



TABELLE CONTENUTO

ALIMENTI CHE DANNO REAZIONI ALLERGICHE

Alimenti Istamino-Liberatori	
Albume d'uovo Fragole, agrumi, melone, banana Noci, nocciole, cioccolato Legumi (piselli, ceci, fave, fagioli) Fegato, carne di maiale Pomodoro (fresco e/o in conserva), spinaci Formaggi fermentati e stagionati (grana, groviera, gorgonzola, pecorino) Pesce fresco e/o conservato (tonno, sardine, salmone, acciughe, aringhe) Salumi e insaccati (prosciutto cotto, bresaola) Crostacei e frutti di mare Dadi per brodo Alimenti in scatola (tonno in scatola, piselli in scatola, conserve) Coca cola, vino, birra	
Alimenti che danno reazioni crociate con i pollini	
Graminacee	Parietaria
Frumento Pomodoro Kiwi, melone, anguria, pesca, ciliegia, albicocca, prugna e agrumi Mandorla	Basilico Ortica Melone Ciliegia Gelso
Artemisia Ambrosia	Betulla Ontano
Cicoria, sedano, carota, finocchio, prezzemolo Tarassaco, camomilla Banana, castagna Olio di girasole, margarina Miele	Mela, pera, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, lampone, fragola, kiwi Mandorla, frutta secca Sedano, prezzemolo, carota, finocchio
Allergeni Nascosti nelle Preparazioni Alimentari	
Allergene	Preparato alimentari
Albume	Condimenti per salse, pasta, meringhe, zuppe
Ovoalbumina	Sorbetti, glasse per dolci, gelati, salsicce, carni inscatolate
Ovomucoide	Ripieni di carni, maionese, cibi impanati, salse
Lisozima	Prodotti di pasticceria, dolci, prodotti di panetteria; l'albume viene impiegato anche come chiarificante, ad esempio, nel vino bianco
Anice	Caramelle, dolci, liquori, profumi, prodotti di pasticceria
Alfa-lattoalbumina	Formulazioni a base di latte e latticini dichiarate



TABELLE CONTENUTO

Beta-lattoglobulina	Ipoallergeniche, frappè, dolci da forno
Arachidi	Gelati, prodotti di panetteria e pasticceria, dolciumi, liquori, prodotti a base di cioccolato, salse per paste, salse per carni, ricette a base di verdura, caramelle, torrone, marzapane, canditi, zuppe
Carne di pollo	Salsicce, wurstel, hamburger, mortadella, polpette, pasticcio di carne, gelatine, dadi
Carne di tacchino	Salsicce, wurstel, mortadella, polpette, pasticcio di carne
Caseina	Latticini, succedaneo del burro, salsicce, cioccolato, salamoia di prosciutto, pesce in scatola, zuppe in scatola, ripieni di carne, dolci da forno, caramelle, hot dog, insaccati
Datteri	Prodotti di pasticceria, "creme abbronzanti"
Frutta	Succhi di frutta, gelati e sorbetti, marmellate, bevande analcoliche, cocktail, prodotti di pasticceria, mostarda; residui di proteine in coloranti estratti dalla frutta
Glutine	Prodotti a base di cereali, salsicce, paste non completamente glutinate
Gomma arabica, E414	Glasse per dolci, sorbetti, budini, gelati, caramelle
Gomma di acacia	Preparazione per diabetici
Gomma di Guar, E414	Formaggio, yogurt, condimenti per insalate, gelati, zuppe inscatolate, preparazioni alimentari dietetiche, composizioni per uso farmaceutico, "creme cosmetiche, dentifrici"
Grano	Prodotti contenenti cereali, prodotti di panetteria, salsicce, snack, dolci, merendine
Gomma adragante, E413	Margarina, formaggi molli freschi, maionese, bibite analcoliche, hamburger, olio di fegato di merluzzo, olio minerale, preparazioni solubili di vitamine, "dentifrici, gel lubrificanti"



