

Allergie e intolleranze alimentari

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two young women sitting at a table, smiling and eating. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt. The woman on the right has her hair pulled back and is wearing a light blue short-sleeved shirt. They are both holding pieces of bread. In the foreground, there is a plate of sliced vegetables and a bowl of soup. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

Vivere con allergie e intolleranze alimentari senza correre rischi

Le allergie e le intolleranze alimentari possono essere spiacevoli, complicare la vita e nei casi peggiori, essere fatali. Tuttavia un'allergia o un'intolleranza alimentare non devono necessariamente rovinare la vita. Le allergie e le intolleranze alimentari possono essere gestite.

Questo opuscolo contiene informazioni su come gestire allergie e intolleranze alimentari, sull'acquisto dei cibi, sulle precauzioni da adottare per mangiare fuori e informazioni su dove trovare aiuto.

Allergie e intolleranze alimentari - una preoccupazione sempre più comune

Nel NSW circa 1 bambino su 20 e 1 adulto su 100 soffrono di allergie alimentari. Approssimativamente si tratta di 65.000 bambini e 96.000 adulti. Di fatto l'Australia ha uno dei tassi di diffusione di allergie più alti al mondo, con tendenza all'ereditarietà.

Le intolleranze alimentari sono ancora più comuni. Sondaggi indicano che il 25% della popolazione crede di avere qualche tipo di intolleranza alimentare.

Differenza tra allergia alimentare e intolleranza alimentare

Sia l'allergia che l'intolleranza alimentare sono espressioni di "sensibilità al cibo" ed entrambe possono provocare sintomi piuttosto gravi. Se avete un'allergia alimentare significa che il vostro sistema immunitario reagisce ad un cibo specifico. Ciò causa sintomi immediati, ad esempio prurito, eruzioni cutanee e gonfiore. Talvolta questa reazione può essere così grave da provocare uno shock anafilattico potenzialmente letale.

L'intolleranza alimentare invece non coinvolge il sistema immunitario: è una reazione avversa ad un cibo specifico. I sintomi possono essere fastidiosi ed in alcuni casi gravi, ma in genere non tanto da mettere in pericolo di vita.

Allergia alimentare = reazione del sistema immunitario ad un cibo

Intolleranza alimentare = incapacità di digerire un cibo

Pensate di avere un'allergia o un'intolleranza alimentare?

Se pensate di avere un'allergia o un'intolleranza alimentare, è importante che facciate verificare tale diagnosi da uno specialista. Non escludete gruppi alimentari dalla vostra dieta senza il consiglio di un medico, perché potreste eliminare nutrienti importanti. Parlate con il vostro medico curante - sarà in grado di darvi consigli e sostegno.

Allergie alimentari

Avere un'allergia alimentare significa rispondere con una reazione immunitaria anormale ad un cibo che è innocuo per la maggior parte delle persone. Ciò si verifica perché nel corpo si producono anticorpi contro la proteina in un certo alimento (allergene), cosicché quando mangiate quel cibo vengono rilasciati nel vostro organismo istamina e altri mediatori chimici di difesa, causando un'infiammazione. Sono questi mediatori chimici che scatenano reazioni che possono coinvolgere il sistema respiratorio, il tratto gastrointestinale, la pelle o il sistema cardiovascolare.

Quali sono i sintomi dell'allergia alimentare?

- Pressione sanguigna bassa, capogiri, debolezza o collasso
- Gonfiore delle labbra e della gola, nausea e senso di gonfiore, diarrea e vomito
- Secchezza e prurito alla gola e alla lingua, tosse, difficoltà di respiro e affanno, naso chiuso o gocciolante
- Prurito alla pelle o eruzione cutanea, orticaria e occhi gonfi, rossi e pruriginosi

Chi soffre di un'allergia alimentare seria può essere colpito da una reazione potenzialmente letale chiamata anafilassi. L'anafilassi ha conseguenze su tutto il corpo, spesso pochi minuti dopo aver mangiato il cibo. Di solito gli attacchi anafilattici sono caratterizzati da sintomi quali rapida comparsa di orticaria, gonfiore del viso, della lingua e della gola, difficoltà respiratorie, affanno, vomito e perdita di conoscenza.

Il trattamento immediato con un'iniezione di adrenalina può salvare la vita. **I soggetti a rischio di anafilassi devono sempre portare con sé una siringa autoiniettante (EpiPen®) per i casi di emergenza.**

Quali sono gli allergeni alimentari più comuni?

