

L'etichetta dei prodotti alimentari.

Solo l'etichetta tutela i consumatori ed è l'unico strumento che bisogna imparare a leggere per fare scelte sicure e corrette. L'Unione Europea ha stabilito le regole di etichettatura per gli alimenti "senza glutine" e per gli alimenti "con contenuto di glutine molto basso". Queste regole sono rivolte agli operatori che le devono rispettare e ai consumatori che possono acquistare gli alimenti in modo consapevole.

Un prodotto alimentare che riporta in etichetta l'indicazione "senza glutine" o "con contenuto di glutine molto basso" ma non soddisfa i requisiti della norma è perseguibile e sanzionabile dall'Autorità Sanitaria.

Alimento "senza glutine".

Il criterio per poter utilizzare l'indicazione "senza glutine" è il limite di glutine che un alimento può contenere. Tale limite è inferiore a 20 ppm o 20 mg/kg e rappresenta lo standard europeo ed internazionale che le Aziende alimentari devono rispettare per poter garantire ai celiaci un alimento "senza glutine".

Alimento "con contenuto di glutine molto basso".

Il criterio per poter utilizzare l'indicazione "con contenuto di glutine molto basso" è il limite di glutine che un alimento può contenere. Tale limite è inferiore a 100 ppm o 100 mg/kg e rappresenta lo standard europeo ed internazionale che le Aziende alimentari devono rispettare per poter garantire ai celiaci un alimento "con contenuto di glutine molto basso".



Ministero della Salute
Dipartimento della sanità pubblica veterinaria,
della sicurezza alimentare e degli organi collegiali
per la tutela della salute
Direzione generale per l'igiene e
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Per maggiori informazioni
consulta il portale del
Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Celiachia

Che cosa è la celiachia?

La celiachia è una intolleranza alimentare scatenata dal glutine in soggetti geneticamente predisposti. L'unica terapia efficace per la celiachia è la stretta aderenza ad una dieta priva di glutine.

Che cosa è il glutine?

Il glutine è un complesso proteico che si trova nel grano o frumento e nei cereali simili quali orzo, segale, farro, triticale e spelta e, di conseguenza, in tutti gli alimenti che li contengono come ingredienti. Il glutine è la sostanza che conferisce agli impasti le caratteristiche di elasticità e viscosità.

Chi è intollerante al glutine?

Le donne sono più colpite degli uomini, ma il meccanismo che innesca la celiachia nei soggetti predisposti è ancora sconosciuto. Può manifestarsi durante l'infanzia, l'adolescenza oppure in età adulta.

La celiachia si scatena quando il sistema immunitario reagisce contro il glutine e determina una risposta infiammatoria contro questo complesso proteico e verso la mucosa intestinale. Questo processo infiammatorio limita la capacità dei pazienti celiaci di assorbire i nutrienti e ne aumenta il rischio di complicazioni, alcune delle quali anche gravi: osteoporosi, infertilità, aborti spontanei e tumori intestinali.

La diagnosi di malattia celiaca.

Per la diagnosi di celiachia basta un semplice test sul sangue: il dosaggio degli anticorpi antitransglutaminasi, con la conferma tramite la biopsia sulle aree danneggiate del duodeno. È opportuno eseguire il test a tutti i parenti di I grado dei soggetti affetti e in tutti coloro che presentano sintomi o segni della malattia.

Quando è da prendere in considerazione una dieta priva di glutine?

Molti intraprendono una dieta senza glutine in assenza di diagnosi di celiachia. Talvolta, l'eliminazione del glutine dalla dieta può portare ad un miglioramento momentaneo di sintomi gastro-intestinali aspecifici, non riconducibili alla celiachia, quali alvo alterno, gonfiore intestinale e difficoltà digestive. È un comportamento sbagliato iniziare una dieta senza glutine in assenza di una diagnosi di celiachia fatta dal medico, con gli opportuni accertamenti clinici e diagnostici.

Quali alimenti contengono glutine?

Per i celiaci è fondamentale evitare gli alimenti che contengono glutine. Ma come fare? Partire sempre dall'etichetta. L'etichetta è la carta d'identità di un alimento che permette di sapere cosa c'è dentro. La maggior parte degli alimenti non trasformati come frutta, verdura, carne, pesce, latticini, legumi, riso e mais sono senza glutine. Qualsiasi alimento che ha solo 1 ingrediente e che non deriva da frumento e/o da altri cereali contenenti glutine è senza glutine. Bisogna fare attenzione anche al glutine nascosto, per questa ragione è fondamentale leggere la lista degli ingredienti degli alimenti trasformati.

Le bevande contengono glutine?

Alcune bevande, alcoliche e analcoliche, possono contenere glutine. La dicitura "senza glutine" apposta in etichetta dal produttore è comunque garanzia di sicurezza per il celiaco.