

# QUANTO SONO SICURI GLI ALIMENTI SENZA GLUTINE?

Uno sguardo alla normativa che tutela celiaci e allergici sulla sicurezza dei prodotti alimentari e sui risultati di alcune recenti indagini svolte anche in Italia. I dati sono rassicuranti, ma si può ancora migliorare



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)

La normativa sulla informazione al consumatore relativamente agli allergeni presenti negli alimenti ha subito una grande evoluzione negli ultimi anni. Fino al 2003, infatti, la normativa Europea non prevedeva alcun obbligo circa l'indicazione degli ingredienti allergenici presenti in un

alimento e sussisteva ancora la regola del 25%. La normativa prevedeva infatti la non obbligatorietà dell'indicazione dei singoli ingredienti, se costituivano meno del 25% del prodotto finale, salvo nel caso degli additivi. È con la Direttiva 2003/89/CE, invece, che per la prima volta si introduce l'obbligo di dichiarare gli ingredienti allergenici presenti in un alimento, a prescindere dal quantitativo aggiunto.

Questa Direttiva, recepita in Italia con il noto Decreto Allergeni del 2006, è stata oggetto di successive revisioni, confluite poi definitivamente nel Regolamento europeo 1169/2011 che ha ribadito l'obbligo di dichiarare in etichetta "qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico elencato nell'allegato II o derivato da una sostanza o un prodotto elencato in detto allegato che provochi allergie o intolleranze usato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata" (art. 9, Elenco delle indicazioni obbligatorie) e lo ha esteso anche alla vendita di prodotti sfusi ed alla ristorazione.

Grazie a questa normativa, anche il celiaco ha potuto beneficiare di un enorme aumento delle garanzie a tutela della propria salute, dato che tra gli alimenti allergenici figurano anche i cereali contenenti glutine. In questo modo, il consumatore celiaco può oggi sapere se un alimento include ingredienti contenenti glutine: una informazione fondamentale e un passo in avanti

davvero significativo rispetto a neanche 15 anni fa.

Eppure, la normativa oggi non appare ancora del tutto sufficiente a tutelare allergici e celiaci. Se infatti vige l'obbligo di dichiarare gli allergeni "aggiunti volontariamente" al prodotto, resta ancora non normato il campo delle cosiddette contaminazioni accidentali, ovvero la possibile presenza di allergeni non perché aggiunti volontariamente all'alimento ma a causa di "incidenti" nella preparazione dei prodotti o nella selezione delle materie prime. Il legislatore europeo appare consapevole di questa lacuna, tanto da aver previsto, all'articolo 36 del Regolamento, che: "La Commissione adotta atti di esecuzione sull'applicazione dei requisiti di cui al paragrafo 2 del presente articolo per le seguenti informazioni volontarie sugli alimenti: informazioni relative alla presenza eventuale e non intenzionale negli alimenti di sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranza (...)". La mancata regolamentazione dell'informazione circa la potenziale presenza di allergeni in un alimento presenta due problematiche speculari. Innanzitutto, questo significa che la dicitura "può contenere tracce di..." non è soggetta a normativa: non vi è l'obbligo di utilizzo per le aziende, né ci sono limiti di riferimento (come avviene, ad esempio, per la dicitura "senza glutine"). Moltissime aziende, comunque, in presenza di un reale rischio di presenza accidentale di tracce di allergeni che non sono in grado di evitare, riportano questa utilissima informazione per il consumatore allergico e celiaco, anche se, non essendo una informazione obbligatoria, resta l'incertezza della sicurezza dell'alimento quando l'indicazione è assente. Se un'azienda non riporta il claim "può contenere tracce di glutine" né glutine tra gli ingredienti, il prodotto sarà realmente sicuro per il celiaco? Nel dubbio, in caso di alimenti trasformati, per il celiaco è meglio evitare e scegliere un alimento con dicitura "senza glutine" o, nel caso di alimenti "naturalmente senza glutine", sceglierne uno che non riporti indicazioni di questo tipo, informando AIC, che a sua volta potrà

prendere contatto con l'azienda per capire le ragioni di tale indicazione.

