

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

informazioni utili e consigli pratici



REGIONE
SICILIANA
PRESIDENZA



REGIONE
PUGLIA

a cura di **Maria Castri**



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

informazioni utili e consigli pratici

a cura di **Maria Castri**

INFORMAZIONI MEDICHE:
PAROLA ALL'ESPERTO

- | | |
|--|----|
| 1. Introduzione | 6 |
| 2. Allergie e intolleranze alimentari | 7 |
| 3. Allergie alimentari:
conoscerne le cause e i sintomi | 9 |
| 4. Intolleranze alimentari:
conoscerne le cause e i sintomi | 11 |
| 5. Le regole d'oro:
prevenire ed evitare i rischi per la salute | 13 |

DIRITTI DEL CONSUMATORE
E OBBLIGHI INFORMATIVI:
PAROLA ALL'ESPERTO

- | | |
|---|----|
| 1. L'etichettatura alimentare
e l'obbligo informativo | 16 |
| 2. Le sostanze che provocano allergie
e intolleranze: gli obblighi informativi | 17 |

GUIDA PRATICA

22

PARTE I

PARTE II

PARTE III

INFORMAZIONI MEDICHE:

PAROLA ALL'ESPERTO

1. Introduzione · 2. Allergie e intolleranze alimentari
3. Allergie alimentari: conoscerne le cause e i sintomi · 4. Intolleranze alimentari: conoscerne le cause e i sintomi · 5. Le regole d'oro: prevenire ed evitare i rischi per la salute

1. Introduzione

La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per una piccola percentuale, tuttavia, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni spiacevoli, le quali possono essere dovute ad allergie o intolleranze alimentari.

Da alcuni studi clinici¹ risulta che, una percentuale di circa il 12% - 13% dei bambini e degli adulti, rispettivamente, riferisce di avere un'allergia. Tuttavia le percentuali reali sembrano essere molto più basse (vicine al 3%), quando la presenza di allergia è valutata con rigorosi metodi clinici: non amare un cibo non significa necessariamente avere un problema medico.

Alcune delle allergie alimentari che si manifestano nell'età dell'infanzia spariscono dopo alcuni anni o durante l'adolescenza.

Lo scopo di questo opuscolo è quello di consentire al consumatore un approccio semplice ad una materia complicata, fornendo delle informazioni chiare e utili.

Si cercherà pertanto, in via preliminare, di spiegare la distinzione tra allergia e intolleranza alimentare, spiegarne i sintomi e le cause, nonché fornire dei suggerimenti pratici a coloro che ne soffrono, in modo da evitare inutili rischi per la salute.

¹ Rona RJ, Keil T, Summers C, Gislason D, Zuidmeer L, Sodergren E, et al. The prevalence of food allergy: a meta-analysis. *J Allergy Clin Immunol* 2007;120:638-46

2. Allergie e intolleranze alimentari²⁻³

Allergia e intolleranza alimentare sono entrambe dovute all'ingestione di cibo, ma non bisogna confondere le due condizioni.

L'allergia alimentare è una reazione avversa che deriva da una specifica risposta immunitaria ad un alimento (o cibo). Tale reazione si ripete ogni volta che viene ingerito quello specifico alimento, che è innocuo per la maggior parte delle persone. La reazione allergica avviene perché il sistema immunitario produce anticorpi contro un alimento o un suo ingrediente o un suo componente (in genere una proteina o una sostanza chimica). La reazione allergica si può verificare sia con i cibi crudi, sia con quelli cotti. Non è necessario mangiare grandi quantità del cibo che provoca allergia: anche una piccolissima quantità può dare inizio alle reazioni allergiche. Talvolta si può avere una reazione allergica mangiando un cibo simile a quello che ha dato allergia in passato: per esempio si può avere una reazione mangiando differenti tipi di frutti di mare o molluschi oppure differenti tipi di frutta secca (come noci, nocciole o noccioline). La reazione allergica si può manifestare con sintomi a carico di differenti organi, pertanto si possono avere sintomi a carico del sistema respiratorio, della pelle, del sistema cardiovascolare o del tratto gastrointestinale.

Nei casi più gravi, fortunatamente rari, si possono avere difficoltà respiratorie, grave riduzione della pressione arteriosa, perdita di coscienza e in alcuni casi morte. In questi casi si parla di shock anafilattico, il quale richiede un ricovero ospedaliero urgente per cercare di evitare conseguenze drammatiche.

² Boyce JA, Assa'ad A, Burks AW, et al. Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Summary of the NIAID-Sponsored Expert Panel Report. *J Allergy Clin Immunol* 2010;126:1105-18.

³ NICE clinical guideline. Diagnosis and assessment of food allergy in children and young people in primary care and community settings. Ordering information. www.nice.org.uk/guidance/CG116

La reazione allergica si può sviluppare rapidamente dopo pochi minuti o poche ore o essere ritardata e manifestarsi dopo molte ore o pochi giorni.

