REGIONE CAMPANIA - Giunta Regionale - Seduta del 23 settembre 2005 - Deliberazione N. 1211 - Area Generale di Coordinamento N. 20 - Assistenza Sanitaria - **Protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati.**

PREMESSO che la L.R. n. 2 dell'11.2.2003 "Intolleranze Alimentari - ristorazione differenziata nella Pubblica Amministrazione - Istituzione Osservatorio Regionale" all'art. 5 dispone l'istituzione dell'Osservatorio Regionale su tutta la problematica delle intolleranze, allergie alimentari ed altri disordini metabolici che comportano una ristorazione differenziata dei servizi mensa

VISTA la DGRC n. 2452 dell'01.08.2003 avente per oggetto "Istituzione Osservatorio Regionale ai sensi della L.R. n.2 dell'11.2.2003 art. 5 su tutta la problematica delle intolleranze, allergie e alimentari ed altri disordini metabolici

VISTO il Decreto Presidenziale n.790 del 13.11.2003 avente per oggetto "Nomina componenti Osservatorio Regionale su tutta la problematica delle intolleranze, allergie alimentari ed altri disordini metabolici ai sensi dell'art. 5 della L.R. n.2 dell'11.2.2003

PRESO ATTO dei lavori svolti dall'Osservatorio in ordine alla stesura di protocolli alimentari con l'indicazione dei requisiti minimi indispensabili per la preparazione dei pasti differenziati

PRESO ATTO dell'Elaborato predisposto e approvato dall'Osservatorio nella riunione del 15.9.2004 in merito ai protocolli alimentari con riguardo a:

Celiachia e la dieta senza glutine

Malattie del Metabolismo (Ipertensione arteriosa, Diabete, Iperlipidemia, obesità)

Allergie e intolleranze alimentari

Fibrosi cistica

RITENUTO di recepire l'Elaborato Tecnico in merito ai protocolli alimentari con l'indicazione dei requisiti minimi indispensabili per la preparazione dei pasti differenziati con riguardo a:

• Celiachia e la dieta senza glutine

• Malattie del Metabolismo (Ipertensione arteriosa, Diabete, Iperlipidemia, obesità)

• Allergie e intolleranze alimentari

• Fibrosi cistica

predisposti dall'Osservatorio Regionale istituito ai sensi della L.R. 2 dell'11.2.2003

VISTA la L.R. n. 2/2003

Propone e la Giunta a voto unanime

DELIBERA

Per quanto esposto in narrativa e che qui si intende integralmente riportato

• di recepire l'Elaborato Tecnico in merito ai protocolli alimentari con l'indicazione dei requisiti minimi indispensabili per la preparazione dei pasti differenziati con riguardo a:

1. Celiachia e la dieta senza glutine

2. Malattie del Metabolismo (Ipertensione arteriosa, Diabete, Iperlipidemia, obesità) 3. Allergie e intolleranze alimentari

4. Fibrosi cistica

• di inviare al Settore Farmaceutico, Settore Assistenza Sanitaria e all'Assessorato al Turismo per quanto di competenza.

• di autorizzare la pubblicazione sul BURC comprensivo dell'allegato

Il Segretario
Brancati

Il Presidente
Bassolino

REGIONE CAMPANIA

ASSESSORATO ALLA SANITA'

Osservatorio Regionale L.R. 2 dell'11.2.2003

A.G.C. ASSISTENZA SANITARIA

SETTORE FARMACEUTICO SERVIZIO 02

- Protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati
- Celiachia e la dieta senza glutine
- Malattie del Metabolismo (Ipertensione arteriosa, diabete, Iperlipidemia, obesità)
- Allergie e intolleranze Alimentari
- Fibrosi cistica

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

PROTOCOLLI ALIMENTARI E REQUISITI MINIMI INDISPENSABILI PER LA PREPARAZIONE DI PASTI DIFFERENZIATI

CELIACHIA E LA DIETA SENZA GLUTINE

Prof. Carolina Ciacci,
Dr.ssa Daniela Amoruso
Gastroenterologia, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Università Federico II Napoli
Dr. Gennaro Auriemma, Associazione Italiana Celiaci

Prof. Carolina Ciacci,
Dr.ssa Daniela Amoruso
Gastroenterologia, Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Università Federico II Napoli
Dr. Gennaro Auriemma, Associazione Italiana Celiaci

CELIACHIA E LA DIETA SENZA GLUTINE

Protocolli alimentari e requisiti minimi indispensabili per la preparazione di pasti differenziati

La celiachia è una intolleranza alimentare a proteine contenute in diversi cereali (GLUTINE). E' molto comune, infatti, in Italia si ritiene che quasi una persona su 100 ne sia affetta.
I celiaci sono geneticamente sensibili alla presenza di glutine nel cibo. Se mangiano glutine possono ammalarsi sia di malattia gastrointestinale, sia di altre patologie (alterazione della tiroide, delle ossa). La celiachia è anche una malattia che se non curata con la dieta, predispone ai tumori.
La dieta deve essere rigorosissima. Ecco le principali regole:

I cereali **non** consentiti per i soggetti celiaci sono:
il frumento (Kamut,farro, spelta), l'orzo e la segale , quindi:

-Farina, amido, semolino, fiocchi dei cereali suddetti;
-Pasta, pasta ripiena (ravioli, tortellini ecc..), gnocchi di patate, gnocchi alla romana;
-Pane comune, pangrattato;
-Grissini, crakers, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza;
-Crusca, malto d'orzo, muesli, miscele di cereali, corn-flakes (anche di mais perché possono contenere malto);
-Dolci, biscotti, torte, cioccolata con ripieno morbido.
-Liquori come whisky e vodka, derivati dalla fermentazione di cereali
-Birra
-Amido di frumento usato per addensare salse
-Olio di semi vari

Ma sono utilizzabili come sostituti per la realizzazione di alcuni alimenti altri cereali e vegetali altrettanto buoni:

-Riso, Miglio, Tapioca, Legumi, Castagne, Mais, Patate, Soia, Ceci, e quindi:
-Farina di riso, crema ed amido di riso;
-Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais), pop-corn;
-Farina di miglio, Farina di soia, Farina di tapioca, Farina di castagne;
-Fecola di patate;
-Fiocchi di riso, mais, soia, tapioca senza aggiunta di malto;
-Farina di ceci ed altri legumi.
-Tutte le farine e i pani per celiaci, contraddistinte dal simbolo della spiga sbarrata

-Olio di oliva, di mais, di arachidi, di sesamo

Inoltre sono consentiti l'avena ed il grano saraceno (che è una leguminosa).