Gli otto allergeni alimentari più comuni sono:

- Crostacei
- Latte
- Vari tipi di noci e noccioline
- Uova
- Arachidi
- Semi di sesamo
- Pesce
- Soia

Tali allergeni, oltre al glutine (contenuto in grano, segale, orzo, avena e derivati) e ai solfiti (aggiunti agli alimenti come conservanti) devono essere dichiarati sull'etichetta per legge.

Intolleranze alimentari

Avere un'intolleranza alimentare significa rispondere con una reazione avversa ad alcuni componenti alimentari, ma senza che ciò coinvolga il sistema immunitario. In effetti, l'intolleranza è piuttosto diversa da un'allergia alimentare.

Quali sono i sintomi dell'intolleranza alimentare

- Dolori allo stomaco e all'intestino
- Gonfiore
- Mal di testa ed emicranie
- Difficoltà di respiro e naso che cola
- Orticaria
- Malessere generale

Quali sono le intolleranze alimentari più comuni?

Ci sono molti tipi diversi di alimenti che possono provocare intolleranze, ma i più comuni sono latte e lattosio (lo zucchero del latte), glutine, grano, conservanti alimentari e componenti naturalmente presenti negli alimenti quali la caffeina.

L'intolleranza al lattosio è causata dalla carenza dell'enzima lattasi, utilizzato per consentire l'assorbimento corretto del lattosio a livello digestivo.

L'intolleranza al latte è comune nei bambini sotto i due anni. Se non curata, può provocare malnutrizione.

L'intolleranza agli additivi alimentari colpisce soltanto un numero molto ridotto di bambini e adulti. Gli additivi più comunemente collegati all'intolleranza alimentare sono i coloranti artificiali, ad es. tartrazina, i solfiti e i benzoati (tipi di conservanti).

I **solfiti** devono essere dichiarati sull'etichetta di tutti i prodotti confezionati secondo quanto stabilito dal Food Act (legge che regola la produzione e il commercio degli alimenti). Sono conservanti utilizzati comunemente nel vino e nella frutta secca. I numeri di registrazione degli additivi attribuiti ai solfiti sono 220-228 e compaiono sull'elenco degli ingredienti. Le reazioni nelle persone sensibili ai solfiti includono asma, eruzioni cutanee, sindrome da intestino irritabile e mal di testa.

E la celiachia?

La **celiachia** è un disordine dell'intestino tenue causato da una reazione immunitaria al glutine (una proteina che si trova in grano, orzo e avena) presente nella dieta. Non è un'allergia alimentare ma una malattia autoimmune. Nella celiachia il rivestimento dell'intestino è danneggiato dai globuli bianchi del sangue del sistema immunitario e non da anticorpi (come nelle reazioni allergiche alimentari). I sintomi comprendono nausea, flatulenza, stanchezza, stitichezza, crescita ridotta e problemi alla pelle.

Acquistare prodotti alimentari

Cosa devo cercare sulle etichette degli alimenti?

Se avete un'allergia o un'intolleranza alimentare o fate la spesa per qualcuno che ne soffre, è fondamentale controllare attentamente l'etichetta dei prodotti alimentari preconfezionati che si acquistano.

Le norme sull'etichettatura dei prodotti alimentari in Australia stabiliscono che gli otto allergeni più importanti (crostacei, uova, pesce, latte, arachidi, soia, vari tipi di noci e nocciole, semi di sesamo e loro derivati), il glutine e suoi derivati più i conservanti solfiti devono essere dichiarati sulla confezione o in abbinamento ai prodotti esposti.

Questi allergeni non sono sempre facilmente riconoscibili sulle etichette. Anche altri termini possono fare riferimento all'allergene, ad es. un derivato del latte può essere indicato come caseina. Anaphylaxis Australia, in collaborazione con il NSW Food Authority (Ente per l'alimentazione del NSW) e la Food Standards Australia New Zealand (FSANZ – Ente per gli standard alimentari di Australia e Nuova Zelanda), ha prodotto alcune schede sugli ingredienti allergeni che elencano gli ingredienti che si devono evitare in caso di allergia a latte, arachidi, uova, pesce, noci e nocciole, sesamo, soia o crostacei.

Per ordinare copie gratuite di queste schede chiamate il NSW Food Authority al numero 1300 552 406 oppure Anaphylaxis Australia al numero 1300 728 000.



