

ASL LECCE

SERVIZIO SANITARIO DELLA PUGLIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

**Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione - AREA NORD**



Celiachia

**L'INFORMAZIONE
SUPERA LE BARRIERE
ALIMENTARI**

CONSIGLI E INFORMAZIONI
RIVOLTI AGLI OPERATORI
DEL SETTORE ALIMENTARE



Celiachia

L'informazione supera le barriere alimentari

Lo scopo di questo opuscolo è *far conoscere la malattia celiaca agli operatori del settore alimentare* e rendere loro agevole la comprensione delle problematiche che le persone affette da celiachia affrontano quotidianamente.

Attualmente è disponibile in commercio una notevole gamma di prodotti senza glutine che il celiaco può consumare in casa, è però altrettanto importante che possa consumare pasti sicuri anche fuori casa durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane: a scuola, al lavoro, nel tempo libero, ecc. Contare su operatori della ristorazione capaci di comprendere le difficoltà e offrire soluzioni, permetterà anche ai soggetti celiaci di poter condividere con parenti ed amici gli aspetti piacevoli legati all'alimentazione.

Quest'opuscolo è indirizzato agli operatori dei servizi di ristorazione pubblica e collettiva.

Una adeguata formazione ed un costante aggiornamento degli operatori possono consentire di evitare errori comportamentali con conseguenze sanitarie anche serie per i clienti celiaci, dovuti ad una non corretta conoscenza del rischio.

Cosa è la celiachia

È una intolleranza permanente al glutine, geneticamente determinata, caratterizzata da lesioni dell'intestino tenue accompagnate da malassorbimento intestinale. Due condizioni si intrecciano e contribuiscono al determinare la malattia:

1. la componente genetica
2. la componente ambientale, legata all'ingestione del glutine.

L'incidenza di questa intolleranza in Italia è stimata in un soggetto ogni 100/150 persone, ogni anno nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo di circa il 10%.

La diagnosi clinica è spesso difficile, perché i sintomi possono essere simili a quelli di altre malattie e possono manifestarsi in fasi diverse della vita; la diagnosi di certezza è strumentale.

I sintomi più frequenti sono: dolori addominali ricorrenti, diarrea cronica, perdita di peso, anemia, stanchezza, crescita ritardata, dolori articolari, ulcere dolorose nella bocca, irritazioni della pelle (dermatiti erpetiformi), danneggiamento dello smalto e del colore dei denti, irregolarità dei cicli

mestruali. La diagnosi precoce consente di evitare gravi complicazioni.

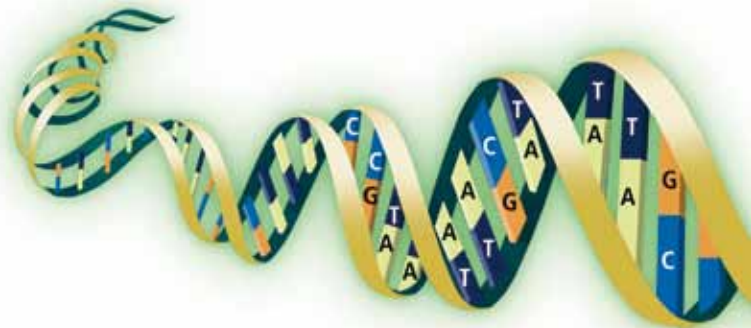
Attualmente l'unico trattamento possibile della celiachia è una dieta appropriata priva di glutine.

L'ingestione anche di una minima quantità di glutine (anche pochi grammi di pane comune!) può rendere inefficace la dieta e scatenare le manifestazioni cliniche della malattia.

È fondamentale, pertanto, che il celiaco non ingerisca alcun alimento che possa contenere glutine.

Non per questo, però, la sua dieta dovrà essere necessariamente restrittiva o monotona: il riso, il mais, il grano saraceno, il miglio, la soia in associazione con legumi, verdura, latte e derivati, pesce, carne, uova e frutta saranno sempre presenti nell'alimentazione quotidiana del celiaco.

