio o per arresto cardiaco.

Anoressia nervosa

L'anoressia è conseguente al rifiuto ad assumere cibo, determinato da un'intensa paura di acquistare peso o diventare grassi, anche quando si è

sottopeso. Spesso, una persona anoressica comincia a consumare quasi esclusivamente alimenti ritenuti 'sani' e poco calorici, controllando in modo ossessivo il suo peso. Frequentemente i pasti vengono evitati o consumati con estrema lentezza, rimuginando a lungo su ogni boccone ingerito.



Diagnosticare l'anoressia non è sempre semplice in soggetti molto giovani, perché i cambiamenti fisici che accompagnano l'adolescenza e che comportano squilibri di peso e altezza possono mascherarne le prime fasi. Nei bambini, è più comune che l'anoressia si manifesti attraverso altri sintomi, come la nausea e la mancanza di fame. Nelle ragazze, invece, uno dei sintomi più classici è l'interruzione del ciclo mestruale per almeno tre mesi successivi.

L'anoressia si manifesta in due modi:

- con restrizioni, determinate dalla riduzione costante della quantità di alimenti ingeriti;

- con alimentazione compulsiva seguita da vomito autoindotto, uso inappropriato di pillole lassative e diuretiche, iper-attività fisica per perdere peso.

La persona anoressica diventa così ossessionata dal cibo che la propria vita finisce con l'essere totalmente incentrata sulla questione alimentare, impedendo di provare interesse e entusiasmo verso qualsiasi altra cosa.



Bulimia nervosa

Le caratteristiche tipiche del comportamento bulimico sono:

- ingestione di una quantità eccessiva di cibo, in un arco di tempo molto stretto e solitamente di nascosto da altri;

- la sensazione di non poter smettere di mangiare e di non poter controllare il proprio comportamento;
- i pasti molto abbondanti sono preceduti e seguiti da uno stress emotivo molto forte.

Dopo aver mangiato in modo così eccessivo, la persona bulimica generalmente si sente in colpa e tende a punirsi vomitando, ingerendo pillole diuretiche e lassativi con l'intento di dimagrire. A lungo andare, un soggetto bulimico entra in una fase di depressione e di disgusto verso se stesso e cerca di occultare il proprio comportamento agli altri, anche se la propria forma e apparenza fisica finiscono con il diventare una ossessione permanente e con l'aver forti ripercussioni sulla propria autostima. Una persona bulimica può essere di peso normale, sottopeso o sovrappeso, diversamente da una anoressica che è sempre sotto peso.

Drunkoressia

La drunkoressia è una malattia di tipo comportamentale che purtroppo colpisce prevalentemente le giovani donne.

Le persone che ne sono colpite digiunano per 24 - 48 ore e successivamente cominciano a bere bevande alcoliche fino ad ubriacarsi.

Lo scopo di questo comportamento è di evitare l'abbinamento delle calorie del cibo a quelle dell'alcol nella convinzione di ridurre le possibilità di ingrassare. In pratica si abbina l'abuso di alcol all'anoressia.

Altro aspetto preoccupante, soprattutto in que-



sto periodo di crisi economica, è che si tende a risparmiare sul cibo per poter acquistare gli alcolici.

Gli effetti della drunkoressia possono essere devastanti per l'organismo. Il protrarsi di questi comportamenti può causare danni ai reni che non riescono a smaltire efficacemente i metaboliti dell'alcol. L'introduzione di alcol nello stomaco e nell'intestino vuoti ne altera la funzionalità con la comparsa di malattie gastroenteriche. Il fegato è probabilmente l'organo che ne risente in misura maggiore in quanto è costretto ad un "superlavoro" per smaltire l'alcol che improvvisamente viene messo in circolo. È stata, infine, accertata una correlazione tra eccesso di consumo di alcol e fibrillazione atriale che è una causa dell'infarto del miocardio.

Alla base della malattia ci sono spesso situazioni di disagio sociale e/o familiare ed anche convinzioni errate sui regimi dietetici da seguire.