L'alimentazione del celiaco deve poi essere naturalmente composta da tutti i tipi di Carne bianca e rossa, Pesce , Uova e Prosciutto crudo.

TUTTI i "NO" per il Celiaco

NO a carne o pesce impanati (es. cotoletta, bastoncini, hamburgher confezionati), o infarinati e/o cucinati in sughi e salse addensate con farina (arrosti, brasati, ecc..)
Pesce precotto e poi surgelato (es. paella, surimi ecc..), o pronto da cuocere o friggere (es. frittura di pesce).
ATTENZIONE ad: insaccati (wurstel, salsiccia, cotechino, zampone, mortadella, salame milanese).controllare tra gli ingredienti che ci non ci sia farina o amido di frumento.

NO a Gorgonzola e formaggi erborinati,formaggi light, Yogurt al malto ed ai cereali.

Tra le Verdure ed i Legumi ne sono ammessi di tutti i tipi, ma ATTENZIONE a :
-Misti di verdure come minestroni e zuppe con farro ed orzo;
-Verdura impanata od infarinata od in pastella.
NO alla Frutta disidratata ed infarinata come i fichi secchi.

Tra le bevande NON sono ammessi:
-Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti orzo o malto;
-Altre bevande contenenti malto, orzo, segale (orzo solubile ecc..);
-Birra, whisky, vodka, gin e tutti i cocktail preparati con questi alcoolici;

NO a Torte, Biscotti, Pasticcini e quant'altro si trovi in commercio e non sia specificato il tipo di farina utilizzata.
NO all'olio di germe di grano, alla besciamella.
ATTENZIONE alla preparazione degli alimenti: Non impastare farine consentite su piani di lavoro già utilizzati per impastare farina di frumento.
Non cuocere la pasta senza glutine o il riso in pentole contenenti acqua gia usata per cuocere pasta di frumento (per es. in pentole a scomparti in uso nei ristoranti.

TUTTI i "SI" per il celiaco:

Per la categoria LATTE e Derivati, si a: Latte, Yogurt naturale, Panna fresca, Mascarpone, Formaggi freschi e stagionati.

Tutti i tipi di Verdura e Frutta fresca, Frutta sciroppata, Frutta fresca come nocciole, pistacchi, mandorle, arachidi e frutta tostata e caramellata.
Per le Bevande via libera a:
-Tè (anche deteinato), camomilla, caffè (anche decaffeinato),tisane;
-Nettari e succhi di frutta:

-Bevande gassate e frizzanti (cola,aranciata,gazzosa ecc..);
-Vino bianco e rosso, spumante, gli alcolici non tra i "no",e le bevande analcoliche;

Si possono poi preparare in casa od acquistare tutta una serie di Dolciumi

-Torte,biscotti, dolci fatti in casa con farina di riso o di mais, farina di tapioca o di soia,fecola di patate o altre farine senza glutine;
-Miele, zucchero, cacao purissimo;
-Gelati e sorbetti fatti in casa;
-Creme, cioccolata,dessert e budini preparati con farine prive di glutine.

Tra i Grassi ed i vari Condimenti usati in cucina, SI a :

-Burro, lardo, strutto, olio di oliva,di mais,di girasole,d'arachidi,di soia;
-Maionese, sughi e salse fatti in casa; maionese commerciale dopo aver controllato che non ci sia amido o farina di frumento
-Passata di pomodoro, pomodori pelati o tritati;
-Pepe, zafferano, altre spezie ed erbe aromatiche.

Qualora si vogliono servire i secondi piatti con pietanze impanate ciò è possibile anche per i celiaci in quanto ci sono già in commercio gli impanati senza glutine o li si possono preparare nei locali della mensa,sempre con la scrupolosa attenzione,utilizzando il pangrattato senza glutine normalmente in commercio.

IN CUCINA

IL PERSONALE

Nella catena della ristorazione senza glutine che va dal produttore al consumatore specie se esso è un bambino bisogna aver responsabilizzato sempre le stesse persone rese edotte del problema.

Le tre figure maggiormente coinvolte sono :

il cuoco della mensa
il preparatore delle vaschette contenenti i pasti
il distributore dei pasti a scuola o in altro luogo

Il personale dovrà seguire corso di formazione e/o aggiornamento a riguardo.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

LA TECNICA

Come si deve comportare il cuoco in cucina?

La pasta o il riso va cotto in una pentola diversa da quella dove viene cotto la pasta di frumento. Bisogna usare utensili da cucina diversi da quelli utilizzati per prodotti con il glutine.

Nell'eventuale preparazione artigianale di pasta fresca o dolce con farine senza glutine bisogna utilizzare possibilmente un PIANO DI LAVORO DIVERSO da quello dove viene maneggiata la farina di frumento.
Ovviamente l'operatore deve avere una camice da lavoro esclusivamente per il senza glutine e deve sempre pulirsi bene le mani qualora avesse maneggiato la farina di frumento.

Una volta preparato il pasto esso deve essere messo nella vaschetta da servire al celiaco già con l'etichetta con il nominativo o l'etichetta indicante il senza glutine.

Per i secondi piatti a base di carne o pesce bisogna orientarsi sempre verso una preparazione naturalmente senza glutine per tutti, cercando,ove fosse possibile, di evitare addensanti o coprenti a base di farina di frumento che possono contaminare il prodotto. Questo anche per ridurre al minimo le diversità specialmente in età pre ed adolescenziale.
CONSIGLI PRATICI

nella preparazione del menu' settimanale raccomandiamo di orientarsi, per i celiaci, verso pasti naturalmente senza glutine in modo da ridurre al minimo le diversità e anche le difficoltà nella preparazione.

esempio di menu' naturalmente senza glutine:

primi piatti
risotti- riso e patate – riso e fagioli- minestroni –lenticchie – patate al forno (limitando la pasta al sugo un solo giorno alla settimana).

secondi piatti
hamburger di tacchino di pollo o di vitello- le salsicce – arista di vitello o di maiale al forno con piselli o patate-prosciutto cotto o crudo -la mozzarella -i formaggi – le uova.

E' possibile anche la cotoletta o altre forme di carne impanate utilizzando il pangrattato senza glutine.

Per il pesce sarebbe preferibile per tutti i cuori di merluzzo o filetti di nasello o filetti di sogliola non impanati (ma qualora ci si orienti verso bastoncini impanati,basta utilizzare i cuori di merluzzo e impanarli con pangrattato senza glutine).

Consigli pratici per pizzaioli (a cura dell'AIC)

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

E' necessario creare una zona di lavorazione totalmente separata dagli altri spazi dove si lavora con alimenti con glutine oppure situata ad una distanza sufficiente per evitare contaminazioni

Le prese d'aria e le finestre del luogo di lavorazione devono essere protette a norma di legge.