Una persona affetta da celiachia conduce una vita del tutto normale se osserva una dieta corretta.



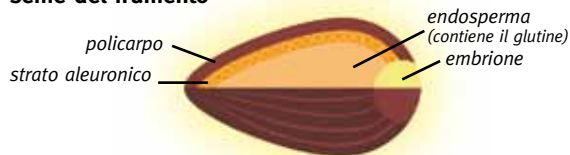
Il glutine: cosa è

Il **glutine** è una proteina contenuta nei cereali. I cereali sono i vegetali più largamente diffusi al mondo. I prodotti della loro trasformazione costituiscono, da sempre, l'alimentazione "base" per l'uomo, in quanto rappresentano una straordinaria fonte di energia, oltre a contenere vitamine, proteine e sali minerali.

I cereali più comuni che contengono il glutine sono: frumento, segale, orzo, farro.

Il successo del frumento, e la sua grande diffusione nella nostra alimentazione rispetto agli altri cereali, è legato alla capacità delle sue proteine di strutturarsi in un complesso dotato di capacità di estendersi e deformarsi durante l'impastamento della farina con acqua. La elasticità degli impasti ne consente la lievitazione e la lavorazione, facilitandone la tenuta e la consistenza.

seme del frumento



Preparazione di pasti sicuri

La preparazione e la somministrazione al pubblico di alimenti per i soggetti affetti da celiachia non è soggetta ad alcun obbligo normativo, se non la valutazione nell'ambito del piano di autocontrollo. È comunque fondamentale l'impiego di personale formato appositamente, le cui competenze devono essere oggetto di monitoraggio e periodico aggiornamento.

Un ristoratore che non è in grado di rispondere alla domanda di una persona affetta da celiachia: "Posso consumare questa pietanza?", dimostra poca attenzione verso la salute della propria clientela e denota scarsa professionalità.

Chi intende preparare e/o somministrare alimenti senza glutine deve possedere i necessari requisiti strutturali, funzionali e gestionali per la corretta conduzione dell'attività, deve prevedere corrette procedure di controllo delle materie prime e del prodotto finito ed effettuare un monitoraggio costante:

- del processo produttivo
- degli ambienti di lavoro
- delle attrezzature e degli impianti
- degli operatori

Le fasi operative a maggior rischio di contaminazione di attrezzature o di alimenti sono la conservazione e la preparazione degli alimenti.

È evidente che non tutti i locali sono idonei alla preparazione del senza glutine, contemporaneamente alla preparazione di altri pasti. Durante queste operazioni, infatti, possono verificarsi pericolosi fenomeni di contaminazione crociata: può accadere che da un ingrediente privo di glutine si ottenga un prodotto finito contaminato.

In relazione al rischio di eventuali possibili contaminazioni che possono realizzarsi durante le preparazioni, i locali possono essere:

- idonei alla preparazione contemporanea degli alimenti con e senza glutine;
- non idonei alla preparazione contemporanea di alimenti per celiaci, ma idonei alla preparazione in tempi diversificati previa sanificazione;
- assolutamente non idonei alla preparazione contemporanea.

Quali prodotti utilizzare per la preparazione dei pasti senza glutine

Tutti coloro che si accingono alla preparazione di pasti senza glutine devono utilizzare esclusivamente:

- Prodotti naturalmente privi di glutine (la cui filiera di produzione e commercializzazione non presenta alcun rischio di contaminazione con glutine)



- Prodotti dietetici senza glutine, contenuti nel *Registro Nazionale degli Alimenti del Ministero della Salute*, soggetti a notifica ministeriale e facilmente riconoscibili perché recano questo simbolo:
- Prodotti che hanno ottenuto il marchio “spiga sbarrata” da parte dell’AIC e/o presenti nel prontuario dell’*Associazione Italiana Celiachia* (guida nella scelta degli alimenti)

Raccomandazioni nella preparazione di pasti

Le materie prime prive di glutine devono essere conservate in locali appositi o almeno in zone ben separate e identificabili e la separazione deve essere particolarmente rigorosa per gli sfarinati.