Considerando che le persone maggiormente a

rischio sono le più giovani e nella maggioranza donne, si deve fare molta attenzione nel prevenire la malattia in quanto gli effetti negativi possono aversi anche a lungo termine e sfociare in altre patologie non facilmente prevedibili.

La prevenzione può essere fatta con una maggiore vicinanza alle persone a rischio ed anche ricorrendo all'assistenza in primo luogo del medico di fiducia. Si deve anche segnalare che nelle ASL di tutto il Paese esistono delle strutture di assistenza per le tossico dipendenze che si occupano anche dei problemi legati all'abuso di alcol ed a cui ci si può rivolgere con la massima fiducia.



Ortoressia

Si tratta di un disturbo alimentare caratterizzato dalla ricerca ossessiva di cibi esenti da contaminanti. I cibi provenienti da produzioni agricole e zootecniche intensive sono considerate molto pericolose e, nei casi più gravi, gli ortoressici possono

arrivare al paradosso di morire di fame piuttosto che mangiare cibo da loro ritenuto contaminato.

Nei casi lievi e in genere transitori, come nei casi di allarmi alimentari che periodicamente si verificano (mucca pazza, influenza aviaria, mozzarella alla diossina) l'ortoressico non arriva a comportamenti gravi, ma si limita ad evitare il consumo di quegli alimenti ritenuti pericolosi almeno fino al cessato allarme. Nei casi più gravi e permanenti, l'ortoressico cambia a poco a poco stile di vita, si isola per difendersi da chi non vede i "suoi" pericoli e in genere lo irride, vive in uno stato di pericolo che supera con la convinzione che le sue scelte siano assolutamente le uniche "giuste" e rifiutando anche forme di confronto con persone esperte in sicurezza alimentare.

Allergie alimentari ed intolleranze alimentari

Le allergie alimentari IgE-mediate derivano da reazioni del sistema immunitario nei confronti di un particolare alimento (ad esempio latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia) e si manifestano, in genere, dopo breve tempo dall'ingestione, mentre quelli delle intolleranze alimentari sono il risultato di reazioni negative dell'organismo che dipendono da difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento (ad esempio lattosio) o da reazioni immuni non IgE-mediate (ad esempio glutine) e possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile.



La sintomatologia associata alle intolleranze alimentari è piuttosto variabile; generalmente si riscontrano sintomi prettamente intestinali (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci), ma possono essere colpiti anche altri organi. Le allergie, invece, essendo scatenate da meccanismi immunologici IgE- dipendenti, possono manifestarsi anche senza sintomi intestinali. La sintomatologia legata alle intolleranze può in alcuni casi divenire cronica; le allergie possono avere anche complicanze più gravi, fino allo shock anafilattico.

Entrambe le due citate tipologie di reazioni avverse al cibo (allergie ed intolleranze alimentari) derivano da una particolare predisposizione, in genere con una componente genetica, delle persone sensibili che rappresentano circa il 3-4% degli

adulti ed il 7-8% dei bambini della popolazione dell'Unione Europea. È, quindi, evidente che l'incidenza delle allergie alimentari è tale che esse condizionano la vita di numerose persone, provocando malattie di cui alcune sono benigne, ma altre possono anche rivelarsi molto gravi.

Per difendersi dai sintomi associati ad allergie ed intolleranze alimentari è, quindi, in primo luogo indispensabile per chiunque ritenga di essere a rischio consultare il proprio medico al fine di rendere possibile l'individuazione (diagnosi) puntuale del particolare alimento/ingrediente coinvolto (in genere definito "allergene") mediante adeguati approcci diagnostici. Successivamente alla diagnosi di allergia od intolleranza ad un particolare alimento/ingrediente alimentare (allergene), la difesa dai sintomi citati è possibile escludendo del tutto e, nella maggior parte dei casi, per tutta la vita dalla propria alimentazione l'alimento/ingrediente ritenuto responsabile anche se, in qualche particolare forma di intolleranza, il medico può individuare una quantità di allergene che può essere tollerata senza scatenare sintomi. Un aspetto che complica notevolmente l'eliminazione di particolari allergeni dalla dieta di persone suscettibili deriva dalla ampia diffusione degli allergeni alimentari nella formulazione di una grande varietà di alimenti preparati.