Specularmente, però, si presenta anche il problema opposto: molte aziende tendono a esagerare nell'impiego di questi cosiddetti "claim precauzionali" e così abbondano le confezioni di prodotti con dichiarata la potenziale presenza di diversi allergeni! Questo uso improprio delle informazioni precauzionali riduce inutilmente l'assortimento di alimenti accessibili ai celiaci ed agli allergici, oltre che a creare allarmismo e confusione quando sono riportati su alimenti naturalmente senza glutine.

Per fare un esempio, una recente indagine svolta nel Regno Unito (1) su 508 prodotti con e senza claim precauzionali (254 con e 254 senza) ha rilevato che nel 3,3% di prodotti che non riportavano il claim precauzionale sulla potenziale presenza di glutine è stata trovata presenza di questa sostanza, mentre nel 19% di prodotti che indicavano una potenziale presenza di glutine, questo non era rilevabile.

#### Gli studi e i risultati

Altri due studi sul problema delle contaminazioni e dell'etichettatura dei prodotti sono stati recentemente pubblicati su uno "special issue" della rivista internazionale "Nutrients" dedicato alla celiachia.

Il primo studio, "Evolution of Gluten Content in Cereal-Based Gluten-Free Products: An Overview from 1998 to 2016", di Bustamante MA e coll. (2), ha verificato l'evoluzione del con-

#### Focus

### Cos'è il 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 precipuo della commissione è proteggere la salute dei consumatori e assicurare la correttezza degli scambi internazionali. La Commissione intergovernativa, costituita dai governi di 185 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 quello di facilitare gli scambi internazionali degli alimenti e preservare la corretta produzione e conservazione dei cibi.

NELLE FOTO: Sotto, lenticchie e grano saraceno. Nell'altra pagina, avena; è risultata l'alimento più contaminato. AIC consiglia di consumare solo avena presente nel Registro Nazionale



tenuto di glutine nei prodotti senza glutine a base di cereali dal 1998 al 2016 tramite la metodica ELISA r5. I risultati dello studio mostrano come vi sia stata una tendenza nel corso degli anni verso una riduzione della presenza di contaminazione da glutine in alimenti del commercio gluten free, contaminazione che attualmente si può considerare trascurabile. In particolare, lo studio mostra che il 2008 rappresenta il *cut-off* dopo il quale si è osservata una marcata riduzione dei campioni glutine-positivi (> 20 mg/kg di glutine). Ricordiamo che nel 2008 il Codex Alimentarius ha sancito definitivamente che un prodotto alimentare per poter essere definito “senza glutine” NON deve contenere più di 20 mg/Kg di glutine e nel 2009 la Normativa dell'Unione Europea (Regolamento 41/2009 oggi sostituito dal Regolamento 828/2014, con analoghe disposizioni) ha ribadito questo limite per il claim “gluten-free”. Questo studio, pertanto, conferma l'efficacia della regolamentazione europea in termini di controllo dei prodotti alimentari senza glu-

tine e rassicura il consumatore sull'attuale utilizzo dei prodotti che riportano il claim “senza glutine”.

Il secondo studio, “*Gluten Contamination in Naturally or Labeled Gluten-Free Products Marketed in Italy*” (Contaminazione da glutine nei prodotti commercializzati in Italia che sono naturalmente privi di glutine o con dicitura “senza glutine”), di Verma K e coll. (3), è particolarmente interessante per la nostra popolazione in quanto lo scopo degli autori era quello di testare il livello di contaminazione da glutine nei prodotti senza glutine attualmente disponibili sul mercato italiano. I risultati dello studio dimostrano come il rischio di contaminazione sia molto basso in Italia, sia in termini di percentuale di prodotti contaminati, sia in termini di contaminazione (quasi esclusivamente nel range di basso contenuto di glutine 20-100 ppm).