La preparazione deve avvenire in luogo pulito, ben identificato e separato, utilizzando piani di lavoro, attrezzature e strumenti ben identificabili ed esclusivamente dedicati. In casi eccezionali si può effettuare negli stessi luoghi la differenziazione temporale delle preparazioni del *senza glutine* e delle altre preparazioni, procedendo preventivamente ad un’accurata sanificazione che consenta di escludere qualsiasi possibile contaminazione. Tale procedura dovrà essere chiaramente indicata e rigorosamente documentata nel piano di autocontrollo. Si fa presente che il passaggio del personale da un locale (o da un settore) ad un altro può determinare il verificarsi di *cross contamination*.

Consigli utili

Cosa si deve fare!

Indossare sempre una divisa pulita conservata in apposito armadietto, ovvero grembiule monouso;

utilizzare attrezzi (posate, mestoli, etc) ad uso esclusivo, ben distinti da quelli per le preparazioni comuni;

cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito e dedicato esclusivamente, facendo attenzione a non mescolare la pasta con lo stesso utensile che eventualmente si sta adoperando per la pasta normale;

utilizzare uno scolapasta esclusivamente per la pasta senza glutine;

cuocere carne o pesce solo su griglie o tegami dedicati e ben puliti;

friggere gli alimenti con olii monosemi, meglio se con olio di oliva.



Cosa non si deve fare!

Non utilizzare l'acqua di cottura già usata per la pasta normale, non cuocere il riso o la pasta per celiaci nei cestelli per cotture multiple;

non infarinare i cibi (carne, verdure, formaggi ecc.), se non con farine consentite;

non utilizzare farina o amido di frumento per addensare salse e/o sughi;

non maneggiare il cibo con mani infarinate con farine non consentite, se non dopo averle accuratamente lavate;

non poggiare il cibo direttamente su superfici contaminate: piani di lavoro o teglie infarinate, superfici del forno dove viene cotta la pizza o riscaldato il pane;

non effettuare la cottura in forno contemporaneamente ad altri alimenti (occorre il doppio forno);

non utilizzare l'olio di frittura già usato per friggere altri cibi infarinati o impanati (contenenti glutine);

non utilizzare gli stessi ingredienti e condimenti in uso per le altre preparazioni (salsa, mozzarella, origano, condimenti vari, ecc.), in quanto potrebbero essere stati toccati con mani o utensili infarinati;

non utilizzare formaggi a pasta filata dei quali non si conosce l'esatta composizione;

non utilizzare la stessa macchina del caffè eventualmente utilizzata anche per il caffè d'orzo.



Somministrazione di alimenti nella ristorazione pubblica

Anche questa fase rappresenta un momento di possibile rischio, pertanto è fondamentale l'impiego di personale appositamente formato.

Nella scelta del personale che dovrà servire al tavolo del cliente celiaco, si raccomanda di impiegare solo personale addestrato, che avrà cura di trasmettere l'ordine con la massima precisione.

Il personale a conoscenza della presenza di un cliente celiaco, dovrà prestare massima attenzione al pane e alle briciole sulla sua tavola.



