



# Allergeni nelle derrate alimentari: **per essere ben informati**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Caseina

estratto di malto d'orzo

emulsionante E322

amido modificato

proteina del siero di latte

semola di grano duro

antiossidante solfito di calcio

preparazione di spezie

seitan (proteine del frumento)

**Vi trovate talvolta in difficoltà nel leggere l'elenco degli ingredienti sugli imballaggi delle derrate alimentari? Questa guida si propone di aiutare le persone affette da allergia o intolleranza alimentare a comprendere meglio tali elenchi e le informazioni per gli allergici.**

In Svizzera, più di un milione di persone soffre di intolleranze alimentari, quali ad esempio l'allergia alle arachidi, l'allergia al sedano, l'intolleranza al lattosio o la celiachia (intolleranza al glutine). Evitare i fattori scatenanti costituisce l'unica possibilità di prevenire una reazione allergica o indesiderata. Di conseguenza, per le persone colpite è indispensabile una dichiarazione degli ingredienti delle derrate alimentari completa, corretta e comprensibile.

#### **Cos'è una derrata alimentare preimballata?**

Per derrata alimentare preimballata si intende una derrata confezionata o imballata prima della consegna al consumatore. Non può essere modificata senza aprire o modificare la confezione o l'imballaggio.





### Quali indicazioni devono figurare sulle derrate alimentari preimballate?

Nell'Ordinanza sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari sono prescritte le indicazioni che devono figurare sugli alimenti. La caratterizzazione comprende tutte le diciture riportate su un imballaggio, una confezione o un'etichetta.

#### Il consumatore trova, tra l'altro, le seguenti indicazioni (esempio):

- nome del prodotto: Torino
- denominazione specifica: barretta di cioccolato al latte con ripieno di crema di nocciole e mandorle
- elenco degli ingredienti: zucchero, burro di cacao, nocciole, grasso vegetale idrogenato, latte intero in polvere, mandorle, massa di cacao, farina di soia, latte magro in polvere, emulsionante (lecitina disoia), vanillina
- valori nutritivi: valore energetico per 100 g: 2380 kJ (570 kcal)/proteine: 9 g/ carboidrati: 48 g/grassi: 39 g
- eventuali informazioni separate per gli allergici
- eventuali informazioni concernenti le miscele casuali con ingredienti che potrebbero provocare allergie o altre reazioni indesiderate: «può contenere ...»
- data minima di conservabilità o data di consumo: datazione: da consumare preferibilmente entro il 01.12.2011 o da consumare entro il 01.12.2011
- indirizzo del fabbricante o del distributore
- Paese di produzione

Le indicazioni riportate sull'imballaggio rappresentano una fonte d'informazione utile e importante per coloro che soffrono di un'allergia o di un'intolleranza (qui di seguito denominati «allergici»). Spesso il nome o la denominazione specifica del prodotto fa già riferimento a un determinato componente (ad es. burro di *arachidi*, cioccolato al *latte*, bevanda a base di *soia*). L'elenco degli ingredienti riporta informazioni dettagliate.

Se la denominazione specifica coincide con l'unico ingrediente della derrata alimentare, come avviene ad esempio nel caso della panna o dei manghi secchi non solfitati, non è necessario fornire un elenco degli ingredienti. Per tutti gli altri prodotti, gli ingredienti sono sempre presentati in ordine decrescente nell'apposito elenco, ossia l'ingrediente riportato al primo posto è presente in maggiore quantità nel prodotto.





### **Cosa si intende per caratterizzazione degli allergeni delle derrate alimentari preimballate?**

L'elenco degli ingredienti, le informazioni concernenti mescolanze prodottesi inavvertitamente e le eventuali informazioni specifiche per gli allergici offrono agli interessati le principali basi decisionali per gli acquisti quotidiani.

Da 2002, in Svizzera, come anche in tutti gli Stati della UE, vige l'obbligo della caratterizzazione per determinati ingredienti che potrebbero provocare allergie o altre reazioni indesiderate (qui di seguito denominati «allergeni»). A questo scopo è stato allestito un elenco delle derrate alimentari e degli ingredienti che producono reazioni di intolleranza molto frequenti e/o molto gravi (vedi tabella). L'Ordinanza del DFI sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari (OCDerr) prevede che questi ingredienti e i pro-

dotti derivati devono essere sempre dichiarati, ossia indicati nell'apposito elenco. Questo obbligo si applica anche quando gli ingredienti sono aggiunti in quantità minime, ad esempio come sostanze di supporto di aromi o come additivi, oppure quando sono sottocomponenti di ingredienti composti (ad es. la preparazione di spezie «pasta di curry verde» [con soia e grano]). L'elenco apposto sull'imballaggio permette quindi di sapere se per la preparazione di un prodotto sono stati impiegati degli allergeni.

