

# LE CONTAMINAZIONI NELLA DIETA SENZA GLUTINE

Da sempre è stato un argomento di interesse per i celiaci e oggetto di controversie anche tra gli esperti del settore. Ecco in sintesi la posizione di AIC, recentemente revisionata



©SHUTTERSTOCK

di **Elena Lionetti**  
COORDINATORE RUBRICA SCIENZA&RICERCA,  
BOARD SCIENTIFICO AIC, UNIVERSITÀ DI ANCONA  
[mariaelenalionetti@gmail.com](mailto:mariaelenalionetti@gmail.com)  
e **Susanna Neuhold**  
RESPONSABILE NAZIONALE AREA FOOD  
[sneuhold@celiachia.it](mailto:sneuhold@celiachia.it)

Il problema delle contaminazioni nella dieta senza glutine è da sempre stato un argomento di notevole interesse per i celiaci e spesso oggetto di controversie tra gli esperti del settore. Per uniformare e chiarire definitivamente le informazioni, nel 2011 AIC ha diffuso il documento “Le contaminazioni nella dieta senza glutine”, frutto del lavoro di un gruppo misto che si è avvalso della professionalità ed esperienza dei membri del Board del Comitato Scientifico Nazionale e di alcuni professionisti dello staff.

Il documento è stato recentemente revisionato: ecco i suoi punti salienti, mentre è possibile scaricarlo e consultarlo per esteso su [www.celiachia.it/Dieta senza glutine/Le contaminazioni](http://www.celiachia.it/Dieta%20senza%20glutine/Le%20contaminazioni).

## Le contaminazioni

Si definisce *contaminazione accidentale* l'aggiunta involontaria di glutine al prodotto alimentare che ne è privo, a causa di eventi accidentali e non voluti e, pertanto, non controllabili. Solitamente le contaminazioni accidentali determinano la presenza di tracce di glutine nel prodotto alimentare pronto al consumo, in quantitativi al limite della rilevanza strumentale.

## Le fonti normative

Attualmente, in Italia, in Europa e negli USA i prodotti che possono riportare in etichetta il claim “senza glutine” devono avere un contenuto di glutine inferiore a 20 ppm.

La normativa comunitaria conferma quanto sostenuto da AIC da sempre, anche quando in Italia il significato di “senza glutine” veniva abbinato ad “assenza”, cioè “zero” glutine, o meglio, lo zero analitico rilevabile dagli strumenti di misurazione disponibili. Solo nell'ottobre 2003, il Ministero della Salute, con la nota 600.12/AG32/2861, a firma del Direttore Generale Ufficio Alimenti Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria del Ministero della Salute, indica in 20 ppm il valore massimo per i prodotti dietetici senza glutine.

Grazie anche alle evidenze scientifiche disponibili, dopo anni di discussioni nella comunità scientifica internazionale circa il limite massimo di glutine ammissibile in un alimento per poter essere considerato senza glutine, il Codex Alimentarius ha redatto, nel 2008, la revisione dello Standard sui prodotti alimentari per persone celiache. Questo documento ha sancito definitivamente che un prodotto alimentare, per poter essere definito “senza glutine”, NON deve contenere più di 20 mg/Kg (o ppm = parti per milione) di glutine, quantitativo misurabile tramite la metodica ELISA con anticorpo monoclonale r5, metodo Mendez. Tale metodica analitica è stata riconosciuta come metodo di tipo I dal Codex Alimentarius.

La normativa Europea ha ribadito questo limite, con il Regolamento CE 41/2009 prima e il Regolamento UE 828/2014 poi.

### Le conoscenze scientifiche sui limiti di tossicità del glutine e sui consumi di alimenti senza glutine

Gli studi disponibili in letteratura sono pochi. Degno di essere citato è *Toxicity of gluten traces in patients on treatment for celiac disease: a prospective, double-blind, placebo-controlled gluten trial to establish safe gluten thresholds* (“La tossicità delle tracce di glutine nei celiaci in trattamento: indagine prospettica in doppio cieco, controllata con placebo per stabilire un limite sicuro per il glutine”, Carlo Catassi *et al.*, *American Journal of Clinical Nutrition* 2007, 85:160-166) che evidenzia come il limite di tossicità giornaliero di glutine assunto è inferiore a 10 mg.