L'intolleranza alimentare è invece una reazione avversa che si verifica in seguito all'ingestione di un alimento e che non coinvolge il sistema immunitario. Per esempio un individuo può essere allergico al latte di mucca perché quando assume il latte ha una reazione del sistema immunitario alle proteine del latte. Al contrario, un altro individuo può essere intollerante al latte perché il suo organismo non è in grado di digerire il lattosio, uno zucchero contenuto nel latte. La mancata digestione del lattosio provoca accumulo di liquidi nell'intestino, ed in conseguenza dolore addominale e diarrea. Pertanto i sintomi derivanti dalle due condizioni sono spesso differenti, e sono spiegati in dettaglio più avanti.

3. Allergie alimentari:

conoscere le cause e i sintomi

Gli agenti che provocano le allergie sono chiamati allergeni. Gli allergeni più comuni sono:

- cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati;
- crostacei e prodotti a base di crostacei;
- uova e prodotti a base di uova;
- pesce e prodotti a base di pesce;
- arachidi e prodotti a base di arachidi;
- soia e prodotti a base di soia;
- latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio);
- frutta a guscio⁴ e prodotti derivati;
- sedano e prodotti a base di sedano;
- senape e prodotti a base di senape;
- semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
- lupini e prodotti derivati;
- molluschi e prodotti derivati.

⁴ Mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan [*Caryaillinoiesis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistaciavera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*).

Tabella riassuntiva dei sintomi di reazioni allergiche	
Sintomi dell'apparato respiratorio	<ul style="list-style-type: none"> • Naso che cola o congestione nasale • Starnuti, prurito al naso • Edema della laringe (gonfiore improvviso della zona vicino alle corde vocali, con senso di soffocamento, grave e potenzialmente mortale) • Asma (difficoltà a respirare) • Tosse • Respiro affannoso-sibilante • Senso di costrizione toracica
Sintomi della cute	<ul style="list-style-type: none"> • Gonfiore del volto • Orticaria • Eruzioni cutanee o rossori, eritema • Prurito • Eczema
Sintomi oculari	<ul style="list-style-type: none"> • Edema congiuntivale o periorbitale • Prurito
Sintomi della bocca e gastro-intestinali	<ul style="list-style-type: none"> • Edema delle labbra della lingua o del palato (cioè gonfiore) • Prurito in bocca • Crampi addominali • Diarrea • Nausea • Vomito • Reflusso • Coliche • Gonfiore
Sintomi cardiovascolari e Sintomi sistemici	<ul style="list-style-type: none"> • Tachicardia • Riduzione della pressione arteriosa • Perdita di coscienza • Vertigini • Shock anafilattico (grave shock generalizzato)

4. Intolleranze alimentari: conoscerne le cause e i sintomi

Le intolleranze alimentari più comuni sono dovute a latte e lattosio⁵, al grano, al glutine, ai conservanti alimentari e componenti naturalmente presenti negli alimenti come la caffeina. Per quanto riguarda latte e lattosio, la quantità tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile:

- molti soggetti possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema;
- i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, ed i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati. Questo potrebbe spiegare l'ampio consumo di prodotti a base di colture di latte e di yogurt nelle regioni del mondo in cui la carenza di lattasi⁶ è più diffusa;
- l'introduzione costante di cibi contenenti lattosio nell'ambito dei pasti induce un progressivo adattamento; la riduzione della quantità totale di lattosio ingerita in un solo pasto può migliorare la tolleranza negli individui sensibili.

I sintomi dell'intolleranza alimentare sono variabili e a volte molto fastidiosi ma, in genere, non mortali:

- Dolori allo stomaco e all'intestino
- Mal di testa
- Gonfiore addominale
- Diarrea
- Nausea

⁵ Lo zucchero del latte

⁶ È un enzima che digerisce lo zucchero caratteristico del latte

Cos'è la celiachia?

La celiachia è una reazione immunitaria, non mediata da anticorpi, al glutine, una proteina presente nel grano, nel farro, nella segale, nel kamut, nell'orzo e in altri cereali minori.

Tra i cereali che non contengono glutine ci sono il mais e il riso. Il glutine si trova in pane, pasta, biscotti, pizza e in ogni altro prodotto contenente tali cereali o anche in alimenti a seguito di contaminazioni. Viene anche usato come ingrediente in salse, zuppe, preparati di carne precotti e come addensante nelle formulazioni in tavoletta o pastiglie di alcuni farmaci.

Se un soggetto celiaco consuma un alimento contenente glutine, le pareti di rivestimento dell'intestino si danneggiano e subiscono una riduzione della capacità di assorbire i nutrienti essenziali per l'organismo quali grassi, proteine, carboidrati, minerali e vitamine.

La celiachia si può manifestare con nausea, stitichezza, problemi alla pelle e crescita ridotta, diarrea, gonfiore addominale e perdita di peso. L'unica terapia attualmente disponibile per la malattia celiaca è l'esclusione totale e permanente dei cereali contenenti glutine dalla dieta. Per i celiaci il rispetto della dieta priva di alimenti contenenti glutine è indispensabile al fine di ottenere dei risultati.⁷

Cos'è la sindrome da colon irritabile?

