

Novità da AIC sui prodotti a base di avena

Introduzione

La posizione della Associazione Italiana Celiachia e del Board del Comitato Scientifico AIC sull'avena è stata finora orientata al principio di precauzione, in considerazione del fatto che la tollerabilità ai celiaci dell'avena è stata per molto tempo oggetto di dibattito da parte della comunità scientifica internazionale. Per questo, fino ad oggi, AIC suggeriva il consumo di avena solo per quei prodotti che fossero contenuti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine (RNA) e non prevedeva il rilascio della Spiga Barrata a prodotti contenenti avena.

Oggi, sulla base della più recente letteratura scientifica in materia¹ e di quanto riportato nella Relazione al Parlamento sulla Celiachia² del Ministero della Salute, il Board del Comitato Scientifico AIC si è espresso favorevolmente circa una apertura ai celiaci al consumo di tutti i prodotti a base di avena che riportino il claim "senza glutine" in etichetta, quindi non solo quelli in RNA.

AIC, ha pertanto modificato ogni materiale informativo destinato ai pazienti³, si impegna all'opportuna divulgazione della modificata posizione rispetto all'avena e apre il Prontuario degli Alimenti e la concessione della Spiga Barrata anche ai prodotti contenenti avena.

La posizione del Board del Comitato Scientifico AIC

1. La posizione della Commissione Europea sull'avena nella dieta senza glutine è la seguente: *la maggior parte delle persone intolleranti al glutine 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. Uno tra i principali fattori che danno adito a preoccupazione è tuttavia l'eventualità che l'avena possa essere contaminata da frumento, segale od orzo ...* (considerando 7 del Regolamento UE 828/2014⁴);
2. Le Associazioni degli altri Paesi Europei dei pazienti celiaci sono allineate alla posizione UE e rilasciano la Spiga Barrata ai prodotti contenenti avena, purché il termine "OATS/AVENA" sia ben evidenziato in etichetta, in modo da permettere a quei consumatori che non la possono consumare di evitare questo cereale.
3. Le reazioni avverse sperimentate in alcuni studi su prodotti a base di avena sembrano da ricollegare maggiormente alla sensibilità individuale di alcuni pazienti.

¹ Vedere ad esempio: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693705/pdf/fped-08-573151.pdf, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30029703/>

² https://celiachia.b-cdn.net/assets/uploads/2021/03/RelazionealParlamento_2019.pdf, pagina 27.

³ <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/lab-c-della-dieta-del-celiaco/>, <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-vietati/>, <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-permessi/>

⁴ <https://celiachia.b-cdn.net/assets/uploads/2019/09/regolamento-828-2014.pdf>

4. I prodotti a base di avena immessi sul mercato, anche al di fuori dell'RNA, se etichettati senza glutine devono rispettare il limite di legge dei 20 mg/kg di concentrazione di glutine, rilevabile attraverso la metodica analitica ELISA R5.

Pertanto, alla luce di quanto sopra, il Board Scientifico dell'AIC ritiene che:

- L'avena è alimento idoneo al consumo da parte delle persone celiache in completa remissione clinica e serologica di malattia e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena da almeno due anni;
- tutti i prodotti a base di avena, purché etichettati "senza glutine" (anche non presenti nel Registro Nazionale Alimenti), possono essere presenti in una dieta senza glutine, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine;
- le persone celiache dovrebbero iniziare a consumare alimenti senza glutine a base di avena sotto controllo medico. Il medico potrà accertare l'eventuale sensibilità all'avena ed eventualmente sconsigliarne il consumo al singolo paziente.

La avena in chicchi/grani

Essendo l'avena ancora annoverata tra gli allergeni contenenti glutine (Regolamento comunitario 1169/2011⁵), **non è scontato che una avena in chicchi che non riporti claim precauzionali del tipo "Può contenere glutine", sia non contaminata.**

Tuttavia, essendo un alimento "non trasformato", per legge non può utilizzare un claim positivo, ovvero il claim "senza glutine".

Al momento, pertanto, non è possibile reperire sul mercato nazionale avena in chicchi garantita per l'assenza di glutine al consumatore finale e se ne sconsiglia il consumo a chi soffre di celiachia.

AIC oggi è in contatto con alcuni produttori, e resta in attesa di sapere se verrà introdotta sul mercato italiano una avena in chicchi che sia garantita senza glutine. Nel caso, sarà data idonea informazione alle famiglie ed agli operatori.

1 settembre 2021

⁵ <https://celiachia.b-cdn.net/assets/uploads/2019/09/regolamento-1169-2011.pdf>