TABELLE CONTENUTO

Lievito	Prodotti di panetteria e pasticceria, birra, maionese, ketchup, aceto, condimenti
Miele	Prodotti di pasticceria, sciroppi "cosmetici"
Noce di cocco	prodotti di pasticceria, "creme abbronzanti"
Noce	gelati, prodotti di panetteria e pasticceria, dolci
Noci brasiliane	Liquori, prodotti a base di cioccolato, salse per paste
Nocciole	Salse per carni, ricette a base di verdura, caramelle
Mandorle	Torrone, marzapane, canditi, zuppe
Noci americane	
Anacardio	
Semi di soia	Hamburger, carne trita, succedanei della carne, salse, cereali, prodotti di panetteria, zuppe, gelati alla crema, dessert surgelati, caramelle gommosi, gelatine di frutta; i semi di soia vengono utilizzati per aumentare la consistenza dell'impasto nei pasticci di carne
Semi di carruba, E410	Farina, conserve e succhi di frutta, liquori, "cosmetici"
Gomma di robinia	Marmellata, yogurt, glasse per dolci, carni inscatolate, mostarde, succedaneo del cioccolato, del cacao o del caffè, "dentifrici, sigarette"
Semi di papavero	Prodotti di panetteria, insalate miste
Semi di finocchio	Prodotti di panetteria, insalate miste, insaccati
Semi di sesamo	Prodotti di panetteria, insalate miste
Tuorlo	Condimenti per salse, pasta, zuppe, sorbetti, gelati, salsicce, carni inscatolate, ripieni di carni, maionese, cibi impanati, salse, prodotti di pasticceria, dolci, prodotti di panetteria

Nonostante le leggi internazionali prevedano che gli ingredienti siano elencati sulle etichette dei prodotti confezionati, i soggetti allergici non sono completamente tutelati per diversi motivi:



1. Vi possono essere tracce di allergeni non attesi o insospettabili (es. frazioni del latte nei wurstel o albume nel vino)
2. A volte viene utilizzata una terminologia non immediatamente riconducibile ad un alimento (es. "caseinato" in luogo di "proteine del latte")

Dicitura su etichette alimentari che possono indicare la presenza di:

UOVO	Albumina, globulina, ovomucoide, leganti, lecitina, ovovitellina, coagulanti, levitina, polvere d'uovo, bianco d'uovo, lisozima, vitellina, ovoalbumina, emulsionanti, ovamucina
SOIA	Farina di soia, salsa di soia, olio di soia, noci di soia, tofu, brodo vegetale, amido vegetale, farina vegetale
LATTE	Burro, crema, crema acida, aromi, derivati del latte, caseinato, caseina, lattealbumina, lattoglobulina, lattosio, siero, sieroproteine bovine, aroma di caramello, aromi naturali
GRANO	Farina di grano duro, germe di grano, amido di frumento, glutine, amido, amido modificato, amido vegetale, amido gelatinizzato, gomma vegetale

3. non sempre è possibile caratterizzare la presenza di ingredienti complessi (es. le spezie che, per definizione, possono contenere molti vegetali in quantità più o meno elevate)

L'identificazione dell'alimento deve essere fatta senza approssimazioni considerando anche le eventualità di reattività multiple fra allergeni differenti (es. arachidi e soia) che moltiplicano il rischio di venire a contatto con quel particolare allergene.

È quindi estremamente importante conoscere, per i soggetti a rischio allergico, l'esatta composizione degli ingredienti di tutte le confezioni alimentari.

I bambini, gli adolescenti e soprattutto i genitori devono essere a conoscenza degli allergeni "nascosti" non dichiarati.

La popolazione pediatrica è particolarmente suscettibile, sia perchè registra il tasso più elevato di prevalenza di questo tipo di allergia, sia perchè è tra le categorie più esposte all'assunzione di cibi preconfezionati (gelati, merendine ecc) particolarmente "arricchiti" di sostanze a rischio, nascoste ma significative dal punto di vista allergologico (basti pensare alle arachidi, alla soia o alle nocciole).

Purtroppo, non sempre tutte le sostanze impiegate nelle diverse preparazioni alimentari vengono indicate nelle relative etichette; sappiamo però che sostanze introdotte in quantità minimali possono avere invece una grande importanza per tutti coloro che le dovrebbero evitare.

Tanti gli allergeni comunemente utilizzati che spesso non sono dichiarati, alcuni insospettabili o sorprendentemente presenti.

Senza una precisa legislazione questa problematica potrebbe incidere ulteriormente con l'introduzione non controllata di alimenti transgenici; si consideri l'esempio e gli effetti di chi ha proposto l'arricchimento della soia con proteine estratte dalla noce brasiliana!



Rimanendo in attesa di una legislazione più severa rimane l'impegno di allertare tutti i contatti pericolosi per non annullare quelle importanti informazioni formulate con una preziosa diagnosi allergologica.

TABELLE CONTENUTO