La sindrome da colon irritabile viene spesso confusa con una intolleranza alimentare. Si tratta invece di un disturbo funzionale dell'intestino dovuto ad una attività disordinata della muscolatura che può provocare fastidio addominale, dolore, gonfiore addominale e alterazioni delle abitudini intestinali. I sintomi durano per mesi e in genere migliorano dopo l'evacuazione. La sindrome da colon irritabile compare in genere fra i 15 e i 40 anni di età ed è più frequente nelle donne, può essere molto fastidiosa, ma non comporta complicanze gravi o rischi per la vita.

⁷ Per maggiori informazioni è possibile visionare la sezione del Ministero della Salute appositamente dedicata <http://www.salute.gov.it/speciali/piSpecialiNuova.jsp?id=82>

5. Le regole d'oro:

prevenire ed evitare i rischi per la salute

Per chi soffre di allergia, o intolleranza alimentare, la scelta di consumare un cibo a casa o fuori casa (al ristorante, al bar o in qualunque altro luogo) deve essere accompagnata da alcuni accorgimenti, per evitare inutili rischi per la propria salute.

Ecco, allora, alcuni consigli, che abbiamo chiamato "le regole d'oro", che è utile seguire:

1. Leggere attentamente le etichette degli alimenti che si acquistano, per individuare le sostanze rischiose.
2. Prima di scegliere un ristorante, verificare telefonicamente la possibilità di ordinare piatti che non contengano le sostanze nocive.
3. Se ci si trova già al ristorante, è necessario avvertire il cameriere dell'allergia, in modo che possa verificare le pietanze con il cuoco. Se vi risponde in maniera vaga o poco convincente, è meglio rinunciare a quel piatto.
4. Se si effettua un pasto fuori casa, è bene chiedere al personale di preparare il cibo con utensili diversi da quelli utilizzati per alimenti ai quali siete allergici: si può così evitare una contaminazione.
5. Non dare per scontato che in ogni ristorante o bar le pietanze siano preparate nella stessa maniera: se avete mangiato un piatto senza problemi in un luogo, non significa che anche in un altro luogo usino gli stessi ingredienti.
6. Evitare di consumare i cibi dove è difficile acquisire informazioni sulla loro preparazione.
7. È bene fare attenzione alle "allergie crociate", cioè le allergie alimentari che derivano dall'ingestione di cibi simili a quelli a cui si è allergici.
8. Per le donne, è bene allattare al seno, perché sostituire o sospendere precocemente il latte materno può creare le premesse per una allergia⁸.

⁸ Fonte Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_1_allegato.pdf

9. Le etichette di alcuni cibi possono contenere alcune avvertenze che specificano che il prodotto potrebbe, per esempio, contenere tracce di frutta in guscio o semi. Se si è allergici a tali alimenti, è consigliabile evitare tali cibi.
10. Anche piccole tracce di un alimento a cui si è allergici possono dare reazioni gravissime: non rischiare mai provando un "assaggio".
11. I pazienti che hanno avuto in passato reazioni gravi dovrebbero ricevere dal proprio medico informazioni su cosa fare e su quali farmaci assumere in caso di ingestione, anche accidentale, del cibo a cui si è allergici.

PARTE II

DIRITTI DEL CONSUMATORE E OBBLIGHI INFORMATIVI: PAROLA ALL'ESPERTO

1. L'etichettatura alimentare e l'obbligo informativo
2. Le sostanze che provocano allergie e intolleranze: gli obblighi informativi

1. L'etichettatura alimentare e l'obbligo informativo

L'etichetta è "la carta di identità" di un prodotto, uno strumento che utilizza immagini, marchi, messaggi, colori studiati per richiamare l'attenzione e, quindi, l'acquisto. Da questo fondamentale strumento il consumatore può trarre informazioni sulle caratteristiche degli alimenti. Proprio per questa ragione, l'etichetta diventa per il consumatore lo strumento fondamentale per valutare se un determinato prodotto presenti delle sostanze che possano provocare intolleranze o allergie.

La direttiva europea 2000/13/CE (recepita in Italia con il decreto legislativo 23 giugno 2003, n. 181) detta le regole concernenti l'etichettatura dei prodotti alimentari, tale direttiva, tra l'altro, prevede l'obbligo di indicare l'elenco degli ingredienti. Tale elencazione degli ingredienti deve essere fatta in ordine decrescente in base al peso.

Ordine decrescente: vuol dire che il primo ingrediente elencato è quello maggiormente contenuto in un prodotto e l'ultimo invece è quello meno presente.

Questo obbligo costituisce una garanzia per il consumatore, in quanto, anche se il soggetto è allergico ad una sostanza non comune, ha comunque la possibilità di evitare effetti nocivi per la salute.

2. Le sostanze che provocano allergie e intolleranze: gli obblighi informativi

Le sostanze "allergeniche" sono quelle che possono essere causa di allergie e intolleranze alimentari. Una direttiva europea (la n. 89/2003, detta appunto direttiva allergeni), recepita in Italia con il decreto legislativo n. 114/06, ha introdotto delle regole da seguire per evidenziare in etichetta le sostanze allergeniche⁹.