L'Unione Europea ha ritenuto il problema delle allergie e delle intolleranze alimentari di primario interesse per la salute dei cittadini e con il Regolamento 1169/2011 obbliga i produttori a segnalare la presenza di allergeni nei cibi. Questo



obbligo si estende anche ai gestori della ristorazione collettiva che nei loro "menu" dovranno dettagliare gli ingredienti dei pasti.

Nel regolamento viene riportato un elenco piuttosto lungo di prodotti di cui è riconosciuta la capacità di provocare intolleranze o manifestazioni allergiche; tuttavia esistono moltissime persone che sono sensibili ad alimenti che non rientrano nella lista degli alimenti indicata dal Regolamento comunitario. Queste persone dovranno ovviamente fare molta attenzione a quello che consumano soprattutto nella ristorazione collettiva. Ad esempio ci sono persone sensibili ad alcuni tipi di frutta che magari possono essere presenti in una macedonia ed il ristoratore non può indicare con precisione i componenti.

Gli allergeni cosa sono?

In genere si tratta di sostanze introdotte negli alimenti dalla manipolazione dell'uomo, come gli additivi ed i coloranti, oppure di allergeni contenuti naturalmente in alcuni cibi (fragole, crostacei, molluschi ecc.). Allergeni frequenti sono quelli del latte vaccino (allergene comune nei bambini), uova di gallina, crostacei, soia, noci, cereali. Vengono poi il sedano, alcune frutta, spezie, lieviti, muffe. La maggior parte dei pazienti allergici alla frutta fresca è affetta anche da allergia crociata ai pollini (cfr allergia respiratoria) (ad es. pollini di betulla con mele e nocciole, pollini di artemisia con sedano, carote e spezie).

Chi è allergico agli alimenti può andare incontro a varie manifestazioni patologiche a carico di organi e tessuti.

A carico dei tessuti cutanei si può manifestare orticaria e/o angioedema acuto. L'orticaria è caratterizzata da prurito, bruciori e pomfi che variano considerevolmente per estensione e durata. L'angioedema (ringonfiamento delle cute) non provoca prurito, ma formicolio, calore e sensazione di tensione su una pelle edematosa. Sono tra i sintomi più comuni delle reazioni allergiche indotte da alimenti.

A carico delle vie respiratorie si possono manifestare rinocongiuntivite ed asma. Si tratta di sintomi spesso associati ad altre forme allergiche che possono essere potenziati proprio con il consumo di alimenti. Anche l'asma, pur non essendo una manifestazione comune di allergia alimentare, può manifestarsi molto pericolosa quando c'è un'associazione con altri allergeni di origine non alimentare.

Il tratto gastrointestinale può essere colpito da sindrome orale allergica caratterizzata da prurito e alterazioni disestesiche a labbra e palato, ma raramente vomito, crampi addominali. La diarrea può manifestarsi nel 20% dei casi.



La sindrome orale allergica è caratterizzata da prurito e bruciore della mucosa orale ed edema delle labbra immediatamente dopo l'ingestione di alimenti allergizzanti soprattutto di origine vegetale. È presente in molti soggetti pollinosici ed è causata dalla presenza di proteine che hanno pollini in comune (ad es. betulla, ambrosia ed artemisia) ed alimenti vegetali (ad es. banana, melone, patata, carota, sedano, mela, pera, nocciola e kiwi).

L'anafilassi gastrointestinale si presenta tipicamente con rapida insorgenza di nausea, dolore addominale di tipo colico, vomito e diarrea; generalmente si manifesta in concomitanza di altre manifestazioni allergiche in altri organi bersaglio come la cute ed il tratto respiratorio.

