

ALLERGIA e INTOLLERANZA ALIMENTARE GENERALITÀ



Il cibo e l'alimentazione sono temi di grande rilievo perché trattano della fondamentale esigenza di nutrirsi.

Nelle società evolute, in cui non esiste il problema della carenza di cibo, l'attenzione oggi si concentra sulle reazioni avverse al cibo; le **allergie alimentari** rappresentano una preoccupazione crescente per la salute pubblica, un rischio per la salute degli individui interessati, e prevalenza e gravità sembrano sempre in aumento con conseguenze economiche sul sistema sanitario, che potrebbero essere ridotte od evitate attraverso interventi preventivi.

Per i soggetti affetti da allergia alimentare, è vitale stabilire una accurata diagnosi: evitare l'allergene, anche quando nascosto, rappresenta allo stato attuale delle conoscenze la terapia più efficace.

Essere affetti da allergia alimentare rappresenta un grande peso per il soggetto interessato e per la sua famiglia e riduce la qualità di vita, oltre a rappresentare un costo sociale.

La quantità di un allergene capace di causare una reazione è minima e il livello soglia è variabile a seconda degli allergeni considerati e della sensibilità individuale; per migliorare la qualità di vita dei soggetti interessati la Comunità Europea ha imposto normative all'industria ed alla distribuzione alimentare, affinché vi sia la massima chiarezza nella commercializzazione e distribuzione degli alimenti comunicando obbligatoriamente la presenza degli allergeni.

In considerazione della entità del rischio è necessaria una continua vigilanza, la promozione della diffusione delle conoscenze, e l'attuazione delle misure preventive adeguate nella somministrazione degli alimenti sia nella ristorazione pubblica che privata.

L'allergia alimentare interessa circa 2-4% della popolazione generale; nell'età pediatrica è interessato il 6-8% dei lattanti e il 3-5% dei bambini fino agli 8 anni circa. La prevalenza dell'allergia alimentare nel mondo occidentale è in aumento, in particolare per quanto riguarda la manifestazione clinica più grave, la anafilassi da cibo.

Si parla di allergia alimentare per indicare una reazione immunologica verso proteine alimentari normalmente tollerate. Sono in causa le IgE, anticorpi specifici della reazione allergica, anche se esistono forme di allergia alimentare non IgE-mediata.

Allergie e intolleranze alimentari non sono sinonimi; si tratta di due patologie ben distinte, che presentano sintomi comuni. I due termini, allergia ed intolleranza, indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee. Per **allergia** si intende una reazione anomala del sistema immunitario che si esprime con la produzione di IgE; può presentarsi con sintomi lievi o gravi, fino ad arrivare allo shock anafilattico. Le allergie alimentari sono più comuni nei primi 3 anni di vita, ma si possono presentare a qualsiasi età. La maggior parte delle reazioni allergiche sono da imputarsi a un numero relativamente piccolo di alimenti: latte vaccino, uovo, soia, grano, arachidi, noci, pesce e molluschi. Per tali alimenti la **Comunità Europea ha imposto l'obbligo di segnalazione** di una lista di ingredienti negli alimenti in commercio.

Reg. UE n. 1169/2011

Art 21 – Allegato II - Sostanze che provocano allergie o intolleranze

1) CEREALI contenenti glutine come grano, segale, orzo avena, farro, granokhorasane i loro ceppi derivati e i prodotti derivati	8) FRUTTA A GUSCIO mandorle, nocchie, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia onoci del Queensland, ei loro prodotti
2) CROSTACEI e prodotti a base di crostacei	9) SEDANO e prodotti a base di sedano
3) UOVA e prodotti a base di uova	10) SENAPE e prodotti a base di senape
4) PESCE e prodotti a base di pesce	11) SEMI DI SESAMO e prodotti a base di semi di sesamo
5) ARACHIDI e prodotti a base di arachidi	12) ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/litro in termini di anidride solforosa totale
6) SOIA e prodotti a base di soia	13) LUPINI e prodotti a base di lupini
7) LATTE e prodotti a base di latte (incluso lattosio)	14) MOLLUSCHI e prodotti a base di molluschi



Dr.ssa Paola Minale, Genova