Nell'elenco che segue sono indicati (colonna a sinistra) gli ingredienti allergenici in conformità alla OCDerr, allegato 1. Nella colonna a destra, per ogni allergene sono riportati esempi di ingredienti e di denominazione specifiche.

<b>Ingredienti che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate</b> (secondo l'allegato 1 OCDerr)	<b>Esempi tratti dall'elenco degli ingredienti</b> (la scelta non ha la pretesa di essere esaustiva)
<b>Cereali contenenti glutine</b> (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati	<i>Deve essere sempre indicato il tipo di cereale:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• amido di frumento</li> <li>• pane grattugiato (farina di grano, ...)</li> <li>• paste alimentari a base di farro (farina di farro, ...)</li> <li>• couscous/boulgour (semola di grano duro)</li> <li>• seitan (proteine del frumento)</li> <li>• estratto di malto d'orzo</li> <li>• glutine di frumento</li> <li>• salsa di soia (con frumento)</li> <li>• tempeh (con frumento)</li> </ul>
<b>Crostacei</b> e prodotti a base di crostacei	<i>Deve essere sempre indicata la specie animale:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gamberetti</li> <li>• aragosta</li> <li>• gambero australiano</li> <li>• gambero della Louisiana</li> </ul>
<b>Uova</b> e prodotti a base di uova	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tuorlo</li> <li>• albume in polvere</li> <li>• meringhe (albume)</li> <li>• pasta all'uovo</li> <li>• conservante lisozima E1105 (estratto dall'albume)</li> <li>• emulsionante lecitina d'uovo o emulsionante E322 (da uovo)</li> </ul>
<b>Pesce</b> e prodotti a base di pesce	<i>Per i prodotti della pesca deve essere sempre indicata la denominazione del pesce:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alice (acciuga)</li> <li>• filetto di eglefino</li> <li>• surimi (prodotto a base di merluzzo)</li> <li>• salsa Worcester (con acciughe)</li> <li>• estratto di pesce</li> <li>• salsa di pesce</li> </ul>

<p><b>Arachidi</b> e prodotti a base di arachidi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arachidi tostate, speziate</li> <li>• burro di arachidi</li> <li>• olio di arachidi</li> </ul>
<p><b>Soia</b> e prodotti a base di soia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miso (pasta di soia)</li> <li>• tofu (soia)</li> <li>• tempeh (con soia)</li> <li>• condimento (con soia)</li> <li>• emulsionante lecitina di soia o emulsionante E322 (a base di soia)</li> </ul>
<p><b>Latte</b> e prodotti a base di latte (incluso il lattosio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• burro</li> <li>• panna</li> <li>• siero di latte</li> <li>• formaggio</li> <li>• yogurt</li> <li>• latte scremato in polvere</li> <li>• lattosio</li> <li>• caseina, lattealbumina, lattoglobulina (proteine del latte)</li> </ul>
<p><b>Frutta a guscio (noci)</b>  cioè mandorle (<i>Amygdalus communis L.</i>), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci comuni (<i>Juglans regia</i>), noci di anacardi (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan (<i>Carya illinoensis [Wangenh.] K. Koch</i>), noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci di macadamia e noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) e prodotti derivati</p>	<p><i>Deve essere sempre dichiarato il tipo di noce:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• noci salate (mandorle, noci comuni, noci di pecan, ...)</li> <li>• marzapane (con mandorle)</li> <li>• torrone in pezzi (con mandorle)</li> <li>• olio di noci</li> </ul>
<p><b>Sedano</b> e prodotti a base di sedano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brodo vegetale (con sedano)</li> <li>• miscele di spezie (con sedano)</li> </ul>
<p><b>Senape</b> e prodotti a base di senape</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• senape</li> <li>• spezie (con senape)</li> <li>• preparazione di spezie (con senape)</li> <li>• salse in polvere (con senape)</li> </ul>

<p><b>Semi di sesamo</b> e prodotti a base di semi di sesamo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olio di sesamo</li> <li>• condimento (con sesamo)</li> <li>• miscele di spezie (con sesamo)</li> </ul>
<p><b>Anidride solforosa e solfiti</b> in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l, espressi come SO<sub>2</sub></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• conservante disolfito di sodio o conservante E223 (solfiti)</li> </ul>
<p><b>Lupini</b> e prodotti a base di lupini</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• farina di lupini</li> <li>• semi di lupino</li> </ul>
<p><b>Molluschi</b> e prodotti a base di molluschi</p>	<p><i>Deve essere sempre indicata la specie animale:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutti di mare (pezzi e tentacoli di calamaro, seppie, molluschi)</li> <li>• ostriche oppure ostriche del Pacifico (<i>Crassostrea gigas</i>)</li> <li>• salsa di ostriche</li> </ul>



La caratterizzazione degli allergeni offre agli allergici informazioni importanti per la scelta degli alimenti, ma non comprende tutti i fattori che provocano allergie o intolleranze. Infatti, in linea di massima, ogni alimento può essere allergenico.