L'utilizzo di prodotti a contenuto di glutine < 20 ppm garantisce di non superare la soglia dei 10 mg al giorno di glutine, anche per consumi giornalieri quantitativamente elevati di tali prodotti, come risultano essere in Italia, secondo quanto rilevato dallo studio *Consumption of gluten-free products: should the threshold value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?* (“Consumo dei prodotti senza glutine: il valore limite per le tracce di glutine dovrebbe essere di 20, 100 o 200 ppm?”), Anna Gibert *et al.*, *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 2006, 18:1187-1195).

### Il principio di precauzione sancito dall'UE

Molti sono i dubbi ancora non risolti; per esempio, se una assunzione di glutine molto rilevante (ad esempio un panino, che può contenere più di 2 grammi di glutine, cioè molto superiore al limite tossico dei 10 mg stabilito dallo studio) in un solo giorno, sia più o meno dannosa di una minore, ma reiterata assunzione nel tempo.

L'applicazione del principio di precauzione della salute (Regolamento CE 178/2002) impone che, date le conoscenze oggi disponibili, si consideri il limite dei 20 ppm come soglia di garanzia. Ciò presuppone che si evitino, per quanto possibile, contaminazioni involontarie da glutine. L'osservazione di poche ma chiare regole di comportamento nella preparazione dei cibi, nella scelta dei

prodotti a rischio e degli alimenti preparati fuori casa, consente il rispetto di tale limite senza forti condizionamenti.

### Le informazioni ai celiaci e alle famiglie

AIC ritiene che il suo ruolo non sia quello di consegnare alle famiglie chiavi interpretative su come gestire il problema delle contaminazioni, fornendo il quantitativo di glutine massimo che può essere assunto ogni giorno (un cucchiaino di farina? Da tè o da caffè? 1 briciola di pane? Due? Di quanto peso? Come può essere gestita, nella pratica, la somma delle singole contaminazioni giornaliere?) ma, considerando il glutine per quello che è, cioè una sostanza “tossica” al celiaco, suggerire semplici regole di comportamento quotidiano. Il problema non va sottovalutato, ma nemmeno estremizzato e sopravvalutato: non è utile, facilitante o appagante per nessuno mangiare briciole di pane o piccole dosi di farina, come ricevere raccomandazioni inutili che risulterebbero solo fonte di apprensione e allarmismo.

Come AIC diamo sempre, correttamente e senza ombre le informazioni utili davvero ai celiaci:

- 1) I celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato. Il Ministero della Salute ha confermato che i limiti imposti attualmente dalla Farmacopea Europea consentono di considerare adatti ai soggetti affetti da celiachia anche i medicinali contenenti amido di frumento, salvo casi di ipersensibilità individuale che dovrà essere valutata caso per caso. La posizione del Ministero è stata confermata anche dall'AIFA (Agenzia Italiana per il Farmaco).
- 2) I cosmetici e i prodotti per detergere la pelle NON sono un problema per chi è affetto da celiachia, neppure nella variante della dermatite erpetiforme.
- 3) Il glutine inalato NON rappresenta un rischio e il celiaco non è a rischio in ambienti in cui si lavora, per esempio, farina di frumento. Eventualmente, per chi dovesse permanere per lungo tempo in questi ambienti (professionisti del settore), AIC suggerisce l'utilizzo di una mascherina protettiva, che evita il deposito del glutine nel cavo orale e la conseguente ingestione.

## IN CIFRE

# 20

### MG/KG

o ppm = parti per milione:  
è la quantità massima di glutine che un prodotto alimentare può contenere per poter essere definito “senza glutine”

# 10

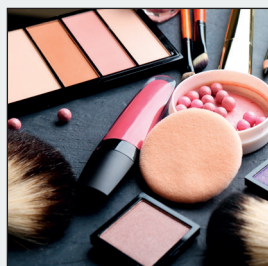
### MG

è il limite di tossicità giornaliero di glutine che un celiaco non deve mai superare.  
L'utilizzo di prodotti a contenuto di glutine < 20 ppm garantisce di non superare questa soglia

## Focus

### Il Codex Alimentarius

Il Codex Alimentarius è un insieme di regolamenti (“standard”) elaborati dall'omonima Commissione ONU composta da delegati della FAO e dell'OMS.



