

GLUTEN FREE ANCHE SENZA LA SCRITTA

Dopo marmellate e bevande “light”, alcuni salumi – bresaola, culatello, speck e lardo – si aggiungono agli alimenti sempre permessi ai celiaci



NELLE FOTO: Sopra, un piatto di bresaola condita con grana e rucola. Sotto, dello speck.

Di **Susanna Neuhold**

Come molti lettori ricorderanno, l'anno scorso per la prima volta il Ministero della Salute, a seguito di consultazione con le Associazioni di categoria e con la stessa AIC, ha pubblicato nella periodica Relazione al Parlamento sulla celiachia alcune specifiche indicazioni per consumatori e aziende circa l'impiego della dicitura senza glutine sui principali prodotti alimentari, riportando liste positive di alimenti per cui la dicitura “senza glutine” sarebbe o non sarebbe ammessa, in quanto scontata oppure no.

Il principio su cui si basa tutta la normativa europea e nazionale sulla comunicazione al consumatore sugli alimenti, infatti, è che questa non debba essere ingannevole, lasciando intendere che alcuni alimenti hanno particolari caratteristiche (come l'assenza di

glutine), quando invece tutti gli alimenti di quella categoria hanno la stessa proprietà. Risulterebbe per esempio ingannevole, per fare un esempio eclatante, riportare “senza glutine” sopra una bottiglia di olio d'oliva, perché il consumatore potrebbe chiedersi: “Quindi altre marche di olio d'oliva possono contenere glutine? È meglio che acquisti questo con la scritta 'senza glutine', per essere sicuro!”. Questo è ovviamente un esempio esagerato (anche se, proprio recentemente, abbiamo dovuto sostenere un produttore nostrano nel chiarire ad un distributore estero che per l'olio d'oliva non serve una certificazione “gluten free”, in quanto gli oli vegetali sono sempre senza glutine!), ma sono tante le categorie di alimenti “permessi”, ovvero dove il glutine è sempre assente, per cui un'azienda potrebbe riportare l'indicazione con la volontà di informare il celiaco di una caratteristica che però non è peculiare del suo prodotto, ma generale. Anche per aiutare le aziende a sapere dove è corretto riportare l'indicazione e dove no, il Ministero della Salute ha deciso così di intervenire, anche stimolato da AIC, per chiarire dove è giusto e utile utilizzarlo, per guidare la scelta del consumatore-paziente celiaco verso prodotti sicuri per la propria salute e dove invece sarebbe inutile, confondente e ingannevole.

Ed ecco quindi che nella Relazione al Parlamento sulla celiachia, relativa all'anno 2018, il Ministero della Salute diffuse l'anno scorso una prima lista di alimenti per i quali l'indicazione non è esplicitamente ammessa, perché l'assenza di glutine è considerata scontata. La valutazione è condotta dal Ministero della Salute sulla base di composizione e processo di

produzione generalmente afferenti alla specifica categoria di prodotto, con la consultazione delle associazioni di categoria.

In quella occasione, procedemmo all'aggiornamento del nostro "ABC del celiaco" (che trovate in chiaro, sempre disponibile a tutti, sul sito celiachia.it e sulla nostra App AIC Mobile) con la "liberalizzazione" delle bevande light e delle marmellate, confetture e gelatine di frutta. La liberalizzazione delle bevande light trovava peraltro conferma in un parallelo lavoro di revisione dei principali edulcoranti utilizzati nelle bevande light e zero, svolto da AIC in collaborazione con Federchimica.

A seguito di specifico quesito che AIC ha posto al Ministero della Salute, si aggiungevano alle marmellate, confetture e gelatine di frutta anche le preparazioni denominate "composte" e "creme di marroni".

Restavano invece in sospeso i salumi citati dalla Relazione al Parlamento (speck, culatello e bresaola), e le margarine, per cui le relative Associazioni di categoria richiedevano maggiori approfondimenti.