La regola generale prevede che ogni sostanza che appartenga all'elenco dei potenziali allergeni o sia da questi derivata, se impiegata nella preparazione dei prodotti alimentari e rimasta nel prodotto finito (anche se in forma alterata), deve venire indicata in modo chiaro sull'etichetta.

La lista delle sostanze considerate allergeni citate in precedenza, è stata redatta sulla base di diversi studi scientifici e tenendo conto dei lavori svolti nell'ambito del *Codex Alimentarius*.

Il Codex Alimentarius

È un insieme di regole e di normative elaborate dalla Codex Alimentarius Commission, una Commissione (suddivisa in numerosi comitati) istituita nel 1963 dalla FAO e dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Scopo della commissione è proteggere la salute dei consumatori ed assicurare la correttezza degli scambi internazionali.

La Commissione intergovernativa, cioè costituita dai governi di 184 Paesi più la Comunità Europea, si riunisce una volta all'anno per revisionare ed aggiornare il Codex Alimentarius Procedural Manual. Lo scopo del Codex è di facilitare gli scambi internazionali degli alimenti e preservare la corretta produzione e conservazione dei cibi.

La lista, quindi, non è chiusa, ma viene periodicamente sottoposta a revisione da parte

⁹È necessario ricordare che la Direttiva 2007/68/CE della Commissione del 27 novembre 2007 ha modificato l'allegato III bis della direttiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio per quanto concerne l'inclusione di alcuni ingredienti alimentari.

della Commissione Europea, con l'aiuto dell'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare). In particolare, se nuove ricerche scientifiche ridimensionano il valore allergizzante di una sostanza, questa viene eliminata dall'elenco; di contro, se vengono rilevate nuove sostanze che possono provocare allergie, vengono inserite.

EFSA¹⁰

L'EFSA (European Food Safety Authority) è un'agenzia europea indipendente finanziata dall'Unione europea, che opera in maniera autonoma rispetto alla Commissione europea, al Parlamento europeo e agli Stati membri dell'UE.

Il ruolo dell'EFSA consiste nel valutare e comunicare tutti i rischi associati alla catena alimentare. Dato che le indicazioni dell'EFSA vengono utilizzate per la definizione di politiche e decisioni dei gestori del rischio, l'EFSA svolge buona parte delle sue attività in risposta a richieste specifiche di consulenza scientifica. Le richieste di valutazioni scientifiche provengono dalla Commissione europea, dal Parlamento europeo e dagli Stati membri dell'UE.

L'EFSA inoltre si assume incarichi di lavoro in ambito scientifico, anche di sua spontanea iniziativa (la cosiddetta procedura di "autoassegnazione").

Di conseguenza, la consulenza dell'EFSA spesso fornisce un supporto ai processi di gestione del rischio e di elaborazione delle politiche. Ciò può significare adottare o revisionare la legislazione europea in materia di sicurezza degli alimenti e dei mangimi, decidere in merito all'approvazione di sostanze regolamentate, come pesticidi e additivi alimentari, o introdurre nuovi quadri normativi e formulare nuove politiche, ad esempio nel settore della nutrizione.

In base alla norma sull'etichettatura degli allergeni:

- se prima un ingrediente veniva indicato con il nome di una categoria generica, per esempio olio, la nuova regola obbliga di indicare il nome specifico della materia prima, quando la stessa rientra nella lista delle sostanze potenzialmente allergeniche (ad es. soia, arachidi, sesamo);
- viene abolita l'astensione dell'enumerazione dei singoli ingredienti che compongono i cosiddetti "ingredienti composti". Se prima infatti era previsto che i singoli ingredienti di un "ingrediente composto" non superavano il 25%, potevano anche non essere indicati, le nuove disposizioni invece prevedono che, nel caso di un prodotto, quale per esempio una crostata di marmellata, non bisogna indicare solo l'ingrediente composto "marmellata", ma anche i singoli componenti della marmellata; si potrà evitare tale specifica solo in 3 ipotesi:
 - "ingredienti composti previsti dalla legislazione comunitaria (cacao e cioccolato; succhi di frutta e prodotti simili; confetture e gelatine di frutta, marmellate), purché questi rappresentino meno del 2% del prodotto finito";
 - "ingredienti composti costituiti da miscugli di spezie e/o erbe che costituiscono meno del 2% del prodotto finito, ad eccezione degli additivi";
 - "ingredienti per i quali non sia prescritta la lista degli ingredienti (es. formaggi, alle condizioni stabilite)".

La norma non prende in considerazione il caso di una possibile presenza involontaria di sostanze allergeniche.

Alcuni produttori inseriscono diciture del tipo "può contenere tracce di" sui prodotti in cui possono essere accidentalmente presenti allergeni.