Tutti i macchinari, le attrezzature, i prodotti accessori (teglia in alluminio...) e gli ingredienti necessari alla produzione di pizza senza glutine devono essere assolutamente distinti e separati (se necessario coperti) per garantire la non contaminazione degli stessi. Tutte le scorte di magazzino dei prodotti senza glutine devono essere conservate in contenitori esclusivamente destinati.

L'eventuale impastatrice nonché qualsiasi altro macchinario e tutte le minuterie (es. spatole, coltelli, cucchiai, apriscatole...) in uso devono essere usate solo per la lavorazione del senza glutine oppure solo dopo accurata pulizia e lavaggio e conservate in luoghi coperti e puliti

Il forno deve essere distinto da quello che si usa per la cottura dei prodotti con glutine salvo che sussistano tutte e tre le seguenti condizioni: 1) utilizzo di una teglia per la cottura della pizza senza glutine (non carta da forno); 2) sospensione momentanea della produzione della pizza con glutine; 3) copertura della pizza senza glutine fino all'imboccatura del forno.

La conservazione dovrà avvenire in sacchetti e/o contenitori con chiusura ermetica, anche nel caso di conservazione in frigo o freezer , si consiglia l'uso di etichette distintive.

Il personale che si occupa della lavorazione del senza glutine deve indossare divise pulite e non contaminate (soprattutto non infarinate) oppure coprire la divisa in uso con camici o grembiuli monouso conservati in un armadietto pulito.

Nella produzione di pizza o simili devono essere utilizzati ingredienti naturalmente privi di glutine oppure prodotti contemplati nel Registro Nazionale ai sensi dell'art. 7 del DM 08.06.2001 Sez. A2 Alimenti senza glutine (fare attenzione soprattutto all'uso dei lieviti e delle mozzarelle).

Il prodotto pizza dovrà corrispondere a requisiti standard di qualità, gusto presentazione secondo parametri stabiliti da esperti del settore.

Per evitare errori grossolani si consiglia l'uso di mezzi distintivi tra un prodotto con glutine e quello senza glutine (es. bandierina per pizza senza glutine)

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

PROTOCOLLI ALIMENTARI E REQUISITI MINIMI INDISPENSABILI PER LA PREPARAZIONE DI PASTI DIFFERENZIATI

MALATTIE DEL METABOLISMO
(IPERTENSIONE ARTERIOSA, DIABETE, IPERLIPIDEMIA, OBESITA')

Prof. Franco Contaldo
Dipartimento Assistenziale di Clinica Medica
Università degli Studi Federico II Napoli

INDICAZIONI GENERALI PER LA RISTORAZIONE NELLE PRINCIPALI MALATTIE DEL METABOLISMO (IPERTENSIONE ARTERIOSA, DIABETE, IPERLIPIDEMIA, OBESITA')

PREMESSA

Le malattie del metabolismo sono in rapido incremento nella popolazione occidentale. Ipertensione arteriosa, diabete mellito e dislipidemie sono le alterazioni del metabolismo più frequenti sia nel soggetto normopeso ma soprattutto in condizioni di sovrappeso/obesità.

Una alimentazione corretta è parte integrante del programma di prevenzione e terapia per questo tipo di patologie. Inoltre nel paziente sovrappeso/obeso è necessaria una dieta ipocalorica che mira appunto alla correzione dell'eccesso ponderale.

DIABETE MELLITO

Le indicazioni delle Società Scientifiche nazionali ed internazionali per lo studio del Diabete Mellito concordano nel raccomandare il consumo di alimenti ricchi di carboidrati complessi e fibre vegetali, e di limitare il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi, prevalentemente di origine animale, controllando anche l'assunzione eccessiva di proteine.

Nel paziente diabetico è importante quindi l'apporto di fibra idrosolubile in quantità pari ad almeno 20 g ogni 1000 calorie/die per il suo effetto modulatore della glicemia.

Le fibre idrosolubili sono presenti soprattutto nei legumi, nelle verdure e nella frutta prodotti tipici delle nostre regioni; a livello intestinale formano soluzioni viscose che aumentano il tempo di transito e inglobano i vari nutrienti, rallentando in particolare l'assorbimento degli zuccheri e quindi riducendo il picco post-prandiale della glicemia.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Tab. Alimenti a elevato contenuto di fibre idrosolubili

Legumi	Fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli
Verdure	Cavoli, carciofi, broccoli, spinaci, fagiolini, biete, carote, zucchine
Frutta	Mele, pere, kiwi, mandaranci, arance, prugne, albicocche, pesche

DISLIPIDEMIE

Le raccomandazioni dietetiche per la terapia delle dislipidemie partono dalla considerazione che variazioni qualitative e quantitative dei grassi alimentari fanno variare le concentrazioni plasmatiche delle lipoproteine ricche in trigliceridi e colesterolo. In alcuni pazienti, in particolare con valori elevati di trigliceridemia e basso colesterolo HDL, è opportuna anche la correzione dell'eccesso di grasso corporeo

La composizione della dieta quindi deve basarsi sui seguenti punti:

1) riduzione degli acidi grassi saturi (al di sotto del 10% dell'intake calorico);
2) riduzione del colesterolo alimentare a meno di 300 mg/die;
3) aumento dei grassi mono e polinsaturi, questi ultimi, massimo fino a circa il 7-10 % delle calorie totali;
4) aumentare il consumo di pesce;
5) aumento del consumo di fibra (legumi, verdura e frutta) che contribuisce alla riduzione dell'assorbimento del colesterolo;
6) abolizione delle bevande alcoliche in caso di ipertrigliceridemia ed obesità.

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DI UN PASTO PER PAZIENTI DIABETICI E/O DISLIPIDEMICI SOVRAPPESO/OBESI:

- primo piatto a base di pasta (50-60 g) e verdura (tranne le patate) o legumi di ogni tipo;

- secondo piatto di pesce o carni magre oppure

"piatto freddo" di prosciutto crudo, speck o bresaola con una piccola quantità di ricotta o fior di latte (60-80g) oppure una frittata con due uova e verdure di ogni tipo tranne le patate;

- contorno di verdura ed ortaggi (escluse le patate) da condire a tavola con poco olio extravergine di oliva;

- non più di 50 g di pane;

- frutta fresca di stagione, una porzione (tranne fichi, banane, ananas, cachi, uva).