Le manifestazioni sistemiche sono la tachicardia, il calo pressorio che possono sfociare nello shock anafilattico. Le allergie alimentari sono responsabile da un terzo alla metà almeno dei casi di anafilassi viste nei pronti soccorsi ospedalieri. In aggiunta alle diverse espressioni dei sintomi cutanei, respiratori e gastrointestinali i pazienti potrebbero avere sintomi cardiovascolari comprendenti ipotensione, collasso vascolare ed aritmie che possono portare a conseguenze anche molto gravi per la salute.

Diagnosi delle allergie alimentari

La prima cosa da fare è l'identificazione degli alimenti sospetti che provocano disturbi gastrointestinali ed anche l'esclusione di altre malattie che possono colpire lo stesso apparato.

Si deve poi fare una dieta di eliminazione e di provocazione. Il paziente deve seguire per 7 giorni una dieta base povera di allergeni (ad es. dieta a base di riso, patate, acqua). Se la sintomatologia persiste, è allora improbabile, che l'allergia alimentare ne sia la causa. Se i sintomi scompaiono, allora si aggiungono man mano singoli alimenti fino a che compaiono nuovamente i disturbi.

Molto importanti sono i test di reazione cutanea da fare a cura di medici specialisti allergologi.

Terapia

La misura più importante è l'eliminazione dalla dieta dell'allergene che però è difficile nei casi di alimenti di base ubiquitari, come il latte e le uova.

Consigli dietetici generali: quando l'identificazione e l'eliminazione dalla dieta dell'allergene non siano possibili, può essere utile provare a eliminare i seguenti alimenti e bevande:

- cibi crudi o alimenti appena riscaldati (un adeguato riscaldamento inattiva alcuni allergeni);
- macedonia e frutti esotici;
- bevande alcoliche e succhi di frutta;
- pasti freddi e abbondanti.

In caso di reazione anafilattica da alimenti è bene fornire adeguate istruzioni dietetiche al paziente e prescrivergli i farmaci da tenere pronti per l'eventuale trattamento d'emergenza (adrenalina: una fiala diluita in fisiologica per aerosol, corticosteroidi idrosolubili, antiistaminici).

È di fondamentale importanza la tempestiva assistenza di un medico, quindi, è necessario consultare anche telefonicamente un servizio medico per avere informazioni su come comportarsi e trasportare, con la massima urgenza, la persona ammalata al più vicino Pronto soccorso.



Pubblicità alimentare

La pubblicità è il più importante mezzo di comunicazione che le aziende alimentari hanno per fare conoscere i loro prodotti. Attraverso di essa possono mettere in evidenza gli aspetti salienti che li caratterizzano in termini di qualità nutrizionale e di sicurezza alimentare.

Seppur le campagne pubblicitarie rappresentino un'occasione molto importante di contatto tra i cittadini ed il mondo della produzione, andrebbe sfruttata anche come momento di formazione. In realtà molto spesso sono utilizzate come strumento di concorrenza tra le varie aziende alimentari che hanno la sola necessità di "piazzare" i loro prodotti.

Per raggiungere questo obiettivo le aziende non esitano ad utilizzare tutti i mezzi disponibili che il mondo della comunicazione mette a loro disposizione; in questo sono aiutati da professionisti che riescono a sviluppare campagne pubblicitarie molto attraenti ed efficaci nel trasferire ai cittadini le informazioni più utili alle finalità dell'impresa.

I mezzi utilizzati sono molteplici e vanno da semplici messaggi a "mini spettacoli" che, molto spesso, vedono protagonisti personaggi noti al pubblico come sportivi, attori, scienziati; ovviamente questi "testimonial" hanno lo scopo di catturare l'attenzione dei cittadini convincendoli della bontà dei prodotti che reclamizzano.

I messaggi inviati sono di volta in volta suadenti o aggressivi, sintetici o prolissi, espliciti o subliminali, ma spesso anche ingannevoli: non sono rari i



casi di alimenti che sono proposti come particolarmente utili per la salute, ma che hanno un valore calorico molto elevato; altre volte si mette in evidenza soltanto il piacere che si può avere nel bere o mangiare un certo cibo; ancora, spesso, si esaltano le ipotetiche proprietà di alcuni prodotti accostandole a quelle possedute dai farmaci. Così, anche grazie alla pubblicità, si rischia di fare confusione tra sicurezza degli alimenti e qualità organolettica, confidando sulla partecipazione agli spot di questo o quel testimonial che non esita a magnificare qualsivoglia prodotto. Questa situazione crea disorientamento tra i consumatori e non si può escludere che contribuisca a disinformare i cittadini su come alimentarsi in modo sano e corretto.