**NELLE FOTO:** da sinistra, i celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato; utilizzare cosmetici e prodotti per detergere la pelle; adoperare qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale, a patto che sia ben lavato

4) Qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale, se ben lavato può essere utilizzato per preparare alimenti per celiaci. Non è necessario avere batterie di pentole separate o utilizzare diverse spugne per il lavaggio. Una pentola pulita, lavata a mano o in lavastoviglie, non contiene residui apprezzabili né di glutine né di altri alimenti cucinati in precedenza. Qualora si rilevassero incrostazioni di residui alimentari sulle pareti o sul fondo della pentola, è ovviamente indicata una energica pulizia dell'utensile domestico (magari con lana d'acciaio), non solo per il rischio di contaminazione da glutine ma soprattutto per motivi igienici. Commento analogo vale per tutte le stoviglie, le posate e per tutti gli utensili che vengono a contatto con gli alimenti di qualsiasi materiale siano costituiti, compreso il legno.

5) Il celiaco non è un allergico, non corre il rischio di shock anafilattico in seguito all'assunzione di glutine.

6) Non ci sono diversi gradi di celiachia. La celiachia si può presentare con quadri clinici di diversa gravità e può interessare diversi organi ed apparati. Ma indipendentemente dalla severità clinica di presentazione della patologia, il danno è sempre presente se si assume glutine; esiste un'unica diagnosi di celiachia e un unico trattamento: una rigorosa dieta senza glutine per tutta la vita. Trasgredire volontariamente alla dieta o non prestare attenzione alle contaminazioni è dannoso per tutte le persone celiache allo stesso modo, anche in assenza di sintomi.

Sul fronte del paziente, soprattutto, la comunicazione deve essere unitaria e condivisa, tra parte associativa e parte scientifica, con l'unica finalità di rappresentare per i celiaci e le famiglie un reale supporto per la serena

accettazione della celiachia e della dieta senza glutine, per una piena e soddisfacente vita sociale, senza condizionamenti.

### Conclusioni

In sintesi una lista delle indicazioni di maggiore rilievo, che possono essere intese come le "raccomandazioni in breve" che AIC esprime sulle contaminazioni e più in generale sulla dieta senza glutine.

1. La dieta senza glutine è al momento l'unica terapia efficace e sicura per il trattamento della celiachia e, in quanto tale, va seguita scrupolosamente per tutta la vita evitando nel modo più assoluto le trasgressioni volontarie.

2. Da un punto di vista medico, obiettivo del trattamento dietetico è il significativo miglioramento dello stato di salute e la prevenzione delle complicanze.

3. Per quanto l'obiettivo del trattamento sia quello di "azzerare" l'apporto alimentare di glutine, nella vita quotidiana può essere difficile evitare completamente le contaminazioni, le cui conseguenze non sono peraltro del tutto definite.

4. È opportuno mantenere un approccio equilibrato nei confronti del paziente, specie nelle fasce di età più sensibili quale l'adolescenza, evitando quelle estremizzazioni che spesso sfociano nel terrorismo psicologico e che potrebbero peggiorare sensibilmente la qualità di vita dei celiaci, favorendo l'insorgenza di paranoie o rifiuto ad iniziative di socializzazione.

5. Peraltro, per evitare le suddette contaminazioni, il celiaco non deve temere di fare presente la propria condizione, in particolare nei ristoranti e negli esercizi pubblici, affinché i gestori del locale mettano in atto le possibili precauzioni che lo possono tutelare.

6. I prodotti sostitutivi cui il celiaco deve affidarsi sono quelli a contenuto in glutine inferiore ai 20 ppm (20 mg/kg) definiti, dalla norma, "gluten-free" o "senza glutine".

7. Il consumo dei prodotti con contenuto in glutine fra 21 e 100 ppm ("con contenuto di glutine molto basso"), al momento di difficile o scarso reperimento in Italia e in diminuzione anche nei Paesi del Nord Europa che storicamente ne hanno fatto un più largo uti-

lizzo, deve essere ridotto al minimo, teoricamente ad 1/5 rispetto a quelli “senza glutine”. La recente introduzione da parte della norma europea della possibilità di utilizzare la dicitura “specificamente formulato per celiaci” o “adatto ai celiaci” su questi prodotti non modifica le raccomandazioni di AIC al riguardo.