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DI UN PASTO PER PAZIENTI DIABETICI E/O DISLIPIDEMICI NORMOPESO:

- primo piatto a base di pasta (70-80 g) e verdura (tranne le patate) o legumi di ogni tipo;

- secondo piatto di pesce o carni magre oppure "piatto freddo" di prosciutto crudo, speck o bresaola con ricotta o fior di latte (80-100 g) oppure una frittata con due uova e verdure di ogni tipo tranne le patate;

- contorno di verdura ed ortaggi (escluse le patate) da condire a tavola con olio extravergine di oliva;

- 80-100 g di pane;

- frutta fresca di stagione, una porzione (tranne fichi, banane, ananas, cachi, uva)

- **L'assunzione di un piatto di pasta e legumi può anche essere considerato piatto unico e quindi seguito solo da una porzione di verdura; altro piatto unico può essere un secondo di carne o pesce con verdure e 80-100 g di pane nel paziente normopeso oppure 50-60 g di pane nel paziente sovrappeso/obeso.**
- **Nei pazienti ipertesi evitare nella preparazione dei pasti, alimenti di per sé ricchi di sale come formaggi, latticini, salumi, cibi in scatola e limitare l'aggiunta di sale alle pietanze.**
- **Si consiglia di consumare le uova non più di due volte la settimana così come la ricotta o il formaggio.**

N.B. Quando il peso non viene specificato si intende che non occorre limitare il consumo di quell'alimento

PROTOCOLLI ALIMENTARI E REQUISITI MINIMI INDISPENSABILI PER LA PREPARAZIONE DI PASTI DIFFERENZIATI

ALLERGIE e INTOLLERANZE ALIMENTARI

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

Prof. Gianni Marone
Dipartimento Assistenziale di Clinica Medica
Università degli Studi Federico II Napoli
Dr. Francesco Pezzuto
ASL SA 2 P.O. G.Fucito Mercato S.Severino (SA)
U.O. di Allergologia ed Immunologia Clinica

REAZIONI AVVERSE AD ALIMENTI

Le reazioni avverse ad alimenti possono essere classificate in:

Reazioni tossiche e prevedibili che possono interessare ogni individuo perché sono dovute alla presenza di sostanze tossiche negli alimenti o di tossine prodotte dai batteri o funghi che hanno contaminato gli alimenti stessi durante le lavorazioni della catena alimentare (produzione, lavorazione, conservazione e trasporto). Queste reazioni sono intimamente correlate non solo con la dose, ma anche con la particolare azione tossica della sostanza stessa [per es. intossicazioni da funghi velenosi, gastroenteriti causate da tossine batteriche contenute in alimenti avariati (botulino), manifestazioni dovute ad intossicazioni alcooliche o da caffeina].

Reazioni non tossiche e non prevedibili, che interessano solo alcuni soggetti sensibili e sono suddivise in:

Intolleranza alimentare: costituisce una reazione avversa verso un alimento. Tale reazione non coinvolge il sistema immunitario. Un esempio è l'intolleranza al lattosio. In questo caso la mancanza di un enzima (lattasi) necessario per digerire il latte produce sintomi gastrointestinali quali meteorismo e dolore addominale. In questi pazienti le manifestazioni sono correlate alla quantità di alimenti ingeriti.

Allergia alimentare: è una condizione caratterizzata da una reazione avversa del sistema immunitario nei confronti di un alimento specifico. L'allergia alimentare può rappresentare la prima delle manifestazioni della cosiddetta "marcia allergica" nei bambini. Successivamente, i bambini durante la crescita possono perdere la sensibilità verso allergeni alimentari e possono sviluppare allergie respiratorie come l'asma e/o la rinite. La forma più comune di questa condizione si ha quando il sistema immunitario produce anticorpi della classe IgE diretti contro un particolare alimento. Quando si ha la sensibilizzazione IgE-mediata la reintroduzione dello specifico alimento induce l'attivazione delle cellule effettrici primarie delle reazioni allergiche (mastociti e basofili). L'attivazione di tali cellule induce il rilascio di mediatori chimici come l'istamina che sono responsabili delle manifestazioni allergiche. Le allergie alimentari IgE-mediate possono interessare uno o più dei seguenti organi bersaglio: cute (orticaria, angioedema, dermatite atopica), apparato respiratorio (rinocongiuntivite, asma bronchiale), apparato gastrointestinale (dolore, vomito, diarrea), apparato cardiovascolare (shock anafilattico, anafilassi indotta da esercizio fisico post-prandiale).

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Per la determinazione degli anticorpi IgE specifici si possono utilizzare test cutanei in vivo (PRICK test) o test sierologici in vitro (RAST). Entrambi le metodiche sono affidabili, ma in alcuni casi è preferibile utilizzare una delle metodiche. Per esempio, si può utilizzare il RAST in bambini piccoli ed in pazienti con dermatite atopica od altre patologie cutanee che potrebbero rendere difficoltosa la interpretazione dei test cutanei.

COME SI MANIFESTA L'ALLERGIA ALIMENTARE

Alcuni alimenti, stimolando la produzione di IgE specifiche verso antigeni proteici presenti negli alimenti, inducono la comparsa di manifestazioni cliniche polimorfe che coinvolgono diversi organi.

Le manifestazioni più frequenti coinvolgono in genere il cavo orale e l'apparato gastrointestinale. Tuttavia, si possono osservare sintomi anche a carico di altri organi bersaglio come la cute, l'apparato respiratorio e cardiovascolare. La manifestazione più temibile dell'allergia alimentare è l'anafilassi che può essere scatenata anche da quantità minime di alcuni alimenti.

Sindrome orale allergica. In questa sindrome i sintomi interessano il cavo orale ed appaiono entro pochi minuti o al massimo un'ora dal contatto con l'alimento responsabile. I sintomi più frequenti sono prurito dell'orofaringe, edema delle labbra o comparsa di papule-vescicole nella mucosa orale. Se il paziente ingerisce l'alimento possono comparire altri sintomi come orticaria, diarrea e vomito. I frutti e le verdure crude sono i cibi che più frequentemente causano la sindrome orale allergica. Questa sindrome è particolarmente frequente in pazienti sensibilizzati nei confronti di diversi inalanti pollinici che presentano IgE specifiche dirette verso proteine che condividono analogie strutturali con altre proteine presenti nella frutta e verdura. Circa il 50% di questi pazienti sono affetti da rinite allergica stagionale. L'esposizione degli alimenti al calore durante la cottura può determinare una parziale denaturazione di queste proteine e quindi la ridotta allergenicità. I sintomi possono presentarsi in maniera più accentuata dopo la stagione pollinica. In alcuni casi le proteine responsabili della reattività crociata sono concentrate sulla buccia di alcuni frutti. In circa il 2 % dei casi le manifestazioni possono essere di tipo sistemico. Il test più sensibile per la diagnosi della sindrome orale è quello dei test cutanei con l' antigene fresco.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Gastroenteropatia acuta. Le manifestazioni cliniche sono determinate dal contatto con la mucosa gastrointestinale e compaiono dopo l'ingestione dell'alimento: diarrea, vomito, distensione addominale e reazioni sistemiche come orticaria, edema della glottide.