Elenco degli ingredienti

Esistono tre modi in cui gli allergeni vengono dichiarati negli elenchi degli ingredienti:

TRA PARENTESI

farina di frumento, zucchero, margarina (contiene latte), sale, aromi (contiene amido di frumento)

IN GRASSETTO

farina di **frumento**, zucchero, margarina (contiene latte), sale, aromi (contiene amido di **frumento**)

SEPARATAMENTE

farina di frumento, zucchero, margarina (contiene latte), sale, aromi (contiene amido di frumento).
Contiene frumento e latte

Anche se siete allergici ad un allergene non comune, tutti gli ingredienti devono essere elencati sulle etichette dei prodotti alimentari preconfezionati. Quindi controllate sempre con attenzione l'elenco degli ingredienti.

Può contenere...

Le etichette di alcuni cibi possono contenere anche un'avvertenza che specifica come il prodotto potrebbe inavvertitamente contenere alimenti cui alcune persone sono comunemente allergiche, ad esempio "può contenere tracce di frutta in guscio" oppure "può contenere semi". Ciò significa che anche se noci, nocciole o semi non sono inclusi deliberatamente tra gli ingredienti dell'alimento, il produttore non può essere certo che l'alimento non ne contenga accidentalmente piccole quantità. Se siete allergici ad uno degli alimenti indicati in tali avvertenze dovete evitare tali prodotti.

Suggerimento: Se non siete sicuri di un prodotto, potete chiamare il produttore e chiedere informazioni sugli ingredienti o i processi produttivi.

Ricordate di verificare gli ingredienti ogni volta che acquistate un prodotto – la ricetta può essere stata modificata dall'ultima volta che lo avete acquistato!

E i generi alimentari non confezionati o non etichettati?

Per generi alimentari non confezionati o non etichettati si intendono tra gli altri quelli venduti in panetteria, macelleria, gastronomia o tavola fredda e i cibi pesati e venduti sciolti. Possono anche includere pasti serviti in ristoranti, take away e altri locali in cui si mangia.

È possibile che questo tipo di alimenti contenga tra gli ingredienti piccole quantità di allergeni o che tali allergeni siano entrati accidentalmente in uno di questi prodotti (ad es. per essere stati accanto ad altri alimenti, attraverso il contatto con un coltello o cucchiaio, o per essere stati avvolti in un sacchetto che ha toccato alimenti contenenti un allergene). Se avete un'allergia acuta, è più prudente evitare i cibi non confezionati.

Suggerimento: Ricordate che tutti i consumatori del NSW hanno per legge il diritto di chiedere informazioni sul contenuto di allergeni nei generi alimentari in vendita non confezionati o non etichettati.

Cosa devo fare se penso che un prodotto alimentare sia stato etichettato in modo errato?

Se pensate che un prodotto alimentare sia stato etichettato in modo errato o che un allergene non sia stato dichiarato correttamente su un prodotto confezionato, chiamateci al numero **1300 552 406**. Grazie al Food Act e al Food Standards Code (Codice per gli standard alimentari) il NSW Food Authority ha il potere di indagare in merito a reclami sull'etichettatura e di prendere provvedimenti contro aziende alimentari che non rispettano la legge.



Mangiare fuori

Consumare un pasto al ristorante, al bar o in un take away può essere un'esperienza stressante se avete un'allergia o un'intolleranza alimentare. Quando i cibi vengono preparati da qualcun altro non è possibile essere assolutamente certi che non contengano allergeni. Esistono tuttavia alcune linee guida che potete seguire per mangiare fuori in modo semplice e sicuro.

Ditelo al ristorante

- Quando prenotate un tavolo, informate la persona che prende la prenotazione della vostra allergia o intolleranza alimentare e chiedete che verifichi con lo chef che vi possa fornire un pasto che non contenga gli alimenti cui siete allergici.
- Quando arrivate al ristorante, assicuratevi che il cameriere sappia della vostra allergia alimentare.

Chiedete informazioni sulle pietanze

- Leggete attentamente il menu per vedere se sono indicati alimenti cui siete allergici nel nome o nella descrizione del piatto.
- Chiedete sempre al cameriere o alla cameriera – gli allergeni alimentari non sempre sono indicati sul menu.
- Dite cosa vorreste ordinare e chiedete che verifichino con lo chef che la pietanza non contenga alimenti che dovete evitare. Se potete, parlate personalmente con lo chef.
- **Se lo staff non sa rispondere alle vostre domande o non sembra sicuro della risposta, è meglio ordinare qualcos'altro o mangiare altrove.**

Chiedete informazioni sulla contaminazione incrociata

Chiedete allo staff se il vostro cibo sarà preparato con attrezzature e utensili diversi da quelli utilizzati per alimenti contenenti l'allergene, per evitare la contaminazione incrociata, ad es. il vostro cibo non sarà cucinato nello stesso olio di alimenti "a rischio" o tagliato con lo stesso coltello.