8. Per i prodotti appositamente formulati per celiaci a base di uno o più ingredienti ricavati da frumento, segale, orzo, o da loro varietà incrociate, lavorati chimicamente o fisicamente per ridurre il loro contenuto di glutine, al di sotto dei 20 mg/kg (es. caffè d'orzo, birra da malto d'orzo “senza glutine”), etichettati “senza glutine”, si suggerisce un consumo moderato/saltuario, considerando che contengono un residuo fisso di glutine (a differenza dei prodotti da materie prime senza glutine, dove il limite dei 20 ppm è inserito per regolare eventuali contaminazioni accidentali, saltuarie e non continuative). Ovviamente fanno esclusione i prodotti a base di amido di frumento che, pur derivando dal frumento, non prevede processi di vera e propria “deglutinazione” ma semplicemente una attenta separazione meccanica dell'amido dalle altre componenti del chicco.

9. Tra le categorie “a rischio”, per la scelta degli alimenti di consumo corrente adatti ai celiaci il consumatore può affidarsi alla lettura dell'etichetta, verificando la presenza della dicitura “senza glutine” che per legge garantisce la concentrazione massima di 20 mg/kg.

10. L'indicazione relativa agli alimenti trasformati cosiddetti “permessi” non deve deresponsabilizzare il consumatore celiaco dal controllo dell'etichetta. Di norma, queste categorie di alimenti (es. bevande dolci gassate, frutta secca, ecc.) non riportano indicazioni specifiche circa l'assenza di glutine, anche se non presentano rischi di presenza di glutine per l'assenza di questo dalle materie prime e negli usuali processi di produzione. L'indicazione dell'Associazione circa la loro idoneità al celiaco rappresenta un'informazione di carattere generale, ma non prescinde dalle indicazioni specifiche fornite dal produttore. Qualora un alimento di categorie considerate “permesse” riporti indicazioni in etichetta circa la potenziale presenza di tracce di glu-



tine, AIC raccomanda di evitare il consumo del prodotto specifico, fino a diversa evidenza, procedendo alla segnalazione all'AIC.

10. Al fine di ottimizzare l'adeguatezza nutrizionale dell'alimentazione, è auspicabile un regime dietetico il più possibile variato, che includa, soprattutto, prodotti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, soia, miglio, quinoa, amaranto, canapa ed altri cereali minori e pseudocereali, oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. La scelta degli alimenti dovrà avvenire considerando i quantitativi complessivi di macro (carboidrati, proteine, grassi) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti e fibre consumati quotidianamente, senza demonizzare o esaltare specifici alimenti, prestando attenzione alla composizione nutrizionale degli alimenti trasformati, imparando a leggere l'etichetta nutrizionale, obbligatoria per legge, e svolgendo regolare attività fisica, adatta alle propria condizione di salute, età e sesso.

11. La maggior parte dei celiaci può inserire l'avena nella propria dieta senza effetti negativi per la salute. Si tratta comunque di una questione ancora oggetto di studi e ricerche da parte della comunità scientifica, in particolare sulle specifiche varietà di avena maggiormente adatte ai celiaci. Il Board Scientifico di AIC, pertanto, suggerisce il consumo di avena solo per quei prodotti a base di o contenenti avena presenti nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine del Ministero della Salute, che garantisce sull'idoneità dell'avena impiegata. Allo scopo di monitorare eventuali effetti legati all'introduzione dell'avena, si consiglia inoltre che tali prodotti vengano inizialmente somministrati a pazienti in completa remissione e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena. ◆

NELLE FOTO: da sinistra, al fine di evitare le contaminazioni, il celiaco non deve temere di fare presente la propria condizione, in particolare nei ristoranti e negli esercizi pubblici; anche per gli alimenti trasformati cosiddetti “permessi”, come la frutta secca, bisogna prestare attenzione alle indicazioni fornite dal produttore, imparando a leggere l'etichetta; è consigliabile un regime dietetico il più possibile variato che includa, soprattutto, prodotti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, soia, miglio, quinoa, amaranto, canapa e altri cereali minori