Senza glutine: attenti alle contaminazioni

logo2-9d271c49

[caption id="attachment_29429" align="alignleft" width="300"]Gregori Nalon Gregori Nalon[/caption]

Il problema della contaminazione con glutine di cibi che ne sono privi è molto sentito e ancora oggi è vivo il dibattito su come "gestire" le informazioni che le conoscenze scientifiche ci forniscono. Qui di seguito un breve condensato di informazioni redatto con il supporto dei materiali prodotti dall'Associazione Italiana Celiachia. Possiamo definire come contaminazione l'aggiunta involontaria di sostanza al prodotto alimentare/pasto causata da eventi accidentali o comunque non voluti e, pertanto, non controllabili. Normalmente le contaminazioni si esplicano in presenza di tracce della sostanza nel prodotto, con quantitativi al limite della rilevabilità strumentale (ppm o ppb). Le contaminazioni possono essere distinte in:

- CONTAMINAZIONI CROCIATE (cross-contamination), definite come le possibili contaminazioni dovute agli "incroci" del prodotto senza glutine con quello con glutine lungo tutto il processo, dalle materie prime fino alla consegna al consumatore finale.
- CONTAMINAZIONI AMBIENTALI, definite come le possibili contamina- zioni dovute a non corretti comportamenti da parte delle persone in fatto di igiene, e alle condizioni ambientali non perfettamente sotto controllo. Nel dare informazioni su questo argomento AIC (l'Associazione Italiana Celiachia) tiene conto delle fonti normative, nazionali ed internazionali; delle conoscenze scientifiche sui limiti di tossicità del glutine e sui consumi di alimenti senza glutine; del principio di precauzione sancito dall'Unione Europea. Inoltre, AIC differenzia il suo messaggio a seconda che sia rivolto ai celiaci e alle loro famiglie oppure agli operatori (produttori e ristoratori).

Il problema delle contaminazioni caratterizza in maniera trasversale la produzione di alimenti, sia nell'industria sia nella ristorazione. Nella preparazione di alimenti le possibili contaminazioni possono essere essenzialmente di tre tipologie: chimica, biologica e fisica. Ad esempio, gran parte delle procedure applicate nella produzione e conservazione degli alimenti sono finalizzate a evitare o comunque ridurre al di sotto di livelli accettabili la contaminazione e proliferazione di microorganismi (contaminazione microbiologica) che possono essere patogeni o comportare comunque una perdita o

riduzione delle qualità organolettiche del prodotto alimentare. Le tecnologie di produzione, conservazione e controllo degli alimenti, così come la legislazione alimentare, mirano principalmente a mantenere la salubrità e qualità organolettica dei prodotti alimentari, riducendo, eliminando o evitando i rischi per la senza_glutine salute. Il Regolamento CE178 del 2002, che ha stabilito i principi cardine della legislazione alimentare, istituendo l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e stabilendo procedure nel campo della sicurezza alimentare (allegato V), nel suo Articolo 6 "Analisi del rischio", ha sancito che "ai fini del conseguimento dell'obiettivo generale di un livello elevato di tutela della vita e della salute umana, la legislazione alimentare si basa sull'analisi del rischio (…)", che "la valutazione del rischio si basa sugli elementi scientifici a disposizione ed è svolta in modo indipendente, obiettivo e trasparente" e che "la gestione del rischio tiene conto dei risultati della valutazione del rischio (…) e del principio di precauzione".

Il glutine si trova in pane, pasta, biscotti, pizza e in ogni altro prodotto contenente grano tenero, grano duro, farro, segale, kamut, orzo e altri cereali minori. Mais e riso sono tra i pochi cereali a non contenere glutine. Questa proteina è però utilizzata nell'industria alimentare e può essere presente in vari prodotti anche a seguito di contaminazioni. L'unica terapia disponibile consiste in una dieta rigorosamente priva di glutine da seguire per tutta la vita. Per il professionista della ristorazione occorre seguire alcune regole base. Tra queste, evitare qualsiasi promiscuità tra i prodotti con e senza glutine, tra attrezzature e stoviglie per i due processi di lavorazione, prediligere i prodotti naturalmente senza glutine, prestare attenzione alla composizione di tutti gli alimenti poiché molti di questi possono contenere tracce di glutine.

Senza glutine, le norme da seguire in cucina