Sindrome orticaria-angioedema. Sono tra i sintomi più comuni delle reazioni da alimenti. Nell'adulto gli alimenti maggiormente responsabili sono i pesci, i molluschi, la frutta secca in generale e le arachidi. Nei bambini gli alimenti più frequentemente interessati sono il latte e le uova.

Manifestazioni respiratorie. Non sono frequenti e comprendono rinite, congiuntivite, sinusite, otite media sierosa od asma bronchiale. L'asma da alimenti può essere causata da meccanismi immunologici e non immunologoci. La maggior parte dei casi di asma indotta da cibo si osserva nella prima infanzia ed è spesso dovuta all'allergia al latte. Vi è una tendenza all'aumento dei bambini allergici all'uovo, farina ed arachidi. L'asma può presentarsi anche in seguito all'inalazione di alcuni alimenti come farina, soia, spezie, bianco d'uovo e crostacei. Tale patologia può configurarsi come asma professionale nei pazienti addetti a queste lavorazioni. In soggetti sensibilizzati l'inalazione dei vapori di cottura di legumi, pesce e crostacei può dare origine a sintomi asmatici.
Esposizione professionale: alcuni gruppi professionali [cuochi, fornai, lavoratori nell'industria alimentare (uovo, gamberi, vongole)] possono presentare reazioni avverse all'esposizione per aerosol ad antigeni presenti negli alimenti. Tale sintomatologia è prevalentemente di tipo asmatico.

Anafilassi. E' la manifestazione più grave dell'allergia alimentare. E' opportuno segnalare che l'anafilassi è un'emergenza medica e può avere un esito fatale senza un trattamento tempestivo. Una particolare forma di anafilassi è quella scatenata dallo sforzo fisico preceduto dall'ingestione di cibo a cui il paziente risulta allergico. In questa particolare sindrome l'assunzione dell'alimento non seguito dallo sforzo fisico non provoca manifestazioni sistemiche.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

I PIU'COMUNI ALLERGENI ALIMENTARI

E' stato calcolato che circa il 4% della popolazione degli Stati Uniti è allergica ad alimenti. Allo stato, non esiste una cura per l'allergia alimentare e l'eliminazione dell'alimento dalla dieta è l'unico modo per prevenire una reazione allergica.
Qualunque alimento può essere un potenziale allergene per l'organismo (frutta, verdura, pesce, carne, etc). Tuttavia si è visto che nel 90% dei casi le manifestazioni allergiche sono causate da:

Latte

Uovo

Arachide

Noci, nocciole, etc

Pesce

Crostacei

Soia

Grano

Gli allergeni alimentari più comuni nei bambini sono: latte, uova, noccioline, farina e soia. Circa l'80% dei bambini con allergia alimentare tendono a perdere la sensibilità nei confronti di alcuni allergeni alimentari (latte, uova, farina e soia). Viceversa, la sensibilizzazione a noccioline, noci, pesce e crostacei tende a persistere con la crescita del bambino. Gli allergeni alimentari più comuni negli adulti sono: noccioline, noci, pesci e molluschi.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Allergia al latte

L'allergia alle proteine del latte vaccino costituisce la più frequente allergia alimentare e colpisce il 3-5% di tutti i bambini di età inferiore ai 2 anni. Le manifestazioni cliniche tendono a scomparire nell'adulto.

E' bene leggere attentamente le etichette dei cibi che contengono latte di mucca. Esempi: farina lattea istantanea, prodotti solidi derivati del latte (formaggi, burro), siero di latte, caglio, lattosio, lattalbumina, lattoglobulina, caseina, gelato, crema, margarina, panna, cioccolato.

Evitare:

Latte di mucca, latte scremato, latte liofilizzato non grasso, latte condensato, yogurt

Bevande contenenti latte, cioccolata

Creme e zuppe contenenti latte o derivati

Formaggi, ricotta

Salumi tipo Wurstel o bologna contenenti i derivati del latte

Pasta o patate cucinate con latte o derivati, ciambelle, frittelle, cialde, crackers, fette biscottate

Burro, margarine contenenti latticini solidi, creme lattee

Torte in commercio, biscotti, budini, gelati, sorbetti

Includere:

Brodo, consommè liscio

Manzo, prosciutto, vitello, fegato, salumi, maiale, tacchino, pollo, pesce, carne in scatola prodotta senza derivati del latte

Pane senza latte (il pane può contenere latte liofilizzato non grasso)

Margarina cascer o senza latticini solidi aggiunti, olio vegetale, grassi per pasticceria, grassi di carne e pancetta

Dessert: gelati alla frutta, frullati, meringhe, dolci preparati con ingredienti permessi

Latte formulato a base di soia, latte di riso, latte di mandorle.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Alcuni fonti nascoste di latte

-Il latte può essere contenuto in alcune porzioni preconfezionate di carne o formaggi.

-Il tonno in scatola può contenere la caseina che è una proteina del latte.

-Molti prodotti, oltre ai latticini, contengono la caseina (un derivato del latte) di solito evidente sulla tabella degli ingredienti.

-Alcune carni conservate contengono la caseina come legante.

-Molti ristoranti usano aggiungere il burro sulla carne cotta alla griglia. In tal caso il burro non è visibile dopo la cottura.

Cottura

Il latte è uno degli ingredienti più facili da sostituire durante la cottura classica e quella al forno. Può essere sostituito da uguali quantità di acqua o succo di frutta (per es. 1 tazza di acqua anziché una tazza di latte). Vari sostituti del latte vaccino (latte di soia, latte di mandorle, latte di riso) possono essere usati nelle ricette che richiedono latte, qualora non vi siano allergie anche a questi alimenti. Un buon sostituto della panna da cucina è rappresentato dalla panna di soia.

Allergia all'uovo

L'uovo contiene un ampio spettro di proteine presenti nell'albume (ovomucoide, ovoalbumina, ovotrasferrina). La cottura riduce l'allergenicità del 70% per tutte le componenti ad eccezione dell'ovomucoide che è termostabile. Nella carne di pollo vi è presenza di ovoalbumina e ovotrasferrina. Si ritiene che gli individui allergici all'uovo possono tollerare il pollo cotto essendo le 2 proteine termolabili. Le allergie all'uovo sono molto comuni in età inferiore all'anno, ma tendono a declinare con l'accrescimento.