¹⁰ Informazioni tratte dal sito ufficiale dell'European Food Safety Authority <http://www.efsa.europa.eu/it>

PARTE III

GUIDA PRATICA

Il numero unico di emergenza in Europa: 112¹¹
 Il numero di emergenza europeo 112 è stato introdotto nel 1991 per mettere a disposizione un numero unico per tutti gli Stati membri, in aggiunta ai numeri di emergenza nazionali.
 È quindi possibile chiamare gratuitamente il 112 per contattare i servizi di emergenza in tutta l'Unione europea, da rete fissa o mobile.

¹¹ Fonte: http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/numero_emergenza_europeo/. Per maggiori informazioni è possibile contattare il sito http://ec.europa.eu/information_society/activities/112/index_it.htm





Inglese



Italiano

I am allergic to:	Sono allergico a:
Garlic	Aglio
Alcohol	Alcol
Sulphur dioxide	Anidride Solforosa
Peanut	Arachidi
Lobster	Aragosta
Sweet chestnut	Castagne
Cherry	Ciliegie
Chocolate	Cioccolato
Onion	Cipolla
Mussel	Cozza
Flour	Farina
Cheese	Formaggio
Strawberry	Fragola
Crayfish	Gambero
Gluten	Glutine
Milk	Latte
Milk products	Latticini
Lupins	Lupini
Almond	Mandorla
Melon	Melone
Hazelnut	Nocciola
Walnut	Noci
Oyster	Ostrica
Potato	Patata
Pepper	Pepe
Chilipepper	Peperoncino rosso
Paprika	Peperone
Fish	Pesce
Pistachio	Pistacchi
Tomato	Pomodoro
Rice	Riso
Salmon	Salmone
Celery	Sedano
Sunflower seed	Semi di girasole
Mustard	Senape
Soybeans	Soia
Tuna fish	Tonno
Egg	Uova
Vanilla	Vaniglia

 Francese	 Italiano
Je suis allergique à:	Sono allergico a:
Ail	Aglio
Alcool	Alcol
Anhydride sulfureux	Anidride Solforosa
Arachides	Arachidi
Homard	Aragosta
Marron	Castagne
Cerise	Ciliegie
Chocolat	Cioccolato
Oignon	Cipolla
Moule	Cozza
Farine	Farina
Fromage	Formaggio
Fraise	Fragola
Ecrevisse	Gambero
Gluten	Glutine
Lait	Latte
Laitiers	Latticini
Lupins	Lupini
Amande	Mandorla
Melon	Melone
Noisette	Nocciola
Noix	Noci
Huitre	Ostrica
Pomme de terre	Patata
Poivre	Pepe
Chili	Peperoncino rosso
Piment	Peperone
Poisson	Pesce
Pistaches	Pistacchi
Tomate	Pomodoro
Riz	Riso
Saumon	Salmone
Céleri	Sedano
Graine de tournesol	Semi di girasole
Moutarde	Senape
Soja	Soia
Thon	Tonno
Oeuf	Uova
Vanille	Vaniglia

 Spagnolo	 Italiano
Tengo alergia a:	Sono allergico a:
Ajo	Aglio
Alcohol	Alcol
Anhidrido sulfuroso	Anidride Solforosa
Cacahuetes	Arachidi
Langosta	Aragosta
Castano	Castagne
Cereza	Ciliegie
Chocolate	Cioccolato
Cebolla	Cipolla
Almeja	Cozza
Harina	Farina
Queso	Formaggio
Fresa	Fragola
Cangrejo de río	Gambero
Gluten	Glutine
Leche	Latte
Lácteos	Latticini
Lupino	Lupini
Almedra	Mandorla
Melòn	Melone
Avellana	Nocciola
Nueces de nogal	Noci
Ostra	Ostrica
Patata	Patata
Pimienta	Pepe
Pimenta de cayena	Peperoncino rosso
Pimentòn	Peperone
Pescado	Pesce
Pistacho	Pistacchi
Tomate	Pomodoro
Arroz	Riso
Salmòn	Salmone
Apio	Sedano
Semilla de girasol	Semi di girasole
Mostaza	Senape
Soja	Soia
Atùn	Tonno
Huevo	Uova
Vainilla	Vaniglia

 Tedesco	 Italiano
Ich bin allergisch gegen:	Sono allergico a:
Knoblauch	Aglio
Alkohol	Alcol
Schwefeldioxid	Anidride Solforosa
Erdnuss	Arachidi
Hummer	Aragosta
Esskastanie	Castagne
Kirsche	Ciliegie
Schokolade	Cioccolato
Zwiebel	Cipolla
Miesmuschel	Cozza
Mehl	Farina
Kase	Formaggio
Erdbeere	Fragola
Flusskrebs	Gambero
Gluten	Glutine
Milch	Latte
Molkerei	Latticini
Lupinen	Lupini
Mandel	Mandorla
Melone	Melone
Haselnuss	Nocciola
Walnuss	Noci
Auster	Ostrica
Kartoffel	Patata
Pfeffer	Pepe
Chilipfeffer	Peperoncino rosso
Paprika	Peperone
Fisch	Pesce
Pistazie	Pistacchi
Tomate	Pomodoro
Reis	Riso
Lachs	Salmone
Sellerie	Sedano
Sonnenblumenkern	Semi di girasole
Senf	Senape
Sojabohne	Soia
Thunfisch	Tonno
Ei	Uova
Vanille	Vaniglia