Non date per scontato che se avete mangiato una pietanza senza problemi in un ristorante, questa sarà cucinata nello stesso modo la volta successiva o in un altro ristorante.

Evitate i self-service

Se avete un'allergia grave è meglio evitare di consumare cibi in un self-service o buffet. È facile che piccole quantità di ingredienti allergeni entrino in contatto con il cibo in modo accidentale (ad es. perché le persone utilizzano gli stessi cucchiari per piatti diversi). Quindi, anche se non sembrano esserci problemi, non potete esserne certi.

Se avete un'allergia grave, non mangiate fuori senza portare con voi la vostra siringa autoiniettante (Epipen®)



In che modo il NSW Food Authority opera per tutelarvi

Il NSW Food Authority opera per garantire che otteniate informazioni accurate sui generi alimentari che acquistate e che i prodotti che consumate siano sicuri.

L'Authority verifica che siano rispettati il Food Act e il Food Standards Code, che stabiliscono che tutte le aziende alimentari del NSW devono fornire, rispetto agli alimenti che trattano, informazioni sull'eventuale presenza degli allergeni più comuni (crostacei, uova, pesce, latte, arachidi, soia, noci e nocciole, semi di sesamo), glutine e solfiti. Tali informazioni possono essere date nei seguenti modi:

- **Dichiarando gli allergeni sull'etichetta** (di solito nell'elenco degli ingredienti)
- **Esponendo informazioni sugli allergeni accanto al prodotto in vendita** (se non è confezionato)
- **Fornendo informazioni sugli allergeni contenuti nei prodotti su richiesta del cliente**

Se scoprite che un'azienda non fornisce informazioni o se nel cibo si trova un allergene non dichiarato o che vi era stato specificamente detto non essere contenuto, l'azienda potrebbe stare contravvenendo alla legge. Chiamateci e segnalatecelo al numero **1300 552 406**.

L'Authority indagherà sospette violazioni, punirà le inadempienze e potrebbe ritirare dal commercio il prodotto per proteggere la salute pubblica.

Sicurezza in caso di allergie e intolleranze alimentari

Ecco alcune strategie che possono aiutare a gestire allergie e intolleranze alimentari:

- **Programmate in anticipo.**
- **Educate le persone che vi circondano.**
- **Leggete sempre le etichette dei prodotti alimentari**, anche se il prodotto è stato consumato senza problemi in precedenza.
- **Se non ci sono etichette e non avete accesso ad informazioni chiare sul contenuto del prodotto, non mangiatelo.**
- **Portate con voi uno spuntino sicuro** quando uscite. Altrimenti se vi viene fame, sarete più tentati di correre il rischio di acquistare prodotti alimentari privi di etichetta.
- **Non condividete** cannuce, tazze, posate e altri utensili da cucina se avete un'allergia alimentare.
- **Chiamate i produttori del prodotto alimentare e chiedete informazioni** sulle etichette se avete dubbi su un prodotto.
- **Prestate particolare attenzione quando mangiate fuori casa.** Anche se un cibo specifico può essere mangiato senza problemi, informatevi sul rischio di contaminazione incrociata durante la preparazione del cibo.
- **Se vi occorre una siringa autoiniettante (EpiPen®) in caso di reazione allergica, portatela sempre con voi.**
Niente EpiPen® – Niente Spuntino.

Queste informazioni sono riprodotte dalle Schede sugli ingredienti di Anaphylaxis Australia. Per ordinarle chiamate il NSW Food Authority al numero 1300 552 406 oppure Anaphylaxis Australia al numero 1300 728 000.



Per ulteriori consigli sulle allergie e le intolleranze alimentari visitate:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au

Anaphylaxis Australia

www.allergyfacts.org.au/index.html

The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

www.allergy.org.au

Coeliac Society

www.coeliac.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html

Per ricevere copie delle schede sulle norme di etichettatura dei cibi contenenti allergeni, schede con elenchi degli ingredienti e altre pubblicazioni prodotte dall'Authority, o per ulteriori informazioni e consigli:

Visitate: www.foodauthority.nsw.gov.au Chiamate: 1300 552 406