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

Evitare :

Tutti i tipi di uova e derivati e tutti i preparati contenenti uova (es. polpettone, hamburger, crocchette o sformato, cibi e pesci impanati con uova o pastella da friggersi, soufflè di formaggio, fonduta di formaggio, bignè al formaggio)

Focacce in commercio, pancakes, panini soffici molto lievitati, ciambelle, cialde

Maionese, condimenti per insalata in commercio, salsa tartara

Frutta servita con salsa alla crema, frullati di frutta

Glasse, torte, biscotti, paste, gelati, sorbetti, creme, meringhe

Qualunque bevanda contenente uova

Birra di radice a cui è stato aggiunto l'uovo per produrre schiuma

Polveri da forno con bianco d'uovo o albumina, dolce di cioccolata

Fonti nascoste di uovo

-Le uova vengono utilizzate per creare la schiuma oppure la crema su bevande al caffè ed altre bevande preparate nei bar.

-Molti preparati commerciali contengono il bianco d'uovo.

-La maggior parte dei prodotti precotti (paste, zuppe) presenti in commercio, contengono uova o vengono preparati con apparecchiature utilizzate anche per la preparazione di alimenti contenenti l' uovo. La paste confezionata, non precotta e quella fresca di solito non contengono uovo.

<u>Includere:</u>

Brodo o creme preparate con ingredienti permessi

Carne, pollame, pesce cucinato senza uova

Formaggi

Pane bianco, di segale, di cereali interi, biscotti preparati con farine senza uova, qualsiasi tipo di pane cucinato in loco senza ricette di uova (molti tipi di pane presenti in commercio contengono uova liofilizzate o in polvere o sono spennellati con il bianco d'uovo)

Crackers semplici

Burro, margarina, panna, olio vegetale, grassi per pasticceria, olio e aceto per insalata

Maionese senza uova

Torte, biscotti, paste, gelati e sorbetti preparati senza uova

Gelato di frutta

Bevande alla frutta

Lievito (attenzione alcuni lieviti da cucina possono contenere uova), sottaceti, ketchup

Sale

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

Cottura

Nella preparazione di prodotti di forno si può sostituire un uovo miscelando i seguenti ingredienti:

2 cucchiai da tavola di farina integrale di grano, ½ cucchiaio di olio, ½ cucchiaio di lievito, 2 cucchiai di liquidi (latte, acqua o succo di frutta).

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

Allergia alle arachidi

L'allergia alle arachidi fino a pochi anni fa era un problema di gran lunga prevalente negli USA. Attualmente il problema si sta diffondendo anche in Italia e sta diventando una delle principali allergie nel bambino per la sempre più frequente introduzione nell'alimentazione pediatrica di arachidi e derivati.

-I vari tipi di noci presenti in commercio possono contenere arachidi (es. nocciole e noci americane)

-L'olio di arachide è prodotto da arachidi.

-Si consiglia ai pazienti allergici alle arachidi di non consumare cioccolata. E' opportuno tenere presente che diversi tipi di cioccolata contengono arachidi o noci o possono essere contaminati con tali prodotti. E' opportuno essere assolutamente sicuri che non esiste alcun rischio di contaminazione durante il procedimento di produzione della cioccolata.

-Le pietanze di origine cinese, indonesiana, messicana, tailandese, vietnamita ed africana spesso contengono arachidi o possono essere contaminate da arachidi durante la preparazione di questi pasti. Inoltre, gli alimenti venduti nei panifici oppure nelle gelaterie spesso contengono arachidi. Si raccomanda ai pazienti allergici alle arachidi di fare particolarmente attenzione a questo tipo di alimenti e ristoranti.

-Si raccomanda ai pazienti con documentata allergia alle arachidi di evitare anche noci e nocciole.

-Le arachidi possono essere presenti in molti alimenti. E' opportuno controllare attentamente le etichette dei cibi commerciali.

-Le arachidi possono causare reazioni allergiche severe. Si raccomanda ai pazienti con documentata allergia, di portare sempre, se prescritta, l'adrenalina per autosomministrazione.

-Alcuni studi hanno dimostrato che gli individui allergici alle arachidi possono consumare l'olio di arachide. E' sempre consigliabile consultare uno specialista.

-La coesistenza di allergia alle arachidi e noci allo stesso paziente è più frequentemente dovuta ad una diatesi generale allergica che alla presenza di reattività crociata tra i due alimenti. Le arachidi fanno parte della famiglia dei legumi (leguminoceae) e non delle noci (juglandaceae).

Allergia a noci e nocciole

L'allergia alle noci si sviluppa frequentemente in bambini che da piccoli hanno presentato una sensibilizzazione alle arachidi.

Alcune fonti nascoste di noci

-La mortadella può contenere pistacchio.

-I condimenti naturali ed artificiali possono contenere noci.

-Le noci sono state utilizzate in molti alimenti contenenti salse da barbecue, cereali, crackers, gelati.

Gli esperti ritengono che i pazienti con allergia alle noci dovrebbero evitare anche il consumo di arachidi e di tutti gli altri tipi di noci e nocciole.

Allergia al pesce e/o crostacei

Le reazioni allergiche al pesce e crostacei si possono verificare nei bambini e negli adulti. Nei paesi scandinavi e nord europei e' particolarmente frequente l'allergia al merluzzo. L'allergia può manifestarsi nei confronti di qualsiasi specie ittica o per particolari specie. E' generalmente raccomandato che individui che hanno avuto una reazione ad una specie di pesce o che abbiano test cutanei positivi per una specie di pesce, evitino tutti i tipi di pesce. Lo stesso vale anche per i crostacei. Le manifestazioni cliniche dell' allergia al pesce ed ai crostacei interessano spesso anche l'apparato respiratorio.

La reazione sgombroide è dovuta all'ingestione di una tossina termostabile da contaminazione batterica presente in alcuni pesci dalla carne scura (tonno etc). I sintomi sono frequentemente di tipo neurologico (es. perdita di vista) e sono reversibili.