Sono esclusi dall'obbligo di caratterizzazione i prodotti che, a seguito della lavorazione industriale, non presentano più alcun potenziale allergenico. Ad esempio, è stato possibile dimostrare che lo sciroppo di glucosio a base di frumento e l'olio di soia raffinato non provocano più allergie.

L'elenco degli ingredienti andrebbe verificato a ogni acquisto anche quando si tratta di prodotti conosciuti, dato che la composizione o la ricetta di una derrata alimentare può cambiare in qualsiasi momento. In caso di dubbio, è consigliabile rivolgersi al produttore o al distributore del prodotto utilizzando il numero di telefono generalmente riportato sulla confezione.

#### **Cosa significa la dicitura «Può contenere ...»?**

All'interno delle imprese, precisamente nello stoccaggio delle materie prime o negli impianti di produzione, possono verificarsi miscele casuali di allergeni e quindi «contaminazioni». Questo problema è noto da sempre nella produzione tradizionale e moderna delle derrate alimentari e, in diversi settori, non può essere evitato. In Svizzera, l'obbligo di caratterizzazione non si applica solo agli allergeni bensì anche alle miscele prodottesi inavvertitamente. Questo obbligo è previsto anche nell'OCDerr. Quando superano o potrebbero superare determinati limiti massimi, le miscele casuali con allergeni devono essere segnalate mediante indicazioni come, ad es. «Può contenere ...». Quando invece non superano i limiti massimi, possono essere riportate su base volontaria.

Le prescrizioni dell'UE sono conformi a quelle svizzere, salvo l'obbligo di etichettatura per miscele prodottesi inavvertitamente, non previsto dalle normative europee. Le prescrizioni e le disposizioni svizzere in materia di dichiarazione si applicano anche ai prodotti importati.



Gli allergici devono tuttavia essere consapevoli che, anche con un processo di produzione molto accurato e con le migliori leggi e ordinanze, non è possibile garantire una sicurezza assoluta. Bisogna inoltre tener presente che gli individui estremamente sensibili agli allergeni possono reagire anche a quantità inferiori ai limiti massimi fissati per le miscele casuali, che non sono né soggette all'obbligo di dichiarazione né analiticamente rilevabili.



### Informazione su base volontaria per gli allergici

Alcuni produttori e grandi distributori forniscono informazioni sintetiche sulla presenza di ingredienti allergenici in un'«avvertenza per allergici» separata che segue l'elenco degli ingredienti.



### Quando un alimento è considerato «Privo di glutine»?

In conformità all'Ordinanza del DFI sugli alimenti speciali, è considerato privo di glutine un alimento, la cui materia prima contenente glutine (frumento, segale, avena, orzo, ecc.) è stata sostituita con una materia prima per sua natura priva di glutine (mais, miglio, riso, patate, grano saraceno, soia, ecc.) oppure con una materia prima privata di glutine. Il tenore di glutine di un alimento considerato privo di tale sostanza non può superare 20 mg per kg di alimento.

Le derrate alimentari costituite da materie prime contenenti glutine e trattate in modo speciale per ridurre il contenuto glutinico possono recare la dicitura «con contenuto di glutine molto basso» se il tenore di tale sostanza non supera i 100 mg per kg.

### Quando un alimento è considerato «Privo di lattosio»?

In conformità all'Ordinanza del DFI sugli alimenti speciali, un alimento è considerato privo di lattosio quando il prodotto pronto al consumo contiene meno di 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml.

### Cosa significa la dicitura «Privo di ...»?

La dicitura «Privo di ...» (ad es. privo di sedano) o «Senza ...» (ad es. senza latte) non è disciplinata, ad eccezione delle regolamentazioni specifiche per gli alimenti privi di glutine e di lattosio.

### Quali sono i marchi e i sigilli di qualità per gli alimenti speciali?

#### Marchio «Senza glutine»

Il marchio «Senza glutine» – una spiga barrata all'interno di un cerchio – indica gli alimenti registrati presso l'organizzazione «IG Zöliakie der Deutschen Schweiz» e sottoposti a controlli regolari. Esso contraddistingue gli alimenti che contengono meno di 20 mg di glutine per kg (20 ppm) nel prodotto pronto al consumo. Gli interessati li possono riconoscere facilmente e consumare senza preoccupazioni. La federazione delle associazioni svizzere per la celiachia ha stipulato con i produttori accordi rigorosi per la produzione e il controllo di alimenti senza glutine.