Non solo, ricordiamo che la pubblicità ha dei costi che possono essere anche molto elevati: è inevitabile che sia il consumatore finale a dover sostenere questo prezzo pagando di più per quei prodotti che vede reclamizzati.

Una pubblicità non corretta calpesta quindi i diritti dei cittadini, sia perché li spinge a consumi alle volte anche dannosi per la salute, sia perché sono loro stessi a dover pagare i messaggi che li inducono a sbagliare.

Occorre pertanto fare molta attenzione ai messaggi promozionali che raramente sono servizio per i cittadini, ma che alle volte sono addirittura ingannevoli.

Conclusioni

Il sistema produttivo agroalimentare e quello della distribuzione, garantiscono alimenti sicuri da un punto di vista igienico sanitario.

Lo stesso sistema ha l'ovvia necessità di vendere quanto più possibile e questo può nascondere delle insidie. La prima è rappresentata dalla pubblicità che non sempre è un "biglietto da visita" dell'alimento, quanto piuttosto un esplicito invito al consumo trascurando di segnalare eventuali effetti negativi come, ad esempio, la necessità di evitare abusi alimentari.

Il sistema della distribuzione accentua questa necessità cercando di invogliare agli acquisti con campagne promozionali di vario genere.

Non si possono poi trascurare i canali di distribu-

zione illegali che mettono a disposizione delle cittadine merci spesso contraffatte e soprattutto prive delle garanzie igienico sanitarie che il commercio "legale" può fornire. Un'importante arma di difesa per i consumatori è rappresentata dal sistema di etichettatura che deve fornire indicazioni precise sulla qualità e la sicurezza degli alimenti.

È, però, necessario che tutti prendano coscienza della formulazione delle etichette soprattutto per quanto riguarda il contenuto calorico, la composizione e la data di scadenza.

La conoscenza della composizione è particolarmente importante per le persone allergiche o intolleranti a qualche alimento e dalla lettura dell'etichetta è facile comprendere la presenza o meno di un pericolo.

Di fondamentale importanza è la "gestione" del cibo a livello individuale e domestico. La maggior parte delle "tossinfezioni" alimentari deriva, infatti, da comportamenti sbagliati di chi manipola il cibo con procedure igienico sanitarie non corrette nella conservazione domestica e nella cottura. Una maggiore attenzione può ridurre drasticamente questo pericolo.

Esiste infine il problema delle malattie alimentari comportamentali. Si tratta di una materia molto complessa provocata anche da disturbi psicologici. Considerando che spesso colpiscono persone in giovane età, è molto importante attivare dei sistemi di prevenzione e la vicinanza della famiglia o di persone amiche può essere molto utile se correttamente associata ad interventi medici e psicologici.

**Progetto finanziato
dal Ministero dello Sviluppo Economico**

ai sensi del decreto 21/03/2013



www.consumatoriduepuntozero.it



Via Orbitelli, 10 - 00186 Roma
tel. 06.6833617 - fax 06.6867434
segreteria@assoutenti.it • www.assoutenti.it



Viale Mazzini, 73 - 00195 Roma
tel. 06.3728667 - fax 06.3701709
info@codacons.it • www.codacons.it



Via Mazzini, 43 - 43121 Parma
tel. 0521.231846 - fax 0521.285217
segreteria@confconsumatori.it • www.confconsumatori.it



Via Quintino Sella, 41 - 00187 Roma
tel. 06.4881891 - fax 06.42013163
info@mdc.it • www.difesadelcittadino.it



Via Duilio, 13 - 00192 Roma
tel. 06.32600239 - fax 06.3234616
info@consumatori.it • www.consumatori.it