L'avvelenamento da istamina è dovuto alla conversione di grandi quantità di istidina presente in alcuni pesci, in istamina per causa di effetti enzimatici causati dall'esposizione del pesce ad alte temperature.Il pesce deve essere sempre conservato nel frigorifero o nel congelatore. I pesci non sono tossici. Il contenuto di istamina aumenta sotto gli effetti della contaminazione batterica. Non ci sono alterazioni dell'aspetto od odore del pesce con contaminazione batterica.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

Gli allergeni maggiori dei pesci sono le parvalbumine che sono proteine che controllano il flusso di calcio nel sarcoplasma muscolare dei pesci. Queste proteine sono resistenti alla temperatura ed alla digestione enzimatica. Circa il 70% degli epitopi presenti in pesci (pesce spada, tonno, salmone) sono costituiti dalla parvalbumina.
I gamberi non contengono grandi quantità di istamina. L'allergene maggiore dei crostacei (es. gambero) è la tropomiosina che fa parte di un gruppo di proteine che partecipano alla contrazione muscolare. La tropomiosina mostra una grande analogia strutturale con certe sequenze proteiche presenti negli insetti, Dermatophagioidi, Nematodi e diverse classi di molluschi. L'ipersensibilità ai molluschi è stata raramente descritta. Tra i molluschi, i cefalopodi (es. calamaro, polipo) costituiscono alimenti comunemente consumati.
L'allergene maggiore dei calamari è la tropomiosina: quindi esiste reattivittà crociata tra calamari e gamberi. Tale fenomeno non è stato invece osservato tra calamari e polipo che fanno entrambi parte della famiglia dei cefalopodi.

E' stimato che il 50% degli individui allergici ad un tipo di pesce sono allergici anche verso altri tipi di pesce. Viceversa i pazienti con allergia verso i crostacei, presentano un rischio di 75% di reattività crociata tra i diversi tipi di crostacei. Non esiste reattività crociata tra allergeni dei crostacei ed il pesce.

Fonti nascoste di pesce

-La caponata, una pietanza tipica siciliana, può contenere acciughe.
-Le salse già pronte, utilizzate per le insalate (per es. ceasar salad) possono contenere acciughe.
-Il surimi (un alimento simile alla polpa di granchio) può contenere pesce.

I pazienti allergici al pesce dovrebbero prestare attenzione quando consumano i pasti fuori casa. Dovrebbero evitare i ristoranti a base di pesce dato il rischio di contaminazione (banco, spatola, olio per cucinare, friggitrici) durante la preparazione di un alimento non a base di pesce. Inoltre, le proteine del pesce durante la cottura possono diffondere sotto forma di aerosol e causare una reazione allergica. Alcuni pazienti hanno riportato reazioni durante l'esposizione in mercati del pesce. Le reazioni allergiche al pesce e crostacei possono essere molto severe.

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

Allergia alla soia

I semi di soia costituiscono una componente importante di alimenti processati negli Stati Uniti. La loro eliminazione rende il regime dietetico sbilanciato. E' difficile evitare tali alimenti ed è utile consultare un dietologo per pianificare una nutrizione appropriata.
L'allergia alla soia è comune nei bambini con allergie alle proteine del latte vaccino. Infatti, circa il 15% di questi bambini è allergico anche alla soia. Per questo motivo la sostituzione del latte vaccino con il latte di soia può essere pericolosa. La frazione allergenica della soia è quella proteica. Infatti molti soggetti allergici alla soia possono tollerare gli oli di semi di soia.
I semi ed i prodotti di soia si trovano in prodotti di panificio, tonno in scatola, cereali, crackers, prodotti alimentari utilizzati durante l'infanzia, salse, zuppe e burro di arachide.

Tutti i semi di soia ed i prodotti derivati devono essere eliminati dalle diete.
Si devono leggere attentamente tutte le etichette apposte sulle confezioni di cibi che possono contenere soia; la soia viene utilizzata anche nei ripieni ed in tal caso non sempre viene indicata sulle confezioni. E' possibile trovarla nei cibi che contengono proteine vegetali, lecitina, farina, olio vegetale. Nel caso si legano ingredienti sospetti, quali "proteine vegetali" si consiglia di mettersi in contatto con il produttore per sapere se l'alimento contiene soia o suoi derivati.

Allergia al grano

La farina di frumento solo eccezionalmente provoca manifestazioni di allergia alimentare.
In questi pazienti è necessario eliminare dalla dieta il frumento e tutti i prodotti a base di frumento: qualsiasi farina, farina integrale di frumento, germe di grano, farina di crusca, mollica di pane, crackers o farina utilizzata quale agente addensante.
E' bene leggere attentamente tutte le etichette di prodotti che possono contenere frumento o derivati.
<u>Evitare:</u>
Crusca di frumento, semolino
Amido vegetale, crusca, alimenti contenenti glutine
Germe di grano, malto o estratti di cereali, cereali tipo "all bran"

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

ALTRI ALIMENTI ALLERGIZZANTI

Molluschi: Le manifestazioni allergiche sono molto rare ed in particolare interessano alcune specie di chiocciole di terra (lumache) e si possono manifestare in soggetti sensibili ai Dermatophagoides.

Frutta: In una percentuale variabile di pazienti con sensibilizzazione al lattice (uno degli allergeni presenti nei manufatti di gomma) possono manifestarsi allergie ad alcune frutte: banana, avocado, kiwi, papaia, castagna, melone, frutto della passione, mango, ananas.
Le allergie alla frutta ed ai vegetali sono comuni, ma in genere non molto severe. Spesso fanno parte della sindrome orale allergica che è frequente in pazienti già sensibilizzati verso allergeni pollinici. Le associazioni pollini-alimenti più frequenti sono le seguenti:

Betulla e ontano: mela, pesca, pera, nespola, ciliegia, albicocca, prugna, mandorla, frutta secca, lampone, fragola, kiwi, sedano, prezzemolo, patata, nocciola, carota, finocchio.

Ambrosia ed artemisia: melone, banana, cicoria, tarassaco, camomilla, castagna, sedano, prezzemolo, carota, finocchio, olio di girasole, margarina, miele.

Parietaria: basilico, ortica, melone, ciliegia, gelso.

Graminacee: frumento, pomodoro, kiwi, agrumi, melone, anguria, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, mandorla.

Mais: Il mais e tutti i derivati devono essere eliminati dalla dieta.
Alcuni dei principali prodotti che contengono mais sono: olio di mais, amido di mais, olio vegetale, malto di mais, pop-corn, chicchi d'avena, farina grossa di granturco, zuccheri di mais, margarina, polvere lievitante, proteine idrolizzate vegetali.

Miele: Le reazioni avverse dovute all'ingestione di miele sono comuni e possono essere dovute 1) alla allergia verso determinanti allergenici contenuti nei pollini dai quali si nutrono le api 2) reazioni verso gli enzimi salivari delle api. Una piccola parte di pazienti con allergia ai pollini può quindi reagire all'ingestione di miele.

