

Linee guida per la somministrazione delle diete speciali



La presente pubblicazione non intende in alcun modo, né direttamente né indirettamente, delineare percorsi terapeutici che rimangono esclusiva responsabilità del Medico di Medicina Generale o del Pediatra di Libera Scelta. Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non devono essere valutate in sostituzione di cura professionale medica.

Il testo è stato redatto da:

Laura Bonato - Dietista Responsabile Servizio Ristorazione Scolastica

Hanno collaborato:

ASL TO 3, Ufficio Stampa Città di Collegno

Ringraziamenti:

Paola Debandi - Dirigente Settore Politiche Educative e Sociali, Paola Fasano - Direttore del Distretto ASL TO 3 di Collegno, Augusta Albertini - Nutrizionista Università di Ferrara, i Pediatri Nico Maria Sciolla, Maria Grazia Cugini, Giovanna Paola Fava, Francesco Favero, Maria Nicoletta Marasco, Franca Montrucchio, Amalia Peltran, Marcella Pioli, Maria Laura Scaglia, Alfredo Visca

Con il contributo di Sodexo Italia

Impaginazione e grafica:

Gianvito Comunicazione, Milano

Stampa: Officina Grafica la Commerciale snc, Milano

Copyright © 2013 by Comune di Collegno. È vietata la riproduzione non autorizzata (anche se parziale o ad uso interno o didattico) con qualsiasi mezzo effettuata - compresa la fotocopia.

Premessa

Il fenomeno delle intolleranze alimentari si è enormemente diffuso negli ultimi anni. Nella nostra Città i bambini con esigenze di diete “particolari” rappresentano circa il 5% dei 3.700 utenti che usufruiscono del servizio di ristorazione scolastica.

Un numero significativo che necessita di uno sforzo di elaborazione da parte di chi si occupa quotidianamente di questi temi. Il pasto in mensa, infatti, oltre a rappresentare un momento importante nell'alimentazione giornaliera svolge una funzione socializzante centrale nell'evoluzione del bambino. Non far sentire “diverso” colui che è costretto a seguire una particolare disciplina alimentare è senz'altro un obiettivo da conseguire e sostenere.

Questa pubblicazione è un segno di attenzione e soprattutto un servizio utile a tranquillizzare e far sentire meno sole quelle famiglie che sono costrette ad affrontare questo problema tutti i giorni.

L'Assessore alle Politiche Educative e Pari Opportunità
Tiziana Manzi

Il Sindaco
Silvana Accossato

Indice

1. Procedura per la richiesta della dieta al servizio di ristorazione scolastica	6
1.1 Richiesta della dieta	6
1.2 Certificazione medica	6
1.3 Modifiche o sospensione della dieta	7
1.4 Attuazione della dieta	7
2. Dossier tecnico con alcune indicazioni operative per l'applicazione della dieta prescritta	8
2.1 Dieta ipolipidica temporanea	8
2.2 Dieta per favismo	9
2.3 Dieta per celiachia	10
Accorgimenti per la preparazione della dieta	12
Controllo etichette alimenti	12
Preparazione della dieta	12
2.4 Dieta per fenilchetonuria	14
2.5 Dieta per ipercolesterolemia	14
2.6 Dieta per diabete	15
2.7 Dieta per sovrappeso e obesità semplice	16
2.7.1 Dieta per obesità complessa (con complicanze metaboliche)	16
2.8 Diete per allergia e intolleranza	17
2.8.1 Allergia all'uovo	18
2.8.2 Allergia alle proteine del latte e derivati	19
2.8.3 Allergia alle leguminose	21
2.8.4 Allergia alla soia	22
2.8.5 Allergia alle arachidi	23
2.8.6 Allergia alla frutta secca (o a guscio)	24
2.8.7 Allergia al mais (o granoturco)	25
2.8.8 Allergia al pesce	25
2.8.9 Allergia ai vegetali (frutta e verdura)	26
Cross reattività tra allergeni inalati e alimenti	27
2.8.10 Intolleranza a sostanze presenti negli alimenti come additivi o metalli residui di lavorazione	30
2.8.11 Intolleranza ad alimenti ricchi di istamina o di sostanze istamino-liberatrici	31
Alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori	31

2.8.12 Intolleranza al lattosio primitiva permanente congenita/tardiva e intolleranza al lattosio secondaria	32
2.8.13 Intolleranza ai carboidrati	32
2.8.14 Reflusso gastro-esofageo	33
2.8.15 Gastroenterite virale	34
2.9 Diete per altre patologie	35
2.9.1 Colite	35
2.9.2 Gastrite	36
2.9.3 Epatopatie - Calcolosi biliare	37
2.9.4 Ipertensione	38
2.9.5 Nefropatia - Calcolosi renale	40
2.9.6 Anoressia - Bulimia	42
2.9.7 Diete semiliquide	43
Conclusioni	44
Bibliografia	45
Indirizzi Rete Allergologia - Torino e Provincia	46
Allegati	48



1. PROCEDURA PER LA RICHIESTA DELLA DIETA AL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

1.1 Richiesta della dieta

Il genitore (o chi ne fa le veci) consegnerà alla scuola di appartenenza (che lo farà avere alla Responsabile-Dietista comunale) il certificato medico redatto dal Medico di Medicina Generale (MMG) o dal Pediatra di Libera Scelta (PLS) sulla base degli accertamenti effettuati o dal Medico Specialista o dal Centro Specialistico Ospedaliero.

L'eventuale richiesta della cosiddetta *dieta in bianco* potrà essere effettuata dal genitore (o chi ne fa le veci) con semplice nota sul diario solo per i casi di quei bambini riammessi a scuola, dopo loro assenza, per indisposizioni temporanee quali sindromi post-influenzali, ecc. Sarà concessa per una sola volta nell'anno scolastico e per un periodo non superiore a 3 giorni.

Nel caso di richiesta di più lunga durata (ma comunque non superiore ai 15 giorni) la domanda dovrà essere effettuata con certificato medico rilasciato dal MMG o PLS.

1.2 Certificazione medica

Dovrà essere redatta utilizzando i Moduli di richiesta redatti dalla regione Piemonte (vedi allegato). La certificazione medica per essere presa in considerazione ed attuata dovrà indicare in modo preciso:

- ❖ diagnosi (celiachia, diabete, allergia, ecc.)
- ❖ durata della dieta (non deve comunque essere superiore all'anno scolastico in corso).

La durata della richiesta per sospetta allergia sarà limitata a **mesi 3**.

Nel caso di diagnosi di allergia e intolleranza la certificazione medica deve indicare in modo chiaro:

- ❖ l'alimento o gli alimenti vietati
- ❖ gli additivi ed i conservanti vietati.

Si segnala che quando si vieta un alimento, verrà escluso dalla dieta:

- ❖ l'alimento tal quale (latte, uovo, arachide, ecc.)
- ❖ i prodotti alimentari in cui tale alimento si trova come ingrediente (uova nei dolci, arachide nell'olio di semi, ecc.)
- ❖ i prodotti alimentari in cui tale alimento è presente come coadiuvante tecnologico o come contaminante derivante dal procedimento di lavorazione del prodotto stesso.

Non sono accettate indicazioni generiche che possono causare confusione nella scelta degli alimenti da escludere: ad esempio indicare una categoria merceologica o commerciale come cereali, tuberi, legumi, ecc; oppure escludere una preparazione gastronomica e non gli ingredienti da cui questa è composta (ad esempio riso alla campagnola, tortino con verdure, sugo al pesto, ecc.)

Non sono ritenuti validi certificati medici contenenti diagnosi non specifiche, ma frasi generiche come: "... rifiuta... non gradisce... è ipersensibile... non assume..." e frasi similari.

1.3 Modifiche o sospensione della dieta

Nel caso in cui venga presentata nel corso dell'anno scolastico una nuova certificazione medica, questa annulla la precedente.

Anche nel caso di dieta per esclusione (allergia e intolleranza), ogni nuova richiesta annulla la precedente e quindi ogni volta deve essere indicato in modo preciso l'elenco degli alimenti da escludere.

1.4 Attuazione della dieta

La Responsabile-Dietista comunale, valutata la correttezza della procedura di richiesta, provvede a trasmettere l'indicazione dietetica al responsabile della cucina centralizzata per la sua attuazione, che avverrà nei seguenti tempi.

Diete codificate: fornitura entro 2 giorni dal giorno di ricevimento del certificato medico alla Responsabile-Dietista.

Diete particolari: fornitura dopo 4 giorni dal giorno di ricevimento del certificato medico alla Responsabile-Dietista e/o a seguito di invio di ulteriori dati medici (test allergologici, ecc.)

Dieta ipolipidica temporanea: (cosiddetta "dieta in bianco") fornitura nella giornata stessa del giorno di ricevimento della richiesta con certificazione medica.

Nelle pagine successive sono indicate, per le più comuni patologie, le possibili alternative agli alimenti esclusi secondo le indicazioni dietoterapiche.



2. DOSSIER TECNICO CON ALCUNE INDICAZIONI OPERATIVE PER L'APPLICAZIONE DELLA DIETA PRESCRITTA

2.1 Dieta ipolipidica temporanea

Si intende un regime dietetico della durata di 3 giorni (massimo 15 giorni) con piatti semplici cotti al vapore/ferri e con piccole quantità di olio aggiunto "a crudo".

È adatto a indisposizioni temporanee, sindromi post-influenzali, gastro-duodeniti, dispepsie, altre situazioni che richiedono una ripresa graduale della abituale alimentazione.

Le grammature sono invariate rispetto le tabelle dell'ASL Territoriale; si limita la quantità dei condimenti in generale.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto, al sugo, al pesto, ecc.	Esclusi sughi Somministrare riso o pasta conditi con olio extra vergine d'oliva con Grana padano o Parmigiano reggiano. Per coliti con stipsi alternativa pasta integrale
Primo piatto in brodo (passati, minestre, ecc.)	Esclusi passati, creme di verdura/legumi Somministrare pasta o riso in brodo vegetale con Grana padano o Parmigiano reggiano
Pizza, focaccia	Esclusi Somministrare riso o pasta conditi con olio extravergine d'oliva con Grana padano o Parmigiano reggiano
Secondi piatti a base di carne	Somministrare carni magre di: vitellone, pollo, tacchino al vapore/ferri con aggiunta di olio "a crudo" o prosciutto cotto speciale senza lattosio e glutine
Secondi piatti: uova, affettati, formaggi	Esclusi Somministrare: carni o pesce al vapore/ferri con aggiunta di olio "a crudo" o prosciutto cotto speciale senza lattosio e glutine

Contorni e legumi al forno, in umido	Esclusi Somministrare patate o carote al vapore condite con olio extravergine d'oliva. Concessa inoltre altra verdura (zucchine o finocchi) al vapore solo se in assenza di forme diarroiche/vomito. Per coliti con stipsi escluse patate e carote. Somministrare altre verdure (zucchine o finocchi)
Frutta fresca	Somministrare mela o banana
Pane comune	Si può somministrare. Escluso pane integrale Per coliti con stipsi somministrare pane integrale Per coliti con diarrea somministrare pane tostato o crackers
Budini, yogurt, dolce, merende confezionate	Esclusi Somministrare mela o banana o polpa passata con fette biscottate
Cioccolato, crema di cioccolato	Esclusi Somministrare marmellata o miele con fette biscottate

2.2 Dieta per favismo

Il favismo è una patologia genetica dovuta ad un difetto enzimatico con scatenamento di crisi emolitiche anche gravi. Il bambino può condurre una vita perfettamente normale purché non ingerisca fave, piselli o determinati farmaci che possono condurre ad un'anemizzazione rapida e drammatica mettendo in serio pericolo la vita del bambino.

La dieta deve dunque escludere completamente fave e piselli e tutti i preparati che li contengono (ad esempio verdure miste surgelate per minestroni).



IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto	Esclusi sughi particolari con piselli (es. sugo campagnolo) e piatti regionali (riso e piselli, pasta e legumi misti, ecc.) Somministrare sughi semplici di pomodoro
Primo piatto in brodo (passati, minestre, ecc.)	Escluse verdure surgelate miste con piselli/fave Somministrare minestre/passati dietetici
Pizza, focaccia	Si possono somministrare
Secondi piatti a base di carne, pesce	Si possono somministrare Escluso carne cotta con piselli/fave (esempio spezzatino in umido con piselli) Somministrare carne dietetica con altro contorno
Secondi piatti: affettati, formaggi	Si possono somministrare
Uova	Si possono somministrare Escluso il caso in cui si serva uovo con piselli. Somministrare altro secondo con verdura
Contorni e legumi al forno/in umido	Esclusi fave e piselli Somministrare altro contorno
Frutta fresca	Si può somministrare
Pane comune	Si può somministrare
Budini, yogurt, dolce, merende confezionate	Si possono somministrare
Cioccolato, crema di cioccolato	Si può somministrare

2.3 Dieta per celiachia

È una patologia permanente di intolleranza al glutine, proteina contenuta in alcuni cereali: frumento (grano), orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale.

La malattia è caratterizzata da alterazioni strutturali e funzionali della mucosa dell'intestino tenue che provocano sindrome da malassorbimento grave. È sufficiente adottare una dieta priva di glutine per avere la regressione dei sintomi: la dieta deve essere protratta per tutta la vita.

Riso e mais non contengono glutine e quindi possono essere somministrati, così come i prodotti dietetici specifici per celiaci (pasta, farina, preparati per pizza, biscotti, merendine ecc.)

È necessario fare riferimento comunque sempre al “Prontuario dei Prodotti Celiaci in commercio” perché specifica per i prodotti a rischio la marca commerciale del prodotto, in quanto il glutine si può trovare nei prodotti commerciali anche come ingrediente, o come additivo, o come residuo di lavorazione (prosciutto cotto, budini, yogurt, ecc.).

Per qualsiasi informazione ci si può rivolgere all'**Associazione Italiana Celiachia** (Sede regionale per il Piemonte e Valle D'Aosta Via Guido Reni, n. 96 - 10156 Torino) sito web www.celiachia.it

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto, al sugo, al pesto, ecc.	Esclusa pasta normale Somministrare pasta dietetica totalmente priva di glutine o riso conditi con olio extra vergine d'oliva, burro o sugo di pomodoro o altri sughi consentiti (vedi elenco ricette inserite nel Calendario-menu) Concesso Grana padano o Parmigiano reggiano
Primo piatto in brodo (passati, minestre, ecc.)	Somministrare pasta dietetica totalmente priva di glutine o riso in brodo vegetale di verdura, zuppe, passati preparati con verdura fresca o surgelata aventi ingredienti consentiti senza glutine. Concesso Grana padano o Parmigiano reggiano
Pizza, focaccia	Escluse pizza e focaccia normali Somministrare pizza e focaccia preparate esclusivamente con prodotti specifici dietetici senza glutine
Secondi piatti a base di carne, pesce, uova	Esclusi secondi con impanature, infarinature Somministrare secondi (carni, pesce, uova) preparati e cucinati con ingredienti specifici privi di glutine
Secondi piatti: formaggi freschi e stagionati	Escluso Bra Tenero DOP con crosta fiorita Somministrare formaggi freschi e stagionati, formaggi cremosi/formaggi a fette (tipo sottilette): somministrare solo quelli aventi ingredienti senza glutine (controllare il Prontuario)

Contorni e legumi al forno, in umido	Si possono somministrare tutte le verdure e i legumi freschi e surgelati con ingredienti senza glutine. Escluso patate fiammifere surgelate Somministrare patate fresche
Frutta fresca, polpa passata di frutta, frutta sciroppata	Si possono somministrare Escluso frutta disidratata, infarinata, candita che non viene però utilizzata nel servizio di ristorazione scolastica
Pane comune, grissini	Esclusi Somministrare pane speciale per celiaci
Crackers, fette biscottate, biscotti	Esclusi Somministrare solo prodotti dietetici privi di glutine
Budini, yogurt, succhi di frutta	Si possono somministrare solo le marche indicate nel Prontuario per celiaci
Cioccolato, crema di cioccolato	Si possono somministrare solo le marche indicate nel Prontuario per celiaci
Merende confezionate e dolci	Si possono somministrare solo le marche indicate nel Prontuario per celiaci
Condimenti	Olio d'oliva, olio extravergine d'oliva, oli di semi, burro, sale, aceto

Accorgimenti per la preparazione della dieta

Controllo etichette alimenti

Controllare tutte le etichette degli alimenti utilizzati per la preparazione della dieta per celiachia. In etichetta è obbligatorio per legge indicare, oltre agli ingredienti presenti e gli additivi aggiunti, anche le sostanze contenute in minima quantità come contaminanti derivanti dal trattamento di lavorazione del prodotto finito.

Preparazione della dieta

Il pasto per celiaci viene confezionato in vaschette monoporzionamento identificate con l'**etichetta "no glutine"** ed inserite in un contenitore per diete individuale, a sua volta identificato con apposita etichettatura.

La preparazione della dieta per il menu scolastico deve avvenire in zone separate ed in tempi diversi da quelli per la preparazione delle diete per celiachia.

Durante la preparazione dei pasti è assolutamente necessario evitare

qualsiasi possibile contaminazione degli alimenti con la massima attenzione a:

- ❖ utilizzare durante la preparazione, cottura e distribuzione dei cibi, piani di lavoro, tavoli, attrezzature, piatti, posate, utensili adibiti esclusivamente alla preparazione delle diete per celiachia.
- ❖ per infarinare ed impanare utilizzare esclusivamente i prodotti specifici dietetici per celiachia
- ❖ non toccare il cibo mai con mani che precedentemente hanno toccato farine, pane e pasta normale.
- ❖ utilizzare per la cottura della pasta dietetica per celiachia pentole adibite esclusivamente alla preparazione delle diete per celiachia.
- ❖ al termine delle operazioni di produzione del pasto tutti gli utensili utilizzati, dopo essere stati sanificati, devono essere riposti nei contenitori dedicati e appositamente identificati **"no glutine"**.

Durante la distribuzione del pasto per celiaci ci si deve attenere alle seguenti disposizioni operative:

- ❖ controllare sempre la rispondenza tra la dieta presente e le indicazioni sul foglio allegato alla bolla di accompagnamento, il prospetto delle ricette a rischio (pallini colorati) ed il Menu specifico affisso per celiachia
- ❖ rilevare la temperatura del pasto con termometro a sonda dedicato
- ❖ le vaschette monoporzionamento della dieta devono rimanere nel loro contenitore sino al momento della distribuzione al bambino
- ❖ Indossare un davantino monouso per la distribuzione della dieta per celiachia
- ❖ consegnare il pasto per celiaci all'inizio della somministrazione dei pasti
- ❖ per la distribuzione usare sempre e soltanto posate, bicchiere, piatti, tovagliette dedicati
- ❖ per i condimenti utilizzare le confezioni appositamente identificate **"no glutine"**
- ❖ al termine della somministrazione, dopo aver sanificato lo stoviglie utilizzato, riporlo nei contenitori dedicati ed identificati **"no glutine"**.



2.4 Dieta per fenilchetonuria

La fenilchetonuria è una malattia metabolica ereditaria che, in mancanza di trattamento a partire dalle prime settimane di vita, comporta ritardo mentale e problemi neurologici.

La malattia è causata dall'assenza di un enzima, la fenilalanina-idrossilasi, che ha il compito di trasformare la fenilalanina in tiroxina.

La mancata conversione crea un accumulo nei tessuti provocando danni gravi al sistema nervoso centrale e ad altri organi.

Poiché i sintomi sono assenti alla nascita e restano latenti, tutti i neonati alla nascita vengono sottoposti a test di laboratorio; così come esistono degli screening prenatali come l'amniocentesi (esame liquido amniotico) che consentono di individuare la malattia ed evitare l'assenza di terapia che comporterebbe al bambino un grave ritardo dello sviluppo psicomotorio. In ogni Regione esiste un centro di riferimento per la diagnosi e per il trattamento della fenilchetonuria.

Oltre alla diagnosi precoce occorre eseguire con estrema attenzione una dieta adeguata secondo uno schema individuale predisposto dal Medico Specialista.

Poiché la fenilalanina è presente in tantissimi alimenti, la dieta in pratica risulta costituita da una minima quantità di proteine di origine animale e l'utilizzo di prodotti dietetici aproteici (sostituti di pane, pasta, farine e altri prodotti da forno). Sarà necessario anche l'assunzione di integratori per assicurare un adeguato apporto di calorie e di aminoacidi essenziali al fine di garantire un accrescimento corretto.

La dieta sarà personalizzata e valutata caso per caso, pertanto lo schema dietetico redatto da un Centro per le malattie metaboliche sarà scrupolosamente seguito dal Servizio di Ristorazione scolastica.

2.5 Dieta per ipercolesterolemia

L'aumento eccessivo di colesterolo totale nel sangue può derivare da aumentata sintesi endogena in quanto prodotto in quantità eccessiva dall'organismo oppure da aumentato colesterolo esogeno dovuto ad alimentazione con eccessiva presenza di alimenti ricchi di colesterolo (grassi animali, affettati, uova, formaggi grassi, dolci, carni rosse).

La dieta di base dovrà quindi escludere/limitare grassi animali quali burro, salse, alimenti ricchi di colesterolo come salumi, formaggi, carni rosse, uova e dolci.

Nessuna restrizione per frutta, verdura, legumi e cereali.

Come condimento è preferibile l'utilizzo di olio extravergine d'oliva con esclusione anche di piccole dosi di burro o altri grassi animali.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto, al sugo, al pesto, ecc.	Esclusa pasta in bianco con burro Somministrare riso o pasta conditi con olio extra vergine d'oliva
Primo piatto in brodo (passati, minestre, ecc.)	Si possono somministrare
Pizza, focaccia	Esclusa pizza al pomodoro e mozzarella Somministrare pizza dietetica al pomodoro
Secondi piatti a base di carne, pesci	Escluse preparazioni con impanature, polpette con uovo Somministrare carni e pesci dietetici cotti al vapore/ferri. Concesse cotture semplici al forno con verdure o pomodoro
Secondi a base di affettati	Somministrare una sola volta alla settimana prosciutto crudo o bresaola magri
Secondi a base di formaggi	Somministrare ricotta o Grana padano o Parmigiano reggiano
Secondi a base di uova	Esclusi. Somministrare carni magre di pollo/tacchino/pesce cucinate dieteticamente al vapore/forno con eventuali piccole dosi di pomodoro e/o verdure
Contorni e legumi al forno, in umido	Si possono somministrare Per aumentare la dose di fibra giornaliera si può integrare con 1 porzione di verdura cotta + 1 porzione di verdura cruda
Pane	Si può somministrare
Frutta fresca	Si può somministrare
Yogurt	Si può somministrare
Dolci, budino, cioccolato e loro derivati	Esclusi. Somministrare Frutta fresca

2.6 Dieta per diabete

È una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina (ormone prodotto dal pancreas), che consente l'ingresso del glucosio nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica. Quando questo meccanismo è alterato il glucosio si accumula nel circolo sanguigno.

Il Servizio di Ristorazione scolastica si trova ad affrontare il Diabete di

tipo 1 perché insorge in genere nell'infanzia o adolescenza ed è dovuto al fatto che il pancreas non produce insulina a causa della distruzione delle cellule β che devono produrre questo ormone. È quindi necessario che l'insulina venga iniettata ogni giorno e per tutta la vita. La terapia insulinica deve essere regolata in maniera stretta all'apporto dietetico e all'attività fisica.

Lo schema dietetico verrà redatto da un Centro specialistico Diabetologico ed avrà precise indicazioni sugli alimenti concessi e la relativa grammatura.

Solitamente la dieta per diabetici di tipo 1 è facilmente seguibile nel Servizio di Ristorazione scolastica in quanto i menu sono già opportunamente equilibrati nei loro apporti nutrizionali, ma è sempre indispensabile che il Centro produzione pasti svolga uno scrupoloso e rigoroso controllo delle grammature indicate e prescritte dal Centro specialistico Diabetologico, così come si dovranno fare dei corsi di formazione a tutto il personale di cucina e distribuzione pasti al fine di chiarire eventuali dubbi interpretativi dello schema dietetico predisposto.

2.7 Dieta per sovrappeso e obesità semplice

L'elevato consumo di "spuntini" ipercalorici fuori pasto e la ridotta attività fisica dei bambini ha causato in questi ultimi anni un aumento dell'obesità infantile che sta diventando un problema di rilevanza sociale.

La dieta per riduzione del sovrappeso corporeo mantiene il menu previsto per la ristorazione scolastica (in quanto normocalorico e bilanciato per le diverse fasce di età) con alcune cautele:

- ❖ sarà necessario somministrare solo le grammature concesse e relative porzioni; non dovranno mai essere somministrate porzioni aggiuntive (i cosiddetti bis) ad eccezione di frutta e verdura. Esclusi patate e legumi che dovranno essere ben dosati nella loro grammatura.
- ❖ a fine pasto **non** dovranno essere somministrati budini, succhi di frutta, dolci, che dovranno essere sostituiti da frutta fresca di stagione.
- ❖ per attenuare l'eccesso di senso di fame e per aumentare l'introduzione di fibra potranno essere fornite e somministrate come contorno 1 porzione di verdura cotta ed 1 porzione di verdura cruda.

2.7.1 Dieta per obesità complessa (con complicanze metaboliche)

La diagnosi e lo schema dietetico personalizzato, contenente precise indicazioni quantitative e qualitative, dovrà essere redatto dalla Struttura Ospedaliera o Territoriale di riferimento.

2.8 Diete per allergia e intolleranza

Come sappiamo, in questi ultimi anni si è registrato un incremento delle allergie ed intolleranze alimentari.

L'**allergia alimentare** è una sintomatologia che mette in azione il nostro sistema immunitario e che si scatena in uno spazio di tempo che va da 2-3 minuti sino a 30-120 minuti dall'ingestione di un determinato alimento o gruppo di alimenti. Anche piccole quantità dell'alimento allergizzante possono causare reazioni al cavo orale e canale digestivo o sintomatologia a carico dei cosiddetti "organi bersaglio", come la cute e l'apparato respiratorio. Ma la crisi più grave dell'allergia alimentare è lo shock anafilattico che può mettere seriamente a rischio di vita il soggetto colpito.

L'**intolleranza alimentare** si differenzia dall'allergia in quanto non interessa il sistema immunitario ed è in relazione alla quantità di alimenti non tollerati, agendo con un meccanismo di accumulo delle cosiddette tossine che causano sintomi spesso simili a quelli dell'allergia.

Ecco perché è importante seguire dei precisi criteri per la diagnosi. Gli anticorpi specifici per alimenti allergizzanti sono dimostrabili con test specifici; tuttavia, se tali anticorpi non sono presenti non si può escludere la possibilità di un'intolleranza alimentare. L'impostazione dietoterapica si fonda essenzialmente sulla somministrazione di una dieta di restrizione (esempio dieta di Sheldon) basata sull'esclusione di quasi tutti gli alimenti più allergizzanti e poi, una volta risolta la sintomatologia, si prosegue con una dieta di provocazione che prevede l'inserimento progressivo di singoli alimenti o gruppi di alimenti antigenicamente affini, da introdurre ad intervalli di almeno 3 giorni. Mediante la compilazione di un diario alimentare si giungerà ad un elenco sufficientemente certo di alimenti e/o additivi alimentari non tollerati.

L'**iter di richiesta** della dieta speciale per allergia/intolleranza è:

1) Richiesta temporanea per **sospetta allergia alimentare**

Certificazione medica compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina generale del SSN o da un medico della Unità Operativa della Rete regionale di Allergologia.

Durata della dieta in attesa degli accertamenti in corso: 3 mesi

2) Richiesta di dieta per **allergia alimentare accertata**

Certificazione compilata da un Medico di una delle unità Operative della rete Regionale di Allergologia oppure in alternativa dal medico Pediatra del SSN o dal medico di medicina generale del SSN solo sulla base di documentazione redatta da una delle Unità Operative della

rete regionale di Allergologia. La diagnosi specialistica deve essere allegata in copia o disponibile a richiesta (riportare gli estremi).

3) Richiesta per **intolleranza alimentare**

Certificazione compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN.

Si precisa che **non sono ritenuti validi** i certificati contenenti diagnosi non specifiche, ma indicazioni generiche con frasi come: *“non gradisce... rifiuta... è ipersensibile... non assume... presenta idiosincrasia...” ecc.*

Se un bambino rifiuta costantemente di assumere un alimento specifico in quanto non gradito o quando determina sintomi di avversione (vomito psicologico, ecc.) non si ritiene opportuna alcuna certificazione da parte del Medico/Pediatra. Sarà il genitore a informare gli insegnanti al fine di concordare la linea di comportamento più opportuna (esempio non forzare l'assunzione oppure riproporre periodicamente l'alimento). In ogni caso **non** è prevista alcuna sostituzione dell'alimento in questione.

Si presentano nelle pagine successive gli schemi dietetici di base per le principali allergie/intolleranze.

2.8.1 Allergia all'uovo

È un'allergia solitamente alle proteine dell'albume, ma si può anche verificare una reattività tra le proteine dell'albume e del tuorlo.

Si escludono dalla dieta:

- ❖ uovo intero
- ❖ alimenti aventi l'uovo come ingrediente (pasta all'uovo, dolci, merendine, budini, ecc)
- ❖ alimenti contenenti derivati dell'uovo: albumina, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, o ovomucina, ovomucoide, ovovitellina, vitellina, lisozima

L'eventuale esclusione di: carne di pollo, Grana padano e loro derivati sarà attuata solo se specificato nel certificato medico.



IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto Primo piatto in brodo vegetale (passati, minestre, ecc.)	Esclusa pasta all'uovo Somministrare pasta di semola di grano duro o riso Non aggiungere al primo Grana padano o Parmigiano reggiano, solo se specificato nel certificato medico"
Pizza, focaccia	Si può somministrare
Secondi piatti a base di carne	Esclusi piatti con latte e suoi derivati tra gli ingredienti (es. polpette/crocchette) Somministrare polpette dietetiche
Secondi piatti a base di pesce	Esclusi alimenti impanati con uovo, impasti con uovo (es. polpette) Somministrare pesci, carni al vapore, al forno, impanati senza uovo
Secondi piatti a base di affettati	Escluso affettato di tacchino Somministrare tacchino dietetico
Secondi piatti a base di formaggi	Escluso Grana padano Somministrare altro formaggio Escluso bocconcino di formaggio Somministrare altra polpetta dietetica
Secondi piatti a base di uova	Esclusi tortini al forno Somministrare altri secondi piatti dietetici
Contorni e legumi	Si possono somministrare
Frutta	Si può somministrare
Pane	Si può somministrare
Fette biscottate	Escluse se sull'etichetta compare la dicitura: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... uovo" Somministrare fette biscottate dietetiche
Budino al crème caramel	Escluso Somministrare budino dietetico
Budino al cioccolato	Si può somministrare
Dolci, merendine confezionate	Esclusi Somministrare dolci dietetici senza uovo

2.8.2 Allergia alle proteine del latte e derivati

Il latte, insieme all'uovo, è l'alimento più allergizzante; questa sua caratteristica è determinata dalle sue sostanze proteiche: alfa-lattoalbumina, betalattoglobulina e caseina. La sintomatologia è prevalentemente di

tipo gastroenterico e cutaneo ed in minore percentuale si hanno disturbi respiratori e sistemici; ma più sintomi diversi possono essere presenti nello stesso soggetto.

Sono **esclusi** dalla dieta:

- ❖ latte in tutte le sue differenti preparazioni (fresco, a lunga conservazione, in polvere, ecc.)
- ❖ yogurt, formaggi freschi e stagionati, budini
- ❖ burro
- ❖ paste ripiene (utilizzate solo in occasioni speciali dei menu di festa)
- ❖ salumi (prosciutto cotto, mortadella, salame, ecc.)
- ❖ legumi e vegetali in scatola (non utilizzati nel Servizio di Ristorazione scolastica)
- ❖ dadi per brodo, salse, panna (non utilizzati nel Servizio di Ristorazione scolastica)
- ❖ alimenti contenenti latte come ingrediente (es. dolci, merendine confezionate, caramelle)
- ❖ alimenti contenenti il caramello (in pasticceria può essere usato il lattosio per la sua produzione).

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto	Esclusi sughi che contengono prosciutto cotto Somministrare sugo semplice al pomodoro Escluso burro per condire pasta in bianco. Somministrare pasta o riso all'olio NON aggiungere al primo Grana padano o Parmigiano reggiano
Primo piatto in brodo (passati, minestre, ecc.)	Si possono somministrare NON aggiungere al primo Grana padano o Parmigiano reggiano
Pizza, focaccia	Esclusa pizza al pomodoro con formaggio Somministrare pizza semplice al pomodoro
Secondi piatti a base di carni	Esclusi alimenti piatti con ingrediente latte e suoi derivati (es. polpette, crocchette) Somministrare polpette dietetiche
Secondi piatti a base di pesce	Esclusi piatti con ingrediente latte e suoi derivati (es. polpette, crocchette di pesce) Somministrare pesce dietetico

Secondi piatti a base di affettati, salumi	Escluso prosciutto cotto e affettato di tacchino Somministrare Prosciutto cotto dietetico speciale senza latte e/o prosciutto crudo Si può somministrare bresaola e manzo
Secondi piatti a base di formaggi	Esclusi Somministrare prosciutto cotto dietetico speciale o prosciutto crudo
Secondi piatti a base di uova	Esclusi tortini al forno Somministrare tortini speciali dietetici
Contorni e legumi	Escluse verdure gratinate con Grana padano Somministrare altra verdura dietetica
Frutta	Si può somministrare
Pane	Si può somministrare
Fette biscottate	Escluse se sull'etichetta compare la frase: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... latte" Somministrare fette biscottate dietetiche
Yogurt, budini, dolci, merendine confezionate	Esclusi Somministrare dessert e dolci dietetici senza latte e derivati

2.8.3 Allergia alle leguminose

In questo gruppo di alimenti sono da considerare: piselli, lenticchie, ceci, fagioli, fave, fagiolini, cicerchie e lupini. Appartengono inoltre a questa famiglia la soia, le arachidi e le carrube (utilizzate come addensante nell'industria alimentare).



IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto	Esclusi piatti di tipo regionale (es. riso e piselli, pasta e ceci, ecc.) Somministrare pasta in bianco e/o con sugo semplice
Primo piatto in brodo vegetale (passati, minestre, ecc.)	Esclusi Somministrare passati, minestre senza legumi
Pizza, focaccia	Si può somministrare
Secondi piatti a base di carne, pesce	Si possono somministrare. Escluso carne cotta con piselli/fave (esempio spezzatino in umido con piselli) Somministrare carne dietetica con altro contorno
Secondi piatti a base di affettati, formaggi, uova	Si possono somministrare Escluso il caso in cui si serva uovo cotto con piselli Somministrare altro secondo con verdura
Contorni di verdure	Si possono somministrare
Contorni di legumi	Esclusi Somministrare contorno di verdura
Frutta	Si può somministrare
Pane	Si può somministrare
Fette biscottate	Escluse se sull'etichetta compare la frase: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... arachidi... soia" Somministrare fette biscottate dietetiche
Yogurt	Si può somministrare
Budini, dolci, merendine confezionate	Controllare etichette con particolare attenzione agli addensanti citati (carrube) oltre a presenza di soia, arachidi

2.8.4 Allergia alla soia

In questi ultimi anni questa allergia è abbastanza diffusa. Solitamente è limitata alla soia e solo in alcuni casi anche a piselli, lenticchie e fagioli. L'allergia alla soia è inoltre associata per il 50% dei casi anche alle proteine del latte vaccino.

Sono da **escludere** dalla dieta:

- ❖ soia e prodotti a base di soia: latte di soia, burro di soia, bibite a base di soia, salsa di soia, semi di soia, formaggio di soia, olio di soia.

- ❖ cereali e prodotti a base di cereali: cereali per la colazione, alcuni tipi di pane (di grano duro, di riso, di segale, di granoturco), miso (semi di soia con riso e orzo)
- ❖ carni, pesce, pollame: salsicce e carni tritate
- ❖ dolci confezionati, cibi cotti al forno (focacce, biscotti, torte)
- ❖ cibi vari: piatti tipici del Sud-Est asiatico (Cina, Giappone, Vietnam...)
- ❖ ingredienti vari: proteine vegetali idrogenate, aromi naturali, tempeh, brodo vegetale, gomma vegetale, amido vegetale, grassi vegetali idrogenati, margarine, oli di semi vari, dadi per brodo o preparato per brodo, lecitina di soia, gelatine vegetali.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
A merenda: barretta di cioccolato, crema di cioccolato	Esclusi Somministrare altra merenda
Fette biscottate	Escluse se sull'etichetta compare la frase: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... soia" Somministrare fette biscottate dietetiche

2.8.5 Allergia alle arachidi

Le arachidi sono tra i più comuni e diffusi allergeni alimentari, fanno parte della famiglia dei legumi; questo non implica che chi è affetto da allergia alle arachidi sia allergico anche agli altri legumi.

Essendo una allergia cronica, la dietoterapia consiste nella loro permanente esclusione dalla dieta ed è fondamentale leggere attentamente le etichette dei prodotti.

ALIMENTI DA ESCLUDERE

- ❖ arachidi, dette anche noccioline americane
- ❖ olio di arachide
- ❖ alimenti contenenti tracce di arachidi: olio di semi vari, oli vegetali in genere, estratti per brodo, burro di arachide, farine di arachide, margarine, grassi vegetali idrogenati
- ❖ cereali e prodotti a base di grano: cereali per la colazione, muesli e barrette ai cereali
- ❖ bibite: bevande alcoliche a base di zabaione, liquori di malto (solo per adulti), alcune bevande al latte
- ❖ cibi confezionati: dolci, cioccolato, cioccolato spalmabile, gelati, torrone, praline, marzapane

- ❖ prodotti da forno: biscotti, torte, crostate, pasticcini, torta al formaggio
- ❖ cibi vari: cibi orientali (Cina, Vietnam, ecc.), salumi, prodotti per vegetariani, alcuni tipi di pesto.

N.B. Controllare sempre le etichette dei prodotti confezionati

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
A merenda: barretta di cioccolato, crema di cioccolato	Esclusi Somministrare altra merenda
Dolci, merendine confezionate	Esclusi Somministrare dolci dietetici
Fette biscottate	Escluse se sull'etichetta compare la frase: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... arachidi..." Somministrare fette biscottate dietetiche

2.8.6 Allergia alla frutta secca (o a guscio)

In questo gruppo di alimenti sono compresi nocciole, mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noci americane, noci di Macadamia, anacardi, castagne, pistacchi, pinoli, semi di zucca e semi di girasole. La frutta secca può far parte come ingrediente di alcuni prodotti alimentari, i principali sono:

- ❖ industria dolciaria, cioccolato, dolci e gelati con frutta secca
- ❖ salsa di noci: noci
- ❖ pesto e prodotti dolciari con frutta secca
- ❖ confetti, torroni, pasticcini, croccanti, latte di mandorle, orzata: mandorle
- ❖ olio, grassi vegetali: semi di girasole

N.B. Controllare sempre le etichette dei prodotti confezionati.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primi piatti: pesto, salsa di noci	Esclusi. Somministrare sugo semplice
Merende: barretta di cioccolato, crema di cioccolato	Esclusi. Somministrare altre merende
Fette biscottate, dolci, merendine	Esclusi se sull'etichetta compare la seguente frase: "... prodotto in uno stabilimento che utilizza anche... frutta secca o a guscio" Somministrare prodotti dietetici

2.8.7 Allergia al mais (o granoturco)

È frequente nei Paesi occidentali. Il malato spesso non si rende conto di essere allergico e col tempo può sviluppare delle infiammazioni di carattere cronico; i disturbi addominali sono un segno rivelatore ed inducono a fare controlli più accurati che conducono all'individuazione dell'allergia.

Si esclude dall'alimentazione:

- ❖ farina gialla di mais, polenta
- ❖ maizena, fiocchi di mais (spesso usati nelle confezioni per la prima colazione)
- ❖ pop-corn, alimenti fast-food
- ❖ mais in scatola
- ❖ olio di semi di mais, olio di semi vari
- ❖ margarine, grassi vegetali
- ❖ salse confezionate (esempio maionese)
- ❖ prodotti di pasticceria e confetteria
- ❖ prodotti per l'infanzia, prodotti liofilizzati
- ❖ derivati del mais quali: destrine e malto-destrine, zucchero fermentato, glutine di mais, amido di mais, colla alimentare, sciroppo di glucosio, destrosio.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primi piatti: polenta	Esclusa Somministrare pasta o riso all'olio o al sugo
Dolci, merendine (leggere l'etichetta)	Se contengono mais e suoi derivati somministrare prodotti dietetici

2.8.8 Allergia al pesce

Nella popolazione europea è il terzo allergene più frequente dopo l'uovo e il latte vaccino. Originariamente si pensava che l'allergia ai pesci e ai crostacei fosse estesa a qualsiasi tipo di pesce.

Gli studi invece hanno dimostrato che un soggetto può sviluppare reazioni allergiche verso soltanto una o più specie di pesce.

Le specie più comuni sono: merluzzo, salmone, trota, aringa, sardina, spigola, pesce spada, halibut e tonno.

Tra i crostacei e i molluschi i più allergenici sono: gambero, granchio, aragosta, ostrica, vongola, capesante, cozza, calamaro, lumaca di mare.

Il processo di produzione del tonno e del salmone in scatola cambia le caratteristiche delle proteine, tanto da renderle tollerabili anche da alcuni individui affetti da allergia.

I sintomi comuni sono dermatologici, gastrointestinali, respiratori. Nei casi

più acuti si possono avere anche attacchi d'asma e shock anafilattico. La soluzione migliore è la completa eliminazione dei pesci dalla dieta. Infatti di fronte ad un bambino allergico ad un tipo di pesce si consiglia la completa astensione, alla luce della possibile cross-reattività tra le varie Parvalbumine ed in considerazione anche del dato che non sempre è facile distinguere i pesci tra di loro, per cui l'errore potrebbe costare la vita o comunque compromettere lo stato di salute del bambino. È importante leggere attentamente le etichette dei cibi confezionati poiché possono nascondere l'uso di tracce di pesce e/o derivati di crostacei. Si consiglia anche di evitare il consumo di cibi fritti al ristorante e/o nelle gastronomie, in quanto l'olio utilizzato per la cottura del pesce potrebbe essere stato utilizzato per la cottura di altri cibi.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Secondi piatti a base di pesce	Esclusi Somministrare carni, affettati, formaggi, uova secondo la rotazione dei menu scolastici

2.8.9 Allergia ai vegetali (frutta e verdura)

Sono allergie solitamente "multiple", che riguardano cioè uno o più prodotti vegetali. Tra questi i più comuni sono: pomodori, melanzane, sedano, finocchi, carote, mela, pera, kiwi, ananas, pesca. La dietoterapia consiste nell'esclusione dei vegetali allergizzanti controllando bene la ricetta dei singoli pasti componenti il menu giornaliero. Dovranno essere sostituiti con altri prodotti ortofruttili.

Si allega un esempio relativo all'allergia maggiormente riscontrata in età scolastica: **allergia al pomodoro cotto e crudo**.

IL MENU PREVEDE	INDICAZIONI DIETETICHE
Primo piatto asciutto al sugo	Escluso Somministrare pasta o riso all'olio
Primo piatto in brodo di verdure (passati, minestre)	Esclusi minestre/passati con pomodoro Somministrare minestre/passati dietetici (abolire anche le verdure miste surgelate per minestrone che possono contenere piccole porzioni di pomodoro)

Pizza	Esclusa Somministrare focaccia bianca o pasta/riso all'olio
Secondi piatti a base di carne, pesce	Esclusi carne, pesce alla pizzaiola e/o con sugo Somministrare carne, pesce dietetici e senza pomodoro
Secondi a base di prosciutto cotto/crudo, manzo, bresaola, tacchino affettato e formaggi	Si possono somministrare
Secondi piatti a base di uova, tortini	Esclusi tortini con pomodoro e/o uovo strapazzato con pomodoro Somministrare tortini dietetici
Contorni	Esclusi pomodori crudi/cotti e come ingrediente (esempio legumi con pomodoro) Somministrare altro contorno
Frutta, pane	Si possono somministrare
Yogurt, budini, dolci, merendine	Si possono somministrare

CROSS REATTIVITÀ TRA ALLERGENI INALATI E ALIMENTI

Esiste il fenomeno chiamato "cluster" di ipersensibilità che riguarda l'associazione tra la sensibilizzazione ad alcuni frutti e vegetali con la sensibilizzazione ad altri alimenti appartenenti alla stessa famiglia botanica o a famiglie differenti. Ad esempio:

- ❖ nocciola, noce, noce brasiliana, mandorle tra di loro ed in combinazione con noci e frutti con nocciolo
- ❖ frutti con nocciolo tra loro e in combinazione con pera e mela
- ❖ mela e pera
- ❖ kiwi e avocado
- ❖ patata e carota
- ❖ prezzemolo e sedano
- ❖ pomodoro e arachide

Nei soggetti affetti da allergia a pollini si possono presentare sintomi allergici all'ingestione di alimenti vegetali quali frutta, verdura e spezie per effetto di allergeni cross-reattivi presenti nei pollini e negli alimenti.



Si riportano di seguito tre tabelle riassuntive.

Tab.1 Cross-reattività tra alimenti ed altri allergeni

ALIMENTI	CROSS-REATTIVITÀ DOCUMENTATA
Mela	Patata, carota, polline di betulla
Carota	Sedano, anice, mela, patata, segale, frumento, ananas, avocado, polline di betulla
Cereali	Frumento, segale, orzo, avena, granoturco, riso, polline di graminacee, corrispondenti pollini
Merluzzo	Anguilla, sgombro, salmone, trota, tonno
Latte di mucca	Latte d'asina, capra, di altri animali simili
Uova	Albume, lisozima, tuorlo, ovoalbumina, ovomucoide
Aglione	Cipolla, asparago
Miele	Contaminazione da polline di composite
Piselli	Lenticchie, liquirizia, semi di soia, fagioli bianchi, noccioline americane, finocchio
Pesca	Albicocca, prugna, banana, guava
Noce americana	Noccioline, noce, noce brasiliana
Riso	Cereali, Granoturco, polline di segale
Gamberetto	Granchio comune, aragosta, calamaro, gambero, acari

Tab.2 Cross-reattività tra allergeni inalatori ed alimentari

ALLERGENI INALATORI	ALIMENTI
Betulla con:	Mela, pesca, pera, albicocca, prugna, ciliegia, banana, noce, nocciola, sedano, finocchio, carota
Nocciolo con:	Mela, pesca, ciliegia, carota, limone
Parietaria con:	Gelso, basilico, ciliegia, melone
Graminacee con:	Pomodoro, melone, anguria, arancia, kiwi, frumento
Compositae con:	Sedano, mela, melone, anguria
Ambrosie con:	Melone, banana
Acari con:	Gamberetto, lumaca

Tab.3 Reattività multiple tra allergeni alimentari, allergeni inalati e altro

ALIMENTI	REATTIVITÀ
Brassicaceae	All'interno della famiglia: cavolo (verza, cappuccio, rapa, crocifere a fiore, broccolo, cavolino di Bruxelles), rapa, colza, ravizzone e loro olii
Compositae, asteraceae	All'interno della famiglia: camomilla, carciofo, cicoria, lattuga, girasole (semi ed olio) dragoncello e con i corrispondenti pollini
Cucurbitaceae	All'interno della famiglia: zuccina, zucca, melone, anguria, cetriolo, e con il polline di Gramineae e con il pomodoro (fam. Solanaceae)
Gramineae, Poaceae (fam. Solanaceae)	All'interno della famiglia: frumento, mais, segale, orzo, riso, avena, con il polline di Gramineae e con il pomodoro
Leguminosae, Papilionaceae	All'interno della famiglia: fagioli, soia, arachidi, piselli, lenticchie, liquirizia, gomme
Liliaceae	All'interno della famiglia: asparago, porro, cipolla, aglio
Solanaceae	All'interno della famiglia: patata, melanzana, peperone, pomodoro e con le Graminaceae
Rutaceae	All'interno della famiglia: limone, mandarino, pompelmo, arancia, cedro e con il vischio (fam. Loranthaceae)
Rosaceae	All'interno della famiglia: mandorla, mela, albicocca, pesca, susina, ciliegia, prugna, fragola e con il polline di betulla
Umbelliferae, Apiaceae	All'interno della famiglia: anice, carota, finocchio, sedano, prezzemolo, e con il polline di artemisia
Grano, segale	Papaina, bromelina e polline di betulla
Banana, castagna, kiwi, avocado	Tra di loro, con il lattice e il ficus beniamina
Banana	Melone e polline di Compositae
Carota	Lattuga, sedano, anice, mela, patata, segale, frumento, ananas, avocado e polline di betulla
Mela	Patata, carota, sedano e con il polline di betulla

Semi e noci	Fra di loro (noce, noce americana, nocciola, mandorle) e con l'arachide (famiglia Leguminosae)
Nocciole, sedano, carota, arancia, patata, ciliegia, kiwi	Polline di betulla
Sedano	Carota, cumino, anice, finocchio, coriandolo, pepe, noce moscata, zenzero, cannella
Nocciole	Segale, semi di sesamo, kiwi, semi di papavero
Latte	Fra di loro (latte di mucca, capra...)
Uova	Singole proteine, ovoalbumina, ovomucoide e con le piume ed il siero dei volatili
Carni	Fra di loro (carne di maiale, di bue, di coniglio...) e fra carne di bovino e latte
Crustacea	All'interno della famiglia: gambero, aragosta, granchio, calamaro...
Gasteropodi	Acari
Molluschi	Tra di loro (mitili, vongole, ostriche...)
Pesci	Tra di loro (merluzzo, sgombro, salmone, trota, tonno...)
Surimi	Merluzzo

La conoscenza delle reattività crociate consente, una volta individuato l'alimento responsabile di manifestazioni allergiche, di escludere dalla dieta anche gli alimenti potenzialmente responsabili di cross-reattività con l'alimento riconosciuto come sicura causa di allergia.

2.8.10 Intolleranza a sostanze presenti negli alimenti come additivi o metalli residui di lavorazione

Gli additivi, identificati da un numero e da una lettera, vengono raggruppati a seconda della loro funzione sugli alimenti in:

- ❖ **coloranti** (da E100 a E199);
- ❖ **conservanti** (da E200 a E299);
- ❖ **antiossidanti** (da E300 a E322);
- ❖ **correttori di acidità** (da E325 a E385);
- ❖ **addensanti emulsionanti stabilizzanti** (da E400 a E495);
- ❖ **aromatizzanti** (non hanno un nome in codice).

Tra le più diffuse reazioni allergiche abbiamo quella al **conservante anidride solforosa** (E220) un gas incolore e dall'odore pungente.

Si trova in: marmellate e confetture, aceto, vini, bevande a base di succo di frutta, funghi secchi, farine e fiocchi di patate, crostacei freschi e congelati, frutta secca, uva con trattamento post-raccolta.

Tra le sostanze presenti come residui negli alimenti a maggior rischio di provocare allergie abbiamo il **nichel** . Si dovranno eliminare: cibi in scatola, aringhe, ostriche, fagioli, asparagi, cipolle, spinaci, pomodori, piselli, funghi, granturco, farina di grano, lievito in polvere, farine integrali, noccioline. Si dovranno utilizzare per il confezionamento e la consumazione dei pasti esclusivamente stoviglie in vetro o acciaio inox al 100%.

Attenzione a tutti gli oggetti sottoposti a cromatura, agli oggetti di vetro colorato, a stoviglie di terracotta e porcellana.

2.8.11 Intolleranza ad alimenti ricchi di istamina o di sostanze istamino-liberatrici

Esistono delle forme di orticaria più rara, rispetto l'orticaria classica, in cui non sono coinvolte reazioni immunologiche IgE-mediate, ma sono interessati altri meccanismi; solo in parte conosciuti, in grado di determinare il rilascio di mediatori chimici, innescando una reazione cutanea. Queste forme chiamate anche "pseudo-allergie alimentari", sono spesso scatenate dall'assunzione di alimenti ricchi di istamina o di sostanze istamino-liberatrici.

In questi casi il Centro allergologico e/o il medico specialista allergologo prescriverà una dieta ipoistaminica che esclude gli alimenti sottoelencati; tale dieta solitamente ha una durata di circa 30 giorni, nella settimana successiva si dovrà ridurre il consumo di tali alimenti e comunque si potrà giornalmente assumere un solo alimento istaminico per pasto.

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA O ISTAMINO-LIBERATORI

- ❖ **frutta** tutti i frutti ricchi di salicati naturali come: pesche, prugne, albicocche, ciliegie, fragole, frutti di bosco, ananas e frutta esotica in generale, agrumi, banana,
- ❖ **verdura** pomodori, spinaci, funghi
- ❖ **carni conservate** salumi e insaccati, paté, carni in scatola
- ❖ **formaggi** tutti hanno un'azione istamino-liberatrice e un buon contenuto di istamina. In particolare evitare: Emmental, Roquefort, Camembert, Parmigiano reggiano, Gorgonzola, Fontina, Taleggio, Pecorino, Grana padano
- ❖ **pesci** freschi e conservati: sgombro, tonno (sia fresco che in scatola), acciughe, aringhe, sardine, salmone, bottarga

- ❖ **crostacei e molluschi:** cozze, vongole, ostriche; tra i crostacei in particolare gamberi, aragoste, granchi.
- ❖ **cibi in scatola** tutti, perché alcuni conservanti possono scatenare reazioni alimentari anche gravi.
- ❖ **bevande** vino bianco e rosso, birra, tutti i superalcolici, caffè.
- ❖ **altri alimenti** cioccolato, miele, estratti di carne, dadi per brodo, lumache, albume d'uovo, prodotti lievitati freschi e ancora caldi, castagne, frutta secca, legumi, fecola di patate, spezie in generale.

2.8.12 Intolleranza al lattosio primitiva permanente congenita/tardiva e Intolleranza al lattosio secondaria

Le due intolleranze vanno considerate separatamente in quanto:

- ❖ **l'intolleranza primitiva** è definitiva e la sua dieta dovrà essere attivata per tutto l'anno scolastico. La diagnosi sarà la conseguenza dell'esecuzione del breath test e/o test di Kerry prima e dopo carico di lattosio solitamente effettuato presso una Struttura di Gastroenterologia
- ❖ **l'intolleranza secondaria** è transitoria (per esempio post-enteritica), ne consegue che la diagnosi potrà essere clinica e certificata dal PLS/MMG. La dieta dovrebbe essere di durata limitata per un massimo di tre mesi da indicarsi nella certificazione medica. In caso di intolleranza protratta è opportuno impostare l'iter diagnostico previsto per il deficit permanente di lattasi.

È utile specificare sempre il grado di intolleranza (grave/lieve).

La dieta prevede l'eliminazione degli alimenti contenenti lattosio e l'attento controllo delle etichette degli alimenti confezionati perché il lattosio non è solo presente nel latte e suoi derivati ma anche nei cibi già preparati industrialmente (cereali per la prima colazione, purè di patate istantaneo, margarine, caramelle, spuntini e merendine confezionate, miscele per frittelle, biscotti, torte confezionate, piatti pronti surgelati...).

Alcuni bambini intolleranti al latte possono a volte consumare lo yogurt perché ha un basso contenuto di lattosio. Tuttavia, nel servizio di ristorazione scolastica ci si dovrà assicurare che venga specificata nel certificato medico la sua tollerabilità prima di somministrare lo yogurt al pasto e/o merenda a scuola.

2.8.13 Intolleranza ai carboidrati

Si considerano i deficit di sucralasi-isomaltasi, deficit di trealasi, malassorbimento di glucosio-galattosio.

La diagnosi deve essere eseguita presso un Centro di Gastroenterologia, in base al dosaggio e all'attività degli enzimi coinvolti.

I disaccaridi vengono normalmente scissi nel piccolo intestino in mono-

saccaridi dalle lattasi, maltasi, isomaltasi o sucralasi (invertasi). I disaccaridi non scissi restano nel lume e trattengono osmoticamente i liquidi, provocando diarrea e distensione addominale.

I monosaccaridi, glucosio e galattosio, sono assorbiti con un processo di trasporto attivo nel piccolo intestino (il fruttosio viene assorbito passivamente). Nel malassorbimento di glucosio-galattosio, è deficitario il sistema di trasporto di questi monosaccaridi e i sintomi si sviluppano dopo l'ingestione della maggior parte dei tipi di zuccheri.

L'intolleranza al glucosio-galattosio è una malattia congenita estremamente rara, come lo sono i deficit della mucosa (es. saccarosio, isomaltasi).

La dietoterapia sarà impostata in modo da evitare di assumere tali zuccheri e seguirà le indicazioni prescritte sullo schema dietetico predisposto dal Centro di Gastroenterologia.

2.8.14 Reflusso gastro-esofageo

Il RGE è definito come l'involontaria risalita in esofago del contenuto gastrico (saliva, cibi liquidi o solidi ingeriti, secrezioni gastriche o pancreatiche o biliari) in precedenza refluite nello stomaco. È un evento fisiologico nei primi mesi di vita, ma può divenire una vera e propria malattia e se al reflusso si associa un danno della mucosa esofagea e compaiono sintomi che portano a compromettere la qualità della vita e il ritmo di crescita del bambino.

La terapia del RGE va valutata caso per caso e si basa essenzialmente su una terapia posturale (mantenere posizione retta durante i pasti e per 45 minuti dopo aver mangiato, capo leggermente sollevato quando si dorme) e consigli nutrizionali (pasti piccoli e frequenti, esclusione di alcuni alimenti, riduzione del peso corporeo nei bambini obesi, evitare snack o latte prima di dormire).

ALIMENTI DA EVITARE

- ❖ **frutta:** agrumi, succhi di frutta, mirtillo e frutti di bosco
- ❖ **verdure:** pomodoro, purè di patate, patatine fritte, cipolla, peperoni
- ❖ **carni:** parti grasse di tutte le carni, cibo da fast-food o fritti.
- ❖ **grassi:** soprattutto quelli di origine animale, salse.
- ❖ **cibi piccanti, spezie, aromi, piatti pronti** con eccesso di **grassi**
- ❖ **alimenti** densi-cremosi, **minestre, cioccolato, latte intero, panna, yogurt** da latte intero.
- ❖ **caffè, tè, bibite gasate, bibite con caffeina**
- ❖ **vino, liquori, birra**
- ❖ **menta**

ALIMENTI CHE NON PROVOCANO O AGGRAVANO IL REFLUSSO

- ❖ **frutta:** pera, mela essiccata, banana
- ❖ **verdura:** carote, cavolo, piselli, broccoli, fagiolini verdi, patate bollite
- ❖ **cereali e derivati:** pane bianco, pane di segale, riso o pasta normali, cous-cous, dolci di riso, crackers, cereali d'avena
- ❖ **latte e derivati:** formaggi magri, formaggi di capra
- ❖ **carni, uova, pesci:** carni magre di bovino, pollo, albume d'uovo, pesce magro
- ❖ **dolci/dessert:** meglio evitarli. Consentiti biscotti con pochi grassi (inferiore o pari a 3 grammi di grassi su 100 grammi di parte edibile)
- ❖ **bevande:** tisane e acqua minerale naturale
- ❖ **cottura dei cibi:** al vapore, al cartoccio con piccole dosi di olio "a crudo" e senza l'aggiunta di succo di limone.
- ❖ **altri alimenti:** formaggio alla soia

2.8.15 Gastroenterite virale

È un'infezione caratterizzata da: diarrea acquosa, crampi addominali, nausea e vomito e a volte febbre.

Quattro tipi di virus sono nella maggior parte dei casi la causa delle gastroenteriti virali:

- ❖ **rotavirus** è la causa primaria tra i bambini di età compresa tra 3 mesi e 15 mesi e la causa più comune della diarrea nei bambini di età inferiore ai 5 anni. Sono infezioni più frequenti nel periodo che va da novembre ad aprile
- ❖ **adenovirus** colpisce i bambini di età inferiore a 2 anni
- ❖ **calicivirus** provoca infezioni nelle persone di qualsiasi fascia di età
- ❖ **astrovirus** infetta soprattutto i neonati, i bambini piccoli e gli anziani. Questo virus è maggiormente attivo nei mesi invernali.

Essendo la gastroenterite virale altamente contagiosa, il bambino in età scolare dovrebbe trascorrere a casa il primo periodo della malattia per risolvere l'associazione di vomito e diarrea con rischio di perdita di liquidi e sali minerali. Il piano di reidratazione e di ripresa dell'alimentazione sarà indicato dal PLS/MMG.

Se i primi episodi di vomito si verificassero improvvisamente a scuola, in attesa del rientro giornaliero a casa, si seguiranno le seguenti cautele:

- ❖ non somministrare cibo (e conseguentemente il pasto della refezione) in quanto nelle prime 6 ore dopo aver vomitato è indispensabile fare riposare lo stomaco
- ❖ tenere il bambino a riposo e umettare le labbra con acqua naturale
- ❖ quando il vomito è cessato, dopo circa 1-2 ore far succhiare una ca-

ramella dura (senza masticare); poi si può far bere piccoli sorsi del tè deteinato leggero. Evitare nell'immediato come bevanda il latte, poiché può aumentare la peristalsi intestinale e quindi le scariche diarroidiche associate alle gastroenteriti; evitare anche i succhi di frutta, che possono aumentare l'acidità della mucosa intestinale e peggiorare la diarrea.

Dopo aver superato la fase acuta, caratterizzata da vomito e diarrea, e aver garantito la reidratazione secondo le indicazioni del PLS O MMG, si potrà riprendere un'alimentazione graduale costituita da alimenti solidi e astringenti (esempio riso, semolino, patate, carote, limone, banana, mela, pane tostato o crackers). Si potrà garantire anche un adeguato apporto di proteine animali (carni magre, se tollerati yogurt con probiotici). Al reinserimento nell'attività scolastica potrà essere somministrata la **dieta ipolipidica temporanea**.

Nel caso in cui per motivi familiari il bambino con sintomatologia diarroidica si trovi a frequentare l'ambiente scolastico, si seguirà il seguente iter:

1° giorno - buona idratazione con acqua o tè deteinato al limone e, in assenza di vomito, somministrazione della dieta di Brat (acronimo inglese che sta per banana, riso, mela e pane tostato).

2° giorno - alimenti semplici quali riso bollito o semolino, patate e carote lesse e passate, pane tostato o grissini o crackers, mele crude o banane. Dopo la fase acuta il regime alimentare sarà integrato con proteine animali quali carni magre e, se tollerato, yogurt con probiotici. Nei giorni a seguire per cautela potrà essere somministrata la dieta ipolipidica temporanea, salvo diversa prescrizione del MMG o del PLS.

2.9 Diete per altre patologie

Si allegano ora altre indicazioni dietoterapiche per disturbi di minor insorgenza in età pediatrica. Alcune di esse inoltre risultano necessarie per le richieste di diete individuali del personale docente scolastico, fruitore anch'esso del servizio di refezione.

2.9.1 Colite

Con questo termine si indica in modo piuttosto generico un processo di tipo infiammatorio che può interessare l'intero colon o solamente un suo segmento.

Il tipo di colite più diffusa è la cosiddetta **sindrome dell'intestino irritabile**; è la forma più comune e meno grave causata da colon facilmente irritabile con sintomi banali, ma spesso molto fastidiosi (dolori addominali, stipsi o al contrario diarrea). Nella fase con diarrea: dieta bilanciata-

ta a basso contenuto di fibra vegetale e tessuto connettivo.

Sono **esclusi** dalla dieta i seguenti alimenti:

- ❖ alimenti nervini
- ❖ fritti, cibi piccanti, salse grasse, spezie
- ❖ alcolici, bevande gasate
- ❖ latte e derivati
- ❖ alimenti contenenti fibra
- ❖ dadi, preparati con glutammato

Al reinserimento nell'attività scolastica, su richiesta con certificato medico del MMG o del PLS, si potrà somministrare la **dieta ipolipidica temporanea** seguendo le specifiche per colite/diarrea.

Nella fase con stipsi: seguire una dieta bilanciata con inserimento dei seguenti alimenti:

- ❖ pasta e pane integrale, avena, orzo
- ❖ frutta: pere, kiwi, prugne secche, susine, mele, agrumi
- ❖ verdure: doppia porzione, una di verdura cruda + una di verdura cotta
- ❖ carni: bianche o rosse magre, cucinate preferibilmente al vapore o ai ferri
- ❖ pesci: magri al vapore o al forno
- ❖ yogurt e alimenti probiotici: solo se non c'è intolleranza al lattosio
- ❖ bevande: bere molto, almeno 1,5 - 2 litri di acqua naturale al giorno

Al reinserimento nell'attività scolastica, su richiesta del MMG o del PLS potrà essere attuata la dieta ipolipidica temporanea seguendo le specifiche per colite con stipsi.

2.9 2 Gastrite

È un processo infiammatorio acuto o cronico della parete gastrica, correlato o meno all'acidità.

L'alimentazione è fondamentale per evitare che i sintomi possano peggiorare e divenire più gravi. I cibi concessi devono essere facilmente digeribili e si dovrà mangiare regolarmente (mai saltare i pasti) o mangiare troppo spesso (può aumentare l'acidità di stomaco).

Mantenere l'assunzione di latte e latticini "low-fat" a basso contenuto di grassi o senza grassi quando possibile; così si potrà mantenere sotto controllo la produzione di acido gastrico.

CIBI E BEVANDE DA EVITARE

Pomodori, succo di pomodoro, menta, succhi di agrumi e succhi in generale, cibi grassi in generale (salumi, carni grasse, ragù, carni cotte in umido), cipolle, aglio, spezie in generale, legumi secchi, broccoli,

cavoli e altri ortaggi della stessa famiglia botanica, peperoni, frutta secca (mandorle, noci, nocciole, ecc.), tutte le salse, cacao e suoi derivati, sottaceti, caffè, tè, bevande gasate in generale.

Al reinserimento nell'attività scolastica, su richiesta del MMG e del PLS potrà essere attuata la dieta ipolipidica temporanea e ritornare poi all'alimentazione normale in modo graduale inserendo via via i cibi che si tollerano.

2.9.3 Epatopatie - calcolosi biliare

Occorre distinguere le epatopatie dalle colecistopatie; mentre nel primo caso la malattia coinvolge i cicli metabolici dell'organismo, nel secondo non vi è una partecipazione metabolica né, in genere, un interessamento epatico.

Inoltre, poiché la malattia epatica presenta diverse sfaccettature per le quali esistono differenti trattamenti dietetici con l'avanzare della malattia, riteniamo non utile inserire delle linee guida specifiche in quanto gli eventuali pazienti frequentanti l'ambiente scolastico forniranno specifica diagnosi effettuata dal Servizio di Gastroenterologia utilizzato dal paziente/utente.

Di seguito forniamo alcune regole che, salvo diversa indicazione del Servizio di Gastroenterologia, dovrebbero essere seguite da coloro che soffrono di calcolosi biliare.

CONSIGLI BASE

- ❖ adottare dieta che assicuri un peso corretto
- ❖ ridurre l'introito di zuccheri raffinati
- ❖ consumare corrette quantità di alimenti con fibra
- ❖ consumare pasti leggeri (no fritti), aumentandone la frequenza se necessario.

CIBI DA EVITARE	CIBI CONSIGLIATI
Pane fresco	Pane tostato, pane integrale, fette biscottate, pasta integrale, riso, semolino
Latte intero, panna, gelati	Latte scremato o parzialmente scremato, yogurt magri
Formaggi grassi, semigrassi, fermentati, piccanti	Formaggi magri
Carni grasse, affumicate, marinate, salate, frattaglie	Carni magre di coniglio, manzo, pollo, tacchino, vitello
Salumi e insaccati	Prosciutto crudo sgrassato

Pesci grassi	Pesci magri
Uovo (non sono totalmente proibite, ma nella fase acuta è meglio sospenderne il consumo)	
Salse (compresa senape, maionese)	
Frutta secca	Frutta fresca (arance, albicocche, banana, kiwi, mele, pere, pompelmi, pesche) e succhi di frutta
Caffè, tè, bevande nervine, bevande gassate e ghiacciate, cacao e suoi derivati	Acqua minerale acidula eventualmente parzialmente degassata

2.9.4 Ipertensione

La pressione arteriosa è dovuta ai battiti del cuore che agisce come pompa spingendo il sangue nelle arterie consentendogli così di circolare in tutto l'organismo.

La pressione che il sangue esercita nelle arterie varia tra una persona e l'altra in rapporto all'età, alla condizione fisica e allo stato emotivo.

Si parla di ipertensione arteriosa se si instaura una condizione patologica permanente caratterizzata da un aumento dei valori della pressione arteriosa "massima" (o sistolica - fase di contrazione del cuore) e della pressione "minima" (o diastolica - fase di riposo del muscolo cardiaco). Nei paesi industrializzati il 20% circa della popolazione adulta soffre di questa patologia. Ed è dunque importante curarla in quanto il perdurare dell'ipertensione può sottoporre ad usura e danneggiare altri organi quali il cuore, il cervello, i reni e gli occhi.

La dieta nella terapia dell'ipertensione ricopre un ruolo importante in quanto può affiancare il piano medico-terapeutico.

Di seguito riportiamo delle linee guida indicative che non intendono in alcun modo sostituirsi ai percorsi curativi di esclusiva responsabilità del MMG o del Servizio di Nefrologia o di Cardiologia.

Il trattamento dietetico dell'ipertensione sarà basato sulla riduzione del consumo di sodio e aumento del potassio (attraverso consumo di frutta, verdura e alimenti integrali), controllo del peso corporeo e limitazione di eccessi di lipidi, alcol e cibi ipercalorici.

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI
Carni	Carni grasse, selvaggina, frattaglie, carni in scatola	Carni magre di vitello, pollo, manzo, coniglio, tacchino, cavallo, maiale magro (lonza o filetto) cucinate alla griglia, al vapore, al forno
Salumi	Tutti	Nessuno
Pesci	Pesci grassi (anguilla, capitone, ecc.), bottarga, caviare, molluschi (cozze, vongole, ecc.), crostacei (gamberi, aragoste, ecc.), pesci in scatola (tonno sott'olio, naturale in salamoia), salmone affumicato, merluzzo secco...	Pesce d'acqua dolce (trota, luccio, carpa), pesci di mare: sogliola, merluzzo, dentice, orata, rombo, cucinati alla griglia, al cartoccio, al vapore, al forno
Latte e derivati	Latte intero, in polvere	Latte parzialmente o totalmente scremato
	Yogurt intero	Yogurt magro naturale
	Dessert a base di yogurt	Yogurt magro naturale o alla frutta
Formaggi	Formaggi grassi/stagionati (gorgonzola, pecorino...), formaggini fusi, mascarpone, robiola...	Formaggi freschi (mozzarella, crescenza...), ricotta, una volta alla settimana
Pasta, riso, pizza	Pasta all'uovo, pasta ripiena (tortellini, ravioli, ecc.), cereali precotti (corn-flakes), cereali a rapida cottura, (polenta precotta), pasta per pizza e focaccia	Pasta di semola di grano duro, riso, semolino, tapioca, crema di orzo e avena. I primi piatti possono essere cucinati in brodo vegetale (senza dado o estratto di brodo) o passati di verdure o conditi con pomodoro o con poco olio o con sughi semplici di verdure
Pane	Pane fresco; grissini, fette biscottate, crackers normali	Pane senza sale, fette biscottate e grissini iposodici/asodici
Uovo	Uova fritte	Fresche cotte in camicia o alla coque o al forno

Verdure	Limitare carciofi, carote, spinaci, sedano (ricchi di sodio)	Verdure crude o cotte condite con olio e limone
Frutta	Frutta secca, oleosa, farinosa	Frutta fresca matura cruda o cotta
Condimenti	Animali (burro, lardo, strutto), margarine, salse, sughi pronti, salsa di soia. VIETATI i fritti	Olio extravergine d'oliva, olio semi di mais, preferibilmente aggiunti sui cibi "a crudo"
Dolci	Abolire tutti i dolci confezionati, ridurre zuccheri semplici, marmellate	Gelatina di frutta naturale, miele, biscotti secchi, dolci fatti in casa senza grassi e sale
Bevande	Alcolici (vino, birra, ecc.), superalcolici (grappa, ecc.), caffè e tè forti, succhi di frutta confezionati	Concesso un bicchiere di vino rosso a pasto (secondo valutazione del medico), acqua, succhi di frutta naturali
Varie	Spezie e aromi con sale, sale da cucina, sottaceti, dadi di carne o vegetali, olive, capperi, cetrioli in salamoia	Succo di limone, erbe aromatiche fresche o essiccate

2.9.5 Nefropatia - Calcolosi renale

Essendo il rene l'organo emuntore principale dell'organismo, nelle malattie renali non solo si instaura un'insufficiente eliminazione di tutte le scorie metaboliche, ma si osserva anche un'incapacità di regolazione.

La dieta in nefropatia è dunque adattata alla capacità del rene del paziente su alcuni elementi: le proteine, il sodio, l'acqua.

Inoltre si valuterà il peso ideale controllando l'eventuale ipertensione con riduzione dell'apporto calorico e del sodio. Si cercherà di prevenire eventuali dislipidemie presenti e si controllerà l'osteodistrofia (attento controllo del calcio e del fosforo).

Tra le proteine si darà preferenza a quelle "nobili" di origine animale (nutrono meglio il nostro organismo). Si utilizzeranno alimenti specifici aproteici (pasta aproteica) in modo da permettere al paziente di introdurre delle porzioni normali di proteine animali. Per il controllo del fosforo si limiterà l'introduzione di alimenti che ne sono ricchi quali latte e formaggi.

In alcuni casi, nelle nefropatie croniche, viene consigliata la dieta vegetariana che, se seguita con costanza, è in grado di rallentare il corso della malattia.

Riteniamo anche in questo caso di non aggiungere schemi o linee guida ulteriori, poiché il trattamento dietetico individualizzato sarà indicato con certificazione del Servizio di Nefrologia, che fornirà anche lo schema dietetico individualizzato.

CALCOLOSI RENALE

L'urina è una soluzione in cui sono disciolti sali minerali e molte sostanze: acido ossalico, acido urico, calcio, fosfati, ecc.

Può accadere che per una loro eccessiva concentrazione questi sali formino dei depositi solidi nel rene e nelle vie urinarie formando i cosiddetti calcoli.

La **dieta** si prefigge tre obiettivi:

- ❖ ridurre l'escrezione urinaria dei sali responsabili della formazione del calcolo; aumentare il grado di diluizione di tali sali
- ❖ aumentare l'apporto di sostanze (es. acido citrico) che possono ostacolare la formazione dei depositi
- ❖ ridurre i fattori che predispongono la precipitazione dei sali responsabili della formazione del calcolo.

Occorre dunque conoscere "la carta d'identità" della composizione chimica del calcolo renale per formulare la dieta più indicata.

Per i motivi su esposti l'indirizzo dietetico ed il monitoraggio dell'andamento dietoterapico saranno di responsabilità del Servizio di Nefrologia che ha predisposto lo schema dietetico.

IDROLITIASI FOSFATICA

La dieta controllerà l'assorbimento del fosforo e del calcio alimentari attraverso l'esclusione di cibi ad alto contenuto. La dieta sarà dunque tendenzialmente ipoproteica, ipofosfatica, leggermente ipocalorica e iposodica. Importante l'aumento dell'apporto idrico.

Solitamente si consigliano pasti frazionati, esclusione giornaliera di un secondo a base di proteine animali, frutta lontano dai pasti.

IDROLITIASI OSSALICA

La dieta sarà normo-calorica, ipolipidica, con zuccheri semplici ridotti. Esclusione di alimenti ad alto contenuto di acido ossalico e acido ascorbico, lievemente ipocalorica.

Sarà sempre importante l'aumentato apporto idrico.

UROLITIASI URATICA

La dieta tenderà a controllare il metabolismo purinico e la formazione di urati eventualmente alcalinizzando il pH delle urine per favorire la solubilizzazione degli urati.

La dieta potrà essere ipocalorica ed ipoproteica, alcalinizzante.

Frutta tra i pasti, porzioni ridotte. Esclusione di un secondo giornaliero e di un primo o pane, alternativamente.

L'indirizzo dietetico ed il monitoraggio dell'andamento dietoterapico sarà di responsabilità del Servizio di Nefrologia che ha predisposto lo schema dietetico individualizzato.

2.9.6 Anoressia - Bulimia

L'anoressia, la bulimia e l'obesità psicogena sono disagi psicologici gravi e non, come sembrerebbe, malattie dell'appetito.

In Italia circa 3 milioni di persone, pari al 5% della popolazione, soffre di disturbi del comportamento alimentare, e l'8-10% delle ragazze e lo 0,5-1% dei ragazzi soffrono di anoressia e bulimia. Queste patologie si manifestano prevalentemente tra i 12 e i 25 anni, ma negli ultimi tempi emerge un preoccupante allargamento delle fasce di età che riguarda in particolare le bambine prepuberi.

Il disturbo anoressico-bulimico e l'obesità psicogena si manifestano in adolescenza, ma le loro radici affondano nell'infanzia. Spesso genitori, familiari e amici sono profondamente coinvolti e si ritrovano spaventati e impotenti, con sentimenti di colpa e solitudine nei confronti del malessere degli adolescenti.

Queste patologie infatti possono essere rappresentate come un "iceberg".

La punta che emerge può essere:

- ❖ **anoressia:** rifiuto del cibo, conteggio eccessivo delle calorie e iperattività
- ❖ **bulimia:** ripetute abbuffate seguite da vomito auto-indotto
- ❖ **obesità psicogena:** assunzione smodata e continua di cibo che condurrà ad un importante aumento ponderale.

La parte sommersa dell'iceberg che non si vede, ma senza la quale la punta non esisterebbe, è il luogo dove si situano le problematiche soggettive, i vissuti, le emozioni, i dolori, le esperienze che hanno segnato la vita.

La malnutrizione e il vomito auto-indotto causano danni permanenti all'apparato digerente e ai denti. Disidratazione e ipopotassiemia possono danneggiare il cuore. Nell'anoressia, sia per la perdita di peso e sia per il problema psicologico con la femminilità, si instaura l'amenorrea che, se permane per molti anni, può causare l'osteoporosi.

L'attività di prevenzione assume un ruolo fondamentale riducendo l'insorgenza di gravi patologie ed il rischio di cronicizzazione.

Esistono luoghi dove operano terapeuti e medici specializzati nella cura dei disturbi alimentari quali: ASL, Consultori, Ospedali, Comunità residenziali.

Al reinserimento nell'attività scolastica, dopo aver seguito tutto il percorso di cura, il Servizio Dietetico di Ristorazione scolastica seguirà il programma alimentare indicato e personalizzato dal Centro Specialistico ospedaliero o di territorio.

2.9.7 Diete semiliquide

Sono indicate quando esistono difficoltà nella deglutizione sia per momentanei problemi dell'apparato oro-faringeo, sia per problemi permanenti (esempio bambini/ragazzi diversamente abili), o per malattie dell'esofago ed apparato intestinale.

Le diete semiliquide si presentano sotto forma di frullati, creme, passati, e così via, e variano nella loro composizione.

Un modello base da cui partire per la scelta degli alimenti è composta da: frullati di frutta, creme di verdura, spremute, pure di verdure, semolino, carni e pesci frullati, latte, formaggi morbidi, passati di verdura, omogeneizzati, budini, yogurt, dessert, creme.

Soprattutto nel periodo di inserimento del bambino nell'attività scolastica sarà importante stabilire un "ponte" comunicativo con la famiglia in modo da rendere l'alimentazione a scuola il più simile possibile a quella casalinga.

Si creerà così quel clima di fiducia reciproca basilare per la serenità non solo del bambino ma anche dei genitori; e sarà di aiuto agli educatori che avranno l'importante compito di mettere in atto tutti quegli interventi di sostegno finalizzati all'integrazione del bambino diversamente abile nel contesto scolastico nel pieno rispetto della sua autonomia ed identità.



Conclusioni

L'alimentazione è ben più che il semplice gesto di mangiare; il cibo nutre non solo il corpo ma anche le emozioni e le relazioni.

Consumare il pranzo a scuola può diventare un'occasione molto importante per la crescita di ogni bambino, che dev'essere al centro della programmazione e dell'organizzazione del servizio a lui dedicato. I fattori che lo compongono infatti sono molti, e tutti possono essere pensati e realizzati "a misura di bambino".

Menu nutrizionalmente equilibrati e protettivi per la salute, che rispettino anche i gusti dei piccoli commensali. Ambienti puliti e adeguatamente attrezzati, ma anche gradevoli e adatti a favorire le relazioni tra i bambini e tra loro e gli adulti che li accompagnano. Senza trascurare la possibilità di contribuire alla crescita di competenze e consapevolezze attraverso l'educazione alimentare. Che non è per forza una lezione aggiuntiva, anzi! I bambini imparano di più e meglio (e più volentieri...) se vengono coinvolti in esperienze dirette, a cominciare dai piatti che compongono il menu, che possono trasmettere conoscenze legate alla stagionalità, alle associazioni alimentari, alle tradizioni locali, e molto altro ancora. Il gioco e l'attività motoria sono altri mezzi efficaci per comunicare con i bambini. Sodexo lo sa bene, e gestisce la ristorazione scolastica mettendo in gioco tutti questi fattori. E tenendo in grande considerazione il vissuto di ogni bambino, ben consapevole che nessuno è uguale agli altri e che tutti insieme formano un gruppo coeso. Ciò vale in modo particolare per i bambini che hanno bisogno di seguire una dieta speciale, soprattutto se per lunghi periodi di tempo. Questi bambini infatti necessitano da un lato di un'attenzione particolare, perché il loro menu deve rispettare precise regole dettate dal medico, e dall'altro lato di una delicatezza in più, dedicata a proteggerli dalla sgradevole sensazione di sentirsi diversi dai compagni. Quindi, adeguare il pasto alle loro esigenze significa garantire l'osservanza scrupolosa delle indicazioni mediche e al contempo modificare il meno possibile il menu del giorno. Tanto più che a scuola il pranzo, quello "standard" pensato per tutti, è molto equilibrato e quindi risponde già alle esigenze nutrizionali e di protezione della salute tanto importanti nell'età scolare, cioè nel periodo della crescita.

Il servizio dietetico scolastico accoglie le indicazioni di pediatra e specialista, le necessità della famiglia e del programma di cura, tenendo sempre il bambino al centro: la flessibilità della ristorazione scolastica, quando gestita con competenza, permette di garantire il rispetto di questa corallità di esigenze salvaguardando in primo luogo salute e serenità del bambino.

Augusta Albertini, nutrizionista, Università di Ferrara

Bibliografia

- ❖ L. Travia - *Manuale di scienza dell'Alimentazione ad uso di Medici, Biologi e Studenti* - Il Pensiero Scientifico Editore, Roma
- ❖ M. Venturini, P. Rossini - *Manuale di Dietologia Ospedaliera* - Editoriale Italiana, Roma
- ❖ F. Balzola, A. Palmo - *Principi di Dietoterapia* - Cortina, Torino
- ❖ Regione Piemonte Direzione Sanità - Settore Igiene e Sanità Pubblica - *Determinazione Dirigenziale n. 129 del 19.02.2006*
- ❖ ASL 1 Milano Dipartimento di prevenzione Medica U.O.C. Servizio di igiene degli Alimenti e Nutrizione - *Linee guida per la gestione di diete speciali nella ristorazione scolastica* - marzo 2007



UNITÀ OPERATIVE RETE REGIONALE DI ALLERGOLOGIA TORINO E PROVINCIA

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Carmagnola
Via dell'Ospedale 13, Carmagnola ☎011 9719519

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Chieri
Via De Maria 1, Chieri - ☎011 94293161

SC Pediatria - S.S. Allergologia Ospedale di Chivasso
Corso Galileo Ferraris 3, Chivasso - ☎011 9176247

SC Medicina - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Moncalieri
P.zza Amedeo Ferdinando 3, Moncalieri - ☎011 6930295

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Moncalieri
P.zza Amedeo Ferdinando 3, Moncalieri - ☎011 6930224

SSD Allergologia dell'età evolutiva - Ospedale S. Luigi Gonzaga
Regione Gonzole 10, Orbassano - ☎011 9026471

SC Pneumologia - Ambulatorio di Allergologia respiratoria - Ospedale
S. Luigi Gonzaga, Regione Gonzole 10, Orbassano - ☎011 9026689

SC Medicina - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Rivoli
Str. Rivalta n.2, Rivoli - ☎011 9551091

Struttura Semplice Dipartimentale Allergologia - Ospedale Martini
via Tofane 71, Torino - ☎011 70952272

UOa Medicina 1 - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale Maria Vittoria
via Cibrario 72, Torino - ☎011 4393488

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia, Ospedale Maria Vittoria
via Cibrario 72, Torino - ☎011 4393260

SC Pneumologia CPA - Struttura Semplice di Allergologia - ASL TO2
Lungo Dora Savona 60, Torino - ☎011 2403682

Ambulatorio allergie alimentari - OIRM S. Anna
Piazza Polonia 94, Torino - ☎011 3131919

SS Dipartimentale Allergologia - OIRM S. Anna
Piazza Polonia 94, Torino - ☎011 3135435

Divisione Universitaria di Allergologia ed Immunologia Clinica -
Ospedale Mauriziano, Largo Turati 62, Torino - ☎011 5082421

SC Allergologia e Immunologia Clinica - AOU Molinette
C.so Bramante 88, Torino - ☎011 6335748

Ospedale Evangelico Valdese - Ambulatorio di Allergologia - Osp.
Evangelico Valdese - Via Silvio Pellico 28, Torino ☎011 6540490

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Giaveno
Via Seminario, Giaveno - ☎011 9360288

SC Pediatria - Ambulatorio di Allergologia - Ospedale di Susa
Corso Inghilterra, Susa - ☎0122 6212336

UONA Pneumologia e RRF indirizzo Respiratorio - Amb.Allergologico
di Venaria - ASL TO4 - Via Zanellato 16, Venaria - ☎011 4991601



Comune di

Richiesta temporanea di dieta speciale per sospetta allergia alimentare

(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN o da un Medico di una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che.....

Nato a: il

Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:.....

Ha presentato il seguente quadro clinico

e si intende intraprendere un iter diagnostico volto a indagare l'eventuale presenza di ALLERGIA ALIMENTARE e per il quale è già in corso, o è stato concluso, l'iter diagnostico volto ad escludere altre patologie in diagnosi differenziale.

L'allergia alimentare è stata sospettata in base a

- visita medica del curante
- visita medica di uno specialista non allergologo
- visita medica in occasione di accesso al Pronto Soccorso

Il/la bambino/a, in attesa della definizione diagnostica, dovrà temporaneamente (n° mesi 3) seguire una dieta priva degli seguenti alimenti/ in attesa degli esiti degli accertamenti in corso/proposti.

- proteine del latte vaccino (latte bovino e derivati; alimenti contenenti proteine del latte);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne bovina? SI NO
- proteine dell'uovo (uovo e tutti gli alimenti contenenti proteine dell'uovo);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne di pollo? SI NO
- proteine del frumento e di tutti i cereali che possano contenere proteine analoghe dal punto di vista allergenico (orzo, farro, segale, kamut, avena)**
- proteine dei pesci (indicare gli pesci sospettati come allergenici).....**
indicare quale/i pesci sono invece ingeriti e tollerati:
- proteine della soia (o altre leguminose comprese arachide)**
- frutta secca con guscio (indicare quale/i frutta secca ha determinato sintomi).....**
indicare quale/i tipi di frutta secca sono invece assunti e tollerati:
- kiwi (altra frutta fresca).....**
- altri allergeni alimentari**

....., il
(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)



Comune di

Richiesta di dieta speciale per allergia alimentare accertata

La certificazione dovrà essere compilata da un Medico di una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia oppure in alternativa dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN solo sulla base di documentazione redatta da una delle Unità Operative della Rete Regionale di Allergologia. La diagnosi specialistica deve essere allegata in copia o disponibile a richiesta (riportare gli estremi).

CERTIFICAZIONE

Si certifica che.....

Nato a: il

Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:.....

è affetto/a / presenta il seguente quadro clinico

per il/la quale è stato intrapreso e concluso, dall'Unità Operativa della Rete Regionale di Allergologia l'iter che ha condotto alla diagnosi di allergia alimentare. In base alle procedure diagnostiche eseguite, il/la bambino/a è risultato essere ALLERGICO/A agli seguenti alimenti/, che dovrà/dovranno pertanto essere esclusi/ dalla dieta:
(N.B. per le allergie alimentari accertate la dieta decadrà al termine dell'anno scolastico in corso)

- proteine del latte vaccino (latte bovino e derivati; alimenti contenenti proteine del latte);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne bovina? SI NO
- proteine dell'uovo (uovo e tutti gli alimenti contenenti proteine dell'uovo);**
il bambino manifesta sintomi anche in seguito ad ingestione di carne di pollo? SI NO
- proteine del frumento e di tutti i cereali che possano contenere proteine analoghe dal punto di vista allergenico (orzo, farro, segale, kamut, avena)**
- proteine dei pesci (indicare gli pesci allergenici).....**
indicare quale/i pesci sono invece ingeriti e tollerati:
- proteine della soia (o altre leguminose comprese arachide)**
- frutta secca con guscio (indicare quale/i frutta secca è allergenica).....**
indicare quale/i tipi di frutta secca sono assunti e tollerati:
- kiwi (altra frutta fresca).....**
- altri allergeni alimentari**

....., il
(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)



Comune di

Richiesta di dieta speciale per intolleranza alimentare
(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che (cognome e nome).....

Nato a: Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

è affetto/a da:

- Malattia celiaca**
- Intolleranza al lattosio primitiva**
- Intolleranza al lattosio secondaria**
- Favismo**
- Altra intolleranza ai carboidrati**
- Altri errori congeniti del metabolismo**

Intolleranza ad alimenti ricchi di amine vasoattive e/o di sostanze istamino-liberatrici (specificare quali alimenti appartenenti a tali categorie non sono clinicamente tollerati:

Intolleranza ad additivi alimentari e metalli (conservanti, antiossidanti, emulsionanti, aromi, coloranti, salicilati). Specificare per quale/i, tra additivi alimentari e metalli, è stata dimostrata l'intolleranza:

Il/la bambino/a deve pertanto seguire una dieta appropriata alla diagnosi.

.....
(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)



Comune di

Richiesta di dieta speciale per altre patologie che necessitano di dietoterapia
(la certificazione deve essere compilata dal Medico Pediatra del SSN o dal Medico di Medicina Generale del SSN)

CERTIFICAZIONE

Si certifica che (cognome e nome).....

Nato a: Residente a: via:

Codice Fiscale o tessera sanitaria: Tel:

Scuola:

è affetto/a da:

- Diabete**.....
- Dislipidemie**.....
- Obesità complicata**
- Sovrappeso / Obesità semplice** *(Per il bambino verrà mantenuto il menù previsto per la ristorazione scolastica, in quanto normocalorico e bilanciato per le diverse fasce di età. Verranno peraltro adottate da parte del personale scolastico e degli addetti alla ristorazione opportune modalità comportamentali volte a migliorare l'educazione alimentare del bambino stesso)*
- Stipsi**
- Reflusso gastro-esofageo**
- Malattia da reflusso gastro-esofageo – esofagite – ulcera**
- Gastrite e/o duodenite**
- Colon irritabile – Colite**
- Malattie infiammatorie croniche intestinali**
- Specificare:
- Epatopatie – Colecistopatie**
- Specificare:
- Iperensione**
- Specificare:
- Nefropatia – Calcolosi renale**
- Specificare:
-
-

Il/la bambino/a deve pertanto seguire una dieta appropriata alla diagnosi.

.....
(Timbro e firma del Medico con codice regionale, qualifica e titoli specialistici, indirizzo e numero di telefono)