Ristorazione collettiva

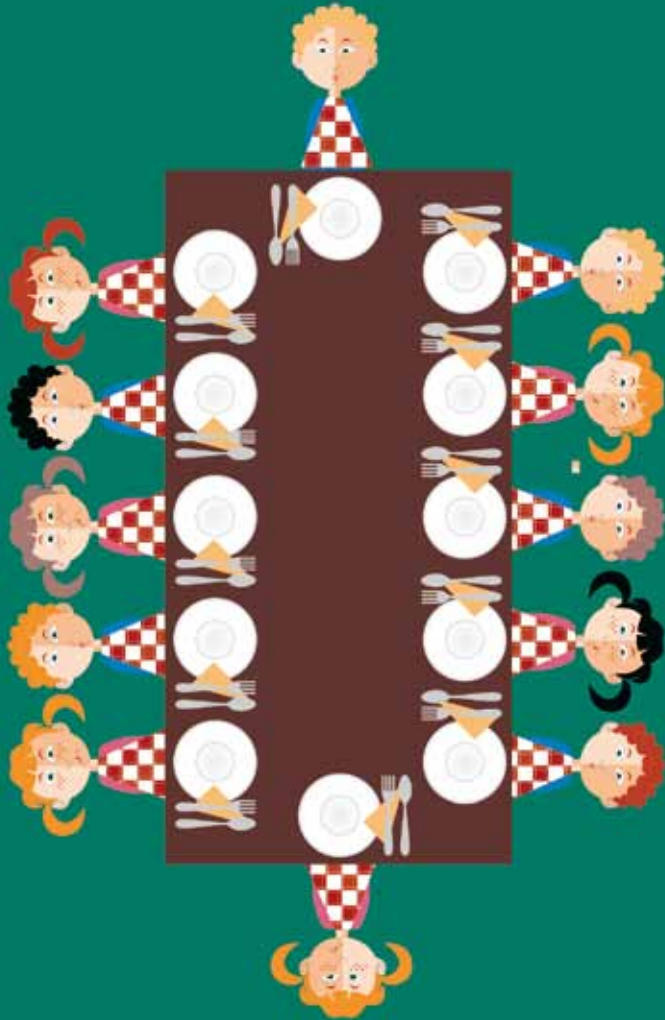
Nella ristorazione collettiva la gestione dei pasti per celiaci potrebbe presentare alcune difficoltà in relazione alla possibile mancanza di idonei spazi separati rispetto alle altre preparazioni, alla difficoltà di mantenere lo stesso menù anche per i celiaci ed alla necessità di aggiornamento continuo del personale, specie se vi è elevato *turn over*.

In questo tipo di ristorazione la preparazione dei pasti per celiaci richiede grande attenzione, pertanto è indispensabile disporre di spazi, attrezzature, stoviglie e utensili ad uso esclusivo delle preparazioni senza glutine, ed assicurare la massima accuratezza nelle preparazioni secondo le indicazioni precedentemente fornite.

Il pasto senza glutine deve risultare ben individuabile e, ove necessario, deve essere opportunamente confezionato ed etichettato separatamente.



Conclusione



La salute non è solo assenza di malattia ma è soprattutto buona qualità della vita, pertanto è essenziale garantire alle persone celiache l'opportunità di poter consumare un pranzo fuori casa gustoso e sicuro per la propria salute.

Per gli operatori del settore alimentare, ed in particolare ristoratori e albergatori, è quindi importante conoscere la celiachia, per poter gestire correttamente la preparazione e la somministrazione di pietanze senza glutine.

Auspichiamo che questo breve opuscolo informativo possa fornire agli addetti ai lavori le indicazioni fondamentali per la preparazione dei pasti senza glutine.

Questo consentirà alle persone celiache di poter disporre di un numero sempre crescente di luoghi ove poter mangiare in serenità.

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Area Nord del Dipartimento di Prevenzione della Asl di Lecce, a tal proposito, offre l'opportunità ai ristoratori ed agli altri operatori del settore alimentare, di partecipare gratuitamente ad appositi corsi di formazione periodici sul tema "Celiachia: l'informazione supera le barriere alimentari".

INIZIATIVA PROMOSSA DA **Dott. Silvana Fusco** e **Dott. Fernanda Mazzeo**

ASL LECCE

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - AREA NORD

viale Don Minzoni n°8, Lecce

DIRETTORE DEL SERVIZIO **Dott. Roberto Carlà**

“PUNTO DI ASCOLTO” di prossima attivazione

DIRIGENTI MEDICI

Dott. Silvana Fusco
Dott. Fernanda Mazzeo



0832.21.53.56
0832.21.53.23

DIETISTE

Dott. Daniela Lezzi
Dott. Giuseppa Pacella



0832.21.53.28
fax 0832.21.53.98

INFERMIERA PROFESSIONALE
Anna Russo

REDAZIONE ED ELABORAZIONE DEL TESTO **Dott. Silvana Fusco** e **Dott. Fernanda Mazzeo**