I prodotti in cui è stata osservata una contaminazione erano principalmente i prodotti naturalmente senza glutine sulle cui confezioni non era riportata alcuna indicazione circa la sua possibile presenza (12 prodotti sui 200 analizzati, il 6% del totale) e tra questi in particolare il grano saraceno e le lenticchie. Per alcune tipologie di legumi o di cereali in chicchi può accadere occasionalmente che vi si possano ritrovare chicchi o grani “estranei”. Ricordiamo che, in questi casi, la raccomandazione di AIC è di rimuovere il chicco/grano estraneo. Nell'eventualità si fosse trattato di un cereale contenente glutine, non ci saranno rischi, dato che il glutine è contenuto all'interno del chicco e quindi, se il chicco è stato rimosso, non vi è alcun rischio di contaminazione. Il risciacquo che è quindi normalmente suggerito (a tutti) prima della preparazione dei legumi, abbinato ad un

©SHUTTERSTOCK (3)



controllo visivo, garantisce ampiamente il celiaco da ogni pericolo.

L'avena è risultata l'alimento di gran lunga più contaminato (4 prodotti su 5, nessuno di questi riportava indicazione circa la potenziale presenza di tracce di glutine) a conferma del noto problema della contaminazione che risulta rilevante lungo tutta la filiera di produzione di questo cereale. A questo riguardo, le raccomandazioni di AIC, che suggerisce di consumare solo avena in Registro Nazionale dei prodotti senza glutine, gestito dal Ministero della Salute, tutela ampiamente la salute dei consumatori celiaci. L'indagine ha riscontrato anche presenza di glutine in due prodotti con dicitura senza glutine (a base di cereali naturalmente senza glutine). Se l'obiettivo della sicurezza per il consumo va sempre perseguito, non è tuttavia possibile assicurare il rischio zero, in nessun campo. Il fatto che questo valore sia molto basso (l'1%) segnala l'efficacia di quanto messo in atto dal settore produttivo, da una parte, attraverso l'esecuzione di accurate analisi di rischio e l'applicazione di procedure di preparazione adeguate, e dalle istituzioni, dall'altra, nel Controllo Ufficiale.

In Europa, è il Regolamento (UE) 625/2017 (in cui sono confluite le precedenti norme) che regola oggi i controlli ufficiali sugli alimenti per verificarne la corrispondenza ai requisiti legali, controlli che in Italia sono portati avanti da diversi Ministeri, in primis quello della Salute, e dalla Sanità pubblica Locale (Regioni e ASL) nell'ambito del Piano Nazionale Integrato.

### Conclusioni

Ci auguriamo che l'industria alimentare presterà in futuro sempre maggiore attenzione nel garantire e certificare una catena alimentare senza glutine per tutti gli ingredienti alimentari, migliorando la qualità delle scelte alimentari dei pazienti celiaci. Infine, un altro risultato interessante è che tra i prodotti trasformati dichiarati "senza glutine", nessuno di quelli licenziatari della Spiga Barrata (45 alimenti trasformati) presentava contaminazione.

Questo dato conferma la Spiga Barrata come il "gold standard" del senza glutine, grazie ai controlli più rigorosi effettuati sui prodotti senza glutine dalle Associazioni licenziatricie. ♦

### Bibliografia

1. Hirst B. 2014 Final Report. *Survey of Allergen Labelling and Allergen Content of UK Retail pre-packaged Processed Foods*
2. Bustamante MA, Fernández-Gil MP, Churruga I, Miranda J, Lasa A, Navarro V6, Simón E7. *Evolution of Gluten Content in Cereal-Based Gluten-Free Products: An Overview from 1998 to 2016*. *Nutrients* 2017;9(1). pii: E21. doi: 10.3390/nu9010021.
3. Verma AK, Gatti S, Galeazzi T, Monachesi C, Padella L, Baldo GD, Annibaldi R, Lionetti E, Catassi C. *Gluten Contamination in Naturally or Labeled Gluten-Free Products Marketed in Italy*. *Nutrients* 2017;9(2). pii: E115.