Via libera a questi salumi

Nel 2021, la Relazione al Parlamento sulla celiachia ed. 2019 (trovate tutte le edizioni della Relazione del Ministero della Salute al Parlamento sul nostro sito celiachia.it > Diritti e norme > La normativa di riferimento) ha riconfermato le liste positive di alimenti già riportate nella edizione 2018, e il Ministero ha anche diffuso uno specifico opuscolo rivolto agli operatori del settore alimentare (disponibile sul sito www.salute.gov.it > Documentazione > Opuscoli e poster > Celiachia & diciture "senza glutine"). Sui salumi, abbiamo quindi provveduto ad allineare la posizione di AIC alle indicazioni ministeriali rispetto a bresaola, culatello e speck, aggiungendo anche il lardo, per il quale, a seguito di approfondimenti, valgono le stesse valutazioni applicate per i salumi liberalizzati (abbiamo fatto specifica richiesta al Ministero circa l'inserimento anche di quest'ultimo salume nella lista positiva diffusa). Al momento, resta invece ancora in valutazione la questione delle "margarine", per cui abbiamo posto, insieme ad Assitol, la relativa Associazione di categoria, uno specifico quesito al Ministero.

ABC del celiaco

Un inserto da staccare

Considerando tutte le recenti novità che vi descriviamo in questo articolo, abbiamo ritenuto utile riportare in uno speciale inserto, che trovate alle pagine 67-68, i principali aggiornamenti all'ABC avvenuti in quest'ultimo anno. L'inserto permette di avere una panoramica generale. Vi ricordiamo che nell'ABC sul sito celiachia.it e, da oggi, anche sulla app AIC Mobile, sono consultabili attraverso la funzione "lente di ingrandimento" specifici chiarimenti e approfondimenti su molti alimenti, che aiutano i celiaci o chi prepara alimenti per loro ad avere un approccio più informato e consapevole alla dieta senza glutine.

L'ABC è stato quindi aggiornato anche con questa bella novità, perché ogni volta che si può ritenere, a seguito di valutazioni specifiche, che un alimento non presenta un rischio significativo di contenere glutine, si amplia la scelta e l'accessibilità del celiaco alla propria dieta, garantendo una vita più semplice e al contempo serena.

L'ABC di AIC infatti viene periodicamente aggiornato, sia sulla base delle novità e delle evoluzioni del mercato e della normativa generale o di specifici settori, sia sulla base di studi o approfondimenti specifici che permettono di assicurarsi che per determinati prodotti il rischio, pur non potendo mai parlare di "rischio zero", non è significativo. A questo riguardo, ricordiamo che la raccomandazione di AIC resta, per quegli alimenti permessi che dovessero riportare indicazioni di presenza di glutine, di non consumarlo e segnalarcelo, per le opportune verifiche.

La notizia della "liberalizzazione" di questi salumi è già stata anticipata alle aziende aderenti al Prontuario/Marchio e con il passare del tempo la dicitura "senza glutine" scomparirà da questi prodotti. Non sarà ovviamente una scomparsa immediata perché le aziende hanno necessità di adeguare le etichette e smaltire le confezioni già stampate. ♦

Avanti sì, ma con moderazione

Quella circa bresaola, culatello, speck e lardo è una bella novità, anche se invitiamo i celiaci a non abusarne: ricordiamo che i salumi vanno consumati in quantità moderate. Infatti, "pur apportando molti nutrienti importanti (proteine di alta qualità, vitamine del gruppo B, ferro e zinco), restano comunque una fonte cospicua di grassi e, soprattutto, di sale, e pertanto vanno inseriti nella alimentazione in maniera equilibrata.

Un consumo eccessivo o troppo frequente di carni conservate è associato a un aumentato rischio di tumore, in particolare del colon-retto, di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari. È bene dunque consumarne quantità controllate tenendo conto che, alla luce delle conoscenze attuali, non ci sono evidenze che consentano di definirne una quantità di consumo sicuramente esente da rischi" (Linee guida per una sana alimentazione del CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, novembre 2019).