



# ALIMENTI SENZA GLUTINE:

## COME RICONOSCERLI E SCEGLIERE I PRODOTTI ADATTI

### Come riconoscere un alimento senza glutine

Per le persone con celiachia, seguire una **dieta rigorosamente priva di glutine** è l'unica terapia attualmente disponibile. Per questo è importante saper riconoscere gli alimenti che possono essere consumati in sicurezza. Le informazioni riportate in etichetta, insieme agli strumenti messi a disposizione dalle istituzioni e dagli organismi di riferimento, aiutano il consumatore a orientarsi nella scelta dei prodotti.



#### La dicitura "senza glutine"

La dicitura "senza glutine" indica che un alimento è idoneo al consumo da parte delle persone con celiachia e rispetta i requisiti previsti dalla normativa europea. Un alimento può riportare la dicitura "senza glutine" **quando il contenuto di glutine non è superiore a 20 mg/kg (20 ppm).**

La dicitura "senza glutine" **può essere volontariamente posta da un'azienda** sia su prodotti specificamente formulati per chi ha la celiachia (dove è obbligatoria), sia su alimenti che, per ingredienti e processo produttivo, soddisfano gli stessi standard di sicurezza.

Per chi segue una dieta senza glutine, leggere attentamente l'etichetta e verificare la presenza della dicitura "senza glutine" è il modo più semplice e affidabile per riconoscere gli alimenti adatti e ridurre il rischio di assumere glutine accidentalmente.



#### Il marchio della Spiga Barrata

La Spiga Barrata è un **marchio volontario rilasciato su licenza dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC) che identifica prodotti inseriti in un programma di controlli e verifiche lungo l'intero processo produttivo**, allo scopo di valutare la conformità ad uno standard e **abbinato necessariamente alla scritta "senza glutine" in etichetta.**

Per le persone con celiachia, la Spiga Barrata può rappresentare un utile punto di riferimento nella scelta degli alimenti senza glutine. Tuttavia, **il marchio non è obbligatorio.** Anche un prodotto che riporta esclusivamente la dicitura "senza glutine", nel rispetto della normativa europea (Reg.UE 828/2014), è considerato idoneo al consumo da parte delle persone celiache.

In pratica, sia la dicitura "senza glutine", sia il marchio Spiga Barrata aiutano a identificare alimenti sicuri per la dieta senza glutine. Mentre la dicitura "senza glutine" è regolata dalla normativa vigente e rappresenta il principale riferimento per riconoscere un alimento adatto alle persone con celiachia, la Spiga Barrata è un sistema volontario di monitoraggio da parte di tecnici esterni, basato su uno standard di qualità definito dall'Associazione Italiana Celiachia a garanzia del prodotto.



## Il Registro nazionale degli alimenti senza glutine erogabili

Il Registro nazionale degli alimenti senza glutine erogabili, istituito dal Ministero della Salute, **raccoglie i prodotti alimentari specificamente formulati per le persone con celiachia che possono essere acquistati attraverso il contributo economico previsto dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN)**, secondo le modalità stabilite dalle singole Regioni e Province autonome.

L'inserimento di un prodotto nel Registro nazionale degli alimenti senza glutine **non rappresenta una certificazione aggiuntiva** della sicurezza dell'alimento, **ma indica che il prodotto rientra tra quelli ammessi all'erogazione tramite il Sistema Sanitario**.

È importante ricordare che **un alimento non presente nel Registro può comunque essere adatto alle persone con celiachia**, se riporta correttamente la dicitura "senza glutine" e rispetta i requisiti previsti dalla normativa vigente. Il Registro, infatti, ha una funzione legata all'assistenza sanitaria e non sostituisce l'indicazione in etichetta che permette di riconoscere gli alimenti idonei alla dieta senza glutine.



## Come scegliere un alimento senza glutine

Per acquistare un