#### Il Label Allergia Svizzero

Il Label Allergia Svizzero è un marchio indipendente sviluppato dalla società Service Allergie Suisse SA in stretta collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera. Viene attribuito a prodotti e servizi che si contraddistinguono per la particolare importanza assegnata alla problematica delle allergie e delle intolleranze e che rispettano requisiti ancora più rigorosi di quelli previsti dalla normativa. Per gli allergici i prodotti contrassegnati con questo marchio sono molto più sicuri di quelli tradizionali. Infatti, i prodotti stessi e i loro processi di fabbricazione sono sottoposti a verifiche severe da parte di servizi indipendenti, che permettono l'assegnazione del marchio solo in caso di esito positivo. Il marchio allergie offre un importante aiuto ai consumatori per le loro decisioni di acquisto.



#### Vendita di prodotti sfusi

Anche per i prodotti venduti sfusi e serviti nella gastronomia il fornitore è tenuto a dare informazioni sugli ingredienti, specialmente se sono allergenici.

### Ulteriori informazioni

Per domande riguardanti sia i prodotti specifici sia i prodotti in generale potete rivolgervi direttamente ai grandi distributori o ai produttori. I dati necessari – indirizzo del distributore e/o del produttore, spesso anche hotline e sito Internet – sono riportati sull'imballaggio.

È possibile ottenere maggiori informazioni sulle allergie e le intolleranze alimentari presso i seguenti servizi:

#### **aha! Centro Allergie Svizzera**

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)  
[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)  
aha!infoline 031 359 90 50

#### **Coop Società Cooperativa**

[www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)  
<http://www.coop.ch/alimentazione sana>  
Coop Info Service [www.coop.ch](http://www.coop.ch) o tel. 0848 888 444, contatto con il servizio alimentazione: [ernaehrung@coop.ch](mailto:ernaehrung@coop.ch).

#### **Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana**

[www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch)  
tel. 079 614 07 79

#### **Federazione delle cooperative Migros**

[www.migros.ch](http://www.migros.ch), inserire il termine «Consulenza alimentare».  
Informazioni tramite la M-Infoline (0848 84 0848) o direttamente presso il servizio di consulenza alimentare della Migros (044 277 31 50, [ernaehrung@mgb.ch](mailto:ernaehrung@mgb.ch)).

Anche altri grandi distributori e produttori forniscono informazioni sulla dichiarazione dei loro prodotti.

#### **Società Svizzera di Nutrizione SSN**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
Servizio d'informazione Nutrinfo  
tel. 031 385 00 08  
[nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch)

### **Rapporto sulla celiachia della Commissione federale per l'alimentazione (COFA)**

[http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/10411/index.html?lang=it](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/10411/index.html?lang=it)  
(esiste solo in tedesco; riassunto e raccomandazioni anche in italiano)

### **All'elaborazione di questa guida hanno collaborato:**

#### **aha! Centro Allergie Svizzera, Berna**

Karin Stalder, dott. Georg Schächli

#### **Coop Società Cooperativa, Basilea**

Doris Flury

#### **Federazione delle cooperative Migros, Zurigo**

Christina Daeniker Roth

#### **IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Basilea**

Meltem Kutlar Joss

#### **Konsumentenforum kf, Berna**

Dott.ssa Muriel Uebelhart

#### **Società Svizzera di Nutrizione, Berna**

Angelika Hayer

#### **Stiftung für Konsumentenschutz, Berna**

Josianne Walpen

#### **Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Unità di direzione protezione dei consumatori, Berna**

Urs Stalder

#### **Ospedale universitario Zurigo, clinica dermatologica, reparto di allergologia, Zurigo**

Prof. dott.ssa med. Barbara Ballmer-Weber

#### **Sigla editoriale**

© Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)  
Redazione: Karin Stalder, aha! Centro Allergie Svizzera e Urs Stalder, Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)  
Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)  
Data di pubblicazione: 21 marzo 2011

Impaginazione grafica: Gestalt Kommunikation GmbH, Berna  
Fotografie: iStockphoto, Oli Christen, Berna

La presente pubblicazione è edita anche in tedesco e francese.  
UFSP, Unità di direzione protezione dei consumatori, 3003 Berna  
[www.bag.admin.ch/allergeni](http://www.bag.admin.ch/allergeni)