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

INTOLLERANZA AGLI ADDITIVI

SOLFITI

I solfiti sono utilizzati come additivi per alimenti o farmaci. Preparati contenenti diossido di zolfo (SO_2), metabisolfito di sodio($Na_2S_2O_5$), metabisolfito di potassio ($K_2S_2O_5$), bisolfito di sodio ($NaHSO_3$), bisolfito di potassio ($KHSO_3$) e solfito di sodio (Na_2SO_3) dovrebbero essere evitati da pazienti con ipersensibilità ai solfiti.
La maggior parte dei casi di intolleranza ai solfiti non sono vere allergie, ma reazioni al diossido di zolfo (SO_2) rilasciato durante il metabolismo endogeno dei solfiti ed alla trasformazione chimica che avviene in alcuni alimenti. Il diossido di zolfo (SO_2) è un fattore irritante delle vie respiratorie, particolarmente nei pazienti asmatici. In alcuni pazienti anche piccole quantità di diossido di zolfo (SO_2) rilasciate dal metabolismo dei solfiti liberati da alcuni alimenti possono provocare sintomi respiratori. Le manifestazioni respiratorie di tipo asmatico sono quelle che maggiormente caratterizzano le reazioni avverse ai solfiti.

Gli alimenti contenenti solfiti (E220, E221, E222, E223, E22) sono:
Vino, birra e sottaceti
Frutta fresca e frutta secca di colore chiaro (eccetto prugne e uva passa)
Verdure fresche (lattuga, pomodori, carote)
Verdure disidratate
Pepe e condimenti
Alcool, certi tipi di succhi di limone e limo, succhi di frutta
Pane di grano o miscele per focacce
Zuppe in scatola o in polvere
Patate
Aceto
Formaggi
Salse per pesce e carne
Gamberetti ed altri crostacei (formazione di caratteristici spots neri)
Molluschi

Si stima che negli USA circa lo 0.5% della popolazione è sensibile ai solfiti.

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

GLUTAMMATO MONOSODICO

Il glutammato monosodico (MSG) è un esaltatore di sapidità comunemente utilizzato come additivo alimentare. Inoltre può essere naturalmente contenuto in alcuni alimenti. MSG è il sale sodico di uno degli aminoacidi maggiormente presenti nell' uomo.

La reazione avversa classica all'MSG è rappresentata dal complesso sintomatologico MSG (la così detta sindrome da ristorante cinese). La sintomatologia è caratterizzata da una lieve, soggettiva e transitoria percezione di bruciore e flushing, sensazione di oppressione toracica, formicolio e parestesia circoscritta della sensibilità tattile al volto, collo, torace e parte superiore delle braccia. Recentemente sono state anche descritte manifestazioni asmatiche.

COLORANTI (TARTRAZINA O E102)

La tartrazina è una sostanza frequentemente utilizzata come colorante di colore giallo nell'industria alimentare e farmaceutica. Anche se sono stati effettuati diversi studi sul ruolo della tartrazina nell'asma e nell'orticaria cronica, non è stato mai stabilito un ruolo causa effetto.

La tartrazina può essere contenuta in:

Alcuni cereali da colazione
Panini congelati o pane impastato con lievito istantaneo
Miscele per torte
Torte in commercio
Cioccolato in scaglie
Sfogliatine a base di burro
Surgelati in commercio
Budini pronti
Gelati confezionati
Bevande gassate con aromi

REGIONE CAMPANIA SETTORE FARMACEUTICO

NICHEL

Il nichel è un metallo frequentemente responsabile delle dermatiti da contatto allergiche. E' diffusamente presente in molti oggetti di uso comune nell'abbigliamento (fibbie etc.) nell'arredamento delle case (maniglie, lavelli in acciaio), oggetti di bigiotteria, monete, utensili da cucina. Tale metallo può essere presente anche in alcuni alimenti motivo per il quale alcuni cibi sono comunque sconsigliati per la maggiore presenza di questo elemento.

I pazienti allergici al nichel devono evitare di consumare:

Cibi conservati in scatola e cibi cucinati in pentole di acciaio inossidabile
Aringhe, ostriche
Asparagi, fagioli, cipolle, spinaci, pomodori
Farina integrale, farina di mais
Pere fresche o cotte, rabarbaro
Tè, cacao, cioccolato
Margarina
Lievito artificiale
Noccioline

Cibi permessi:

Tutte le carni, pollame, pesce (eccetto le aringhe)
Uova, latte e derivati (burro, formaggi, yogurt)
Farina tipo 00 (non integrale)
Frutta fresca (eccetto le pere)
Marmellata
Caffè
Vino, birra

INTOLLERANZA ALL'ACIDO ACETILSALICILICO (ASA)

L'acido acetilsalicilico viene frequentemente utilizzato come conservante in alcuni alimenti. Particolare attenzione deve essere posta da parte dei soggetti ASA intolleranti agli alimenti o altri prodotti che contengono ASA come conservante in quanto è possibile che talora possano scatenare una reazione analoga a quella indotta dal farmaco.

Evitare:

Gelati e dolciumi preconfezionati
Menta, gelatine
Wurstel
Prosciutto cotto
Chiodi di garofano
Marmellate e conserve
Uva sultanina
Distillati , vino, birra, aceto, bevande dietetiche, bevande gassate

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

PROTOCOLLI ALIMENTARI E REQUISITI MINIMI INDISPENSABILI PER LA PREPARAZIONE DI PASTI DIFFERENZIATI

FIBROSI CISTICA

Prof. Basilio De Vizia
Dipartimento di Pediatria
Università degli Studi Federico II Napoli

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *

DIETA DIFFERENZIATA NEI PAZIENTI CON FIBROSI CISTICA

Nei pazienti con Fibrosi cistica in età scolare viene raccomandata una dieta integrata in alcuni nutrienti, qualitativamente non molto differente da quella dei loro coetanei, ma quantitativamente più abbondante in modo da soddisfare un apporto calorico giornaliero pari a 120-150% del fabbisogno medio per l'età.

La composizione della dieta include un apporto normale o leggermente più elevato di grassi (pari a circa il 40% delle calorie totali)o un apporto di proteine di circa il doppio di quello raccomandato per l'età.

La dieta deve includere, inoltre, in tutte le età un supplemento di sodio cloruro, specialmente nel periodo estivo, (almeno 2 – 4 gr. Die nell'adolescente).

Al fine di mantenere elevato l'apporto calorico, possono essere utilizzati prodotti dietetici in commercio, in particolare per gli adolescenti, suggerendo di somministrarli lontani dai pasti, in modo da mantenere l'appetito per i pasti ordinari. Si tratta di supplementi di gusti differenti e pertanto assai palatabili ed ad elevata % densità calorica (una kilo-cal/ml) con una composizione calorica così distribuita 30-40% grassi, 50% carboidrati e 15% proteine.

REGIONE CAMPANIA * SETTORE FARMACEUTICO *