 Danese	 Italiano
Jeg er allergisk over for:	Sono allergico a:
Hvidlog	Aglio
Alkohol	Alcol
Svovldioxid	Anidride Solforosa
Jordnoedder	Arachidi
Hummer	Aragosta
Spiselig kastanje	Castagne
Kirsebaer	Ciliegie
Chokolade	Cioccolato
Løg	Cipolla
Blamusing	Cozza
Mel	Farina
Ost	Formaggio
Jordbaer	Fragola
Krebs	Gambero
Gluten	Glutine
Maelk	Latte
Mejeri	Latticini
Lupin	Lupini
Mandel	Mandorla
Melon	Melone
Hasselnod	Nocciola
Valnod	Noci
Osters	Ostrica
Kartoffel	Patata
Peber	Pepe
Chilli	Peperoncino rosso
Paprika	Peperone
Fisk	Pesce
Pistacienod	Pistacchi
Tomat	Pomodoro
Ris	Riso
Laks	Salmone
Selleri	Sedano
Solsikkekerner	Semi di girasole
Sennop	Senape
Soja	Soia
Tun	Tonno
Aeg	Uova
Vanille	Vaniglia



Greco



Italiano

Ime alergihikòs stò:	Sono allergico a:
Σκόρδο	Aglio
Αλκοόλ	Alcol
Διοξειδίο του θείου	Anidride Solforosa
Αράπικα φιστίκια	Arachidi
Αστακός	Aragosta
Κάστανα	Castagne
Κεράσια	Ciliegie
Σοκολάτα	Cioccolato
Κρεμμύδι	Cipolla
Μύδι	Cozza
Αλεύρι	Farina
Τυρί	Formaggio
Φράουλα	Fragola
Καραβίδα	Gambero
Γλουτένη	Glutine
Γάλα	Latte
Γαλακτοκομείο	Latticini
Λούπινα	Lupini
Αμύγδαλο	Mandorla
Πεπόνι	Melone
Φουντούκι	Nocciola
Ξηροί καρποί	Noci
Στρείδι	Ostrica
Πατάτα	Patata
Πιπέρι	Pepe
Τσίλι	Peperoncino rosso
Πιπέρι	Peperone
Ψάρια	Pesce
Φιστίκια αιγίνης	Pistacchi
Ντομάτα	Pomodoro
Ρύζι	Riso
Σολομός	Salmone
Σέλινο	Sedano
Ηλιόσποροι	Semi di girasole
Μουστάρδα	Senape
Σόγια	Soia
Τόνου	Tonno
Αυγά	Uova
Βανίλια	Vaniglia



Lituano







Italiano



Esu alergiškas/-a:	Sono allergico a:
Česnakams	Aglio
Alkoholiui	Alcol
Sieros dioksidui	Anidride Solforosa
Žemės riešutams	Arachidi
Langustui	Aragosta
Kaštonams	Castagne
Vyšnioms	Ciliegie
Šokoladui	Cioccolato
Svogūnams	Cipolla
Midijoms	Cozza
Miltams	Farina
Sūriui	Formaggio
Braškėms	Fragola
Vėžiams	Gambero
Glitimui	Glutine
Pienui	Latte
Pieno produktams	Latticini
Lubinams	Lupini
Migdolams	Mandorla
Melionams	Melone
Lazdyno riešutams	Nocciola
Riešutams	Noci
Austrėms	Ostrica
Bulvėms	Patata
Pipirams	Pepe
Paprikoms	Peperoncino rosso
Ankštiniam pipiramams	Peperone
Žuviai	Pesce
Pistacijoms	Pistacchi
Pomidorams	Pomodoro
Ryžiams	Riso
Lašišai	Salmone
Salierams	Sedano
Saulėgrąžų sėkloms	Semi di girasole
Garstyčioms	Senape
Sojai	Soia
Tunui	Tonno
Kiaušiniams	Uova
Vanilei	Vaniglia

 Italiano	 Inglese
Sono allergico a:	I am allergic to:
Aglio	Garlic
Alcol	Alcohol
Anidride Solforosa	Sulphur dioxide
Arachidi	Peanut
Aragosta	Lobster
Castagne	Sweet chestnut
Ciliegie	Cherry
Cioccolato	Chocolate
Cipolla	Onion
Cozza	Mussel
Farina	Flour
Formaggio	Cheese
Fragola	Strawberry
Gambero	Crayfish
Glutine	Gluten
Latte	Milk
Latticini	Milk products
Lupini	Lupins
Mandorla	Almond
Melone	Melon
Nocciola	Hazelnut
Noci	Walnut
Ostrica	Oyster
Patata	Potato
Pepe	Pepper
Peperoncino rosso	Chilipepper
Peperone	Paprika
Pesce	Fish
Pistacchi	Pistachio
Pomodoro	Tomato
Riso	Rice
Salmone	Salmon
Sedano	Celery
Semi di girasole	Sunflower seed
Senape	Mustard
Soia	Soybeans
Tonno	Tuna fish
Uova	Egg
Vaniglia	Vanilla

 Italiano	 Francese
Sono allergico a:	Je suis allergique à:
Aglio	Ail
Alcol	Alcool
Anidride Solforosa	Anhydride sulfureux
Arachidi	Arachides
Aragosta	Homard
Castagne	Marron
Ciliegie	Cerise
Cioccolato	Chocolat
Cipolla	Oignon
Cozza	Moule
Farina	Farine
Formaggio	Fromage
Fragola	Fraise
Gambero	Ecrevisse
Glutine	Gluten
Latte	Lait
Latticini	Laitiers
Lupini	Lupins
Mandorla	Amande
Melone	Melon
Nocciola	Noisette
Noci	Noix
Ostrica	Huitre
Patata	Pomme de terre
Pepe	Poivre
Peperoncino rosso	Chili
Peperone	Piment
Pesce	Poisson
Pistacchi	Pistaches
Pomodoro	Tomate
Riso	Riz
Salmone	Saumon
Sedano	Céleri
Semi di girasole	Graine de tournesol
Senape	Moutarde
Soia	Soja
Tonno	Thon
Uova	Oeuf
Vaniglia	Vanille

 Italiano	 Spagnolo
Sono allergico a:	Tengo alergia a:
Aglio	Ajo
Alcol	Alcohol
Anidride Solforosa	Anhidrido sulfuroso
Arachidi	Cacahuetes
Aragosta	Langosta
Castagne	Castano
Ciliegie	Cereza
Cioccolato	Chocolate
Cipolla	Cebolla
Cozza	Almeja
Farina	Harina
Formaggio	Queso
Fragola	Fresa
Gambero	Cangrejo de río
Glutine	Gluten
Latte	Leche
Latticini	Lácteos
Lupini	Lupino
Mandorla	Almedra
Melone	Melòn
Nocciola	Avellana
Noci	Nueces de nogal
Ostrica	Ostra
Patata	Patata
Pepe	Pimienta
Peperoncino rosso	Pimenta de cayena
Peperone	Pimentòn
Pesce	Pescado
Pistacchi	Pistacho
Pomodoro	Tomate
Riso	Arroz
Salmone	Salmòn
Sedano	Apio
Semi di girasole	Semilla de girasol
Senape	Mostaza
Soia	Soja
Tonno	Atùn
Uova	Huevo
Vaniglia	Vainilla

 Italiano	 Tedesco
Sono allergico a:	Ich bin allergisch gegen:
Aglio	Knoblauch
Alcol	Alkohol
Anidride Solforosa	Schwefeldioxid
Arachidi	Erdnuss
Aragosta	Hummer
Castagne	Esskastanie
Ciliegie	Kirsche
Cioccolato	Schokolade
Cipolla	Zwiebel
Cozza	Miesmuschel
Farina	Mehl
Formaggio	Kase
Fragola	Erdbeere
Gambero	Flusskrebs
Glutine	Gluten
Latte	Milch
Latticini	Molkerei
Lupini	Lupinen
Mandorla	Mandel
Melone	Melone
Nocciola	Haselnuss
Noci	Walnuss
Ostrica	Auster
Patata	Kartoffel
Pepe	Pfeffer
Peperoncino rosso	Chilipfeffer
Peperone	Paprika
Pesce	Fisch
Pistacchi	Pistazie
Pomodoro	Tomate
Riso	Reis
Salmone	Lachs
Sedano	Sellerie
Semi di girasole	Sonnenblumenkern
Senape	Senf
Soia	Sojabohne
Tonno	Thunfisch
Uova	Ei
Vaniglia	Vanille

 Italiano	 Danese
Sono allergico a:	Jeg er allergisk over for:
Aglio	Hvidlog
Alcol	Alkohol
Anidride Solforosa	Svovldioxid
Arachidi	Jordnoedder
Aragosta	Hummer
Castagne	Spiselig kastanje
Ciliegie	Kirsebaer
Cioccolato	Chokolade
Cipolla	Løg
Cozza	Blamusling
Farina	Mel
Formaggio	Ost
Fragola	Jordbaer
Gambero	Krebs
Glutine	Gluten
Latte	Maelk
Latticini	Mejeri
Lupini	Lupin
Mandorla	Mandel
Melone	Melon
Nocciola	Hasselnod
Noci	Valnod
Ostrica	Osters
Patata	Kartoffel
Pepe	Peber
Peperoncino rosso	Chilli
Peperone	Paprika
Pesce	Fisk
Pistacchi	Pistacienod
Pomodoro	Tomat
Riso	Ris
Salmone	Laks
Sedano	Selleri
Semi di girasole	Solsikkekerner
Senape	Sennop
Soia	Soja
Tonno	Tun
Uova	Aeg
Vaniglia	Vanille

 Italiano	 Greco
Sono allergico a:	Ime alerghikòs stò:
Aglio	Σκόρδο
Alcol	Αλκοόλ
Anidride Solforosa	Διοξειδίο του θείου
Arachidi	Αράπικα φιστίκια
Aragosta	Αστακός
Castagne	Κάστανα
Ciliegie	Κεράσια
Cioccolato	Σκολάτα
Cipolla	Κρεμμύδι
Cozza	Μύδι
Farina	Αλεύρι
Formaggio	Τυρί
Fragola	Φράουλα
Gambero	Καραβίδα
Glutine	Γλουτένη
Latte	Γάλα
Latticini	Γαλακτοκομείο
Lupini	Λούπινα
Mandorla	Αμύγδαλο
Melone	Πεπόνι
Nocciola	Φουντούκι
Noci	Ξηροί καρποί
Ostrica	Στρείδι
Patata	Πατάτα
Pepe	Πιπέρι
Peperoncino rosso	Τσίλι
Peperone	Πιπέρι
Pesce	Ψάρια
Pistacchi	Φιστίκια αιγίνης
Pomodoro	Ντομάτα
Riso	Ρύζι
Salmone	Σολομός
Sedano	Σέλινο
Semi di girasole	Ηλιόσποροι
Senape	Μουστάρδα
Soia	Σόγια
Tonno	Τόνου
Uova	Αυγά
Vaniglia	Βανίλια

 Italiano	 Lituano
Sono allergico a:	Esu alergiškas/-a:
Aglio	Česnakams
Alcol	Alkoholiui
Anidride Solforosa	Sieros dioksidui
Arachidi	Žemės riešutams
Aragosta	Langustui
Castagne	Kaštonams
Ciliegie	Vyšnioms
Cioccolato	Šokoladui
Cipolla	Svogūnams
Cozza	Midijoms
Farina	Miltams
Formaggio	Sūriui
Fragola	Braškėms
Gambero	Vėžiams
Glutine	Glitimiui
Latte	Pieniui
Latticini	Pieno produktams
Lupini	Lubinams
Mandorla	Migdolams
Melone	Melionams
Nocciola	Lazdyno riešutams
Noci	Riešutams
Ostrica	Austrėms
Patata	Bulvėms
Pepe	Pipirams
Peperoncino rosso	Paprikoms
Peperone	Ankštiniam pipiram
Pesce	Žuviai
Pistacchi	Pistacijoms
Pomodoro	Pomidorams
Riso	Ryžiams
Salmone	Lašišai
Sedano	Salierams
Semi di girasole	Saulėgrąžų sėkloms
Senape	Garstyčioms
Soia	Sojai
Tonno	Tunui
Uova	Kiaušiniams
Vaniglia	Vanilei

FONTI NORMATIVE

1. Ambito nazionale

- **Direttiva 2007/68/CE** della Commissione del 27 novembre 2007 che modifica l'allegato III bis della direttiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio per quanto concerne l'inclusione di alcuni ingredienti alimentari.
- **Direttiva allergeni CE n. 89 del 10/11/03** che garantisce il diritto dei consumatori ad un'informazione più approfondita sul contenuto degli alimenti; introduce infatti una lista di sostanze considerate "allergeniche" da citare obbligatoriamente in etichetta, qualora siano presenti in un prodotto alimentare (non solo come ingredienti, ma anche come derivati).
- **Direttiva 2000/13/CE** del Parlamento Europeo e del Consiglio del 20 marzo 2000 relativa al ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri concernenti l'etichettatura e la presentazione dei prodotti alimentari, nonché la relativa pubblicità.

2. Ambito comunitario

- **Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193** "Attuazione della direttiva 2004/41/CE relativa ai controlli in materia di sicurezza alimentare e applicazione dei regolamenti comunitari nel medesimo settore".
- Ministero della Salute **Decreto 4 maggio 2006**: Limiti massimi di spesa per l'erogazione dei prodotti senza glutine, di cui all'articolo 4, commi 1 e 2, della legge 4 luglio 2005, n. 123, recante: «Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia».
- **Decreto Legislativo 23 marzo 2006, n. 114**: normativa di riferimento in Italia sull'etichettatura dei prodotti alimentari destinati alla vendita.
- **Legge 4 luglio 2005, n. 123** "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia".

- Decreto Legislativo 23 giugno 2003, n. 181
"Attuazione della direttiva 2000/13/CE concernente l'etichettatura e la presentazione dei prodotti alimentari, nonché la relativa pubblicità".
- Decreto Legislativo 25 febbraio 2000, n. 68
"Attuazione della direttiva 97/4/CE, che modifica la direttiva 79/112/CEE, in materia di etichettatura, presentazione e pubblicità dei prodotti alimentari destinati al consumatore finale".

**Programmi Generali di intervento 2010/2011
della Regione Siciliana e della Regione Puglia
realizzati con i fondi del Ministero dello Sviluppo Economico**



FONDAZIONE ROSSELLI

La pubblicazione è stata realizzata
con il supporto dell'Istituto di Ricerca
DET – Diritto Economia e Tecnologia
della Fondazione Rosselli

ISBN 978-88-97269-05-2

Progetto grafico, impaginazione e design **os2**  - www.os2.it

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

informazioni utili e consigli pratici

a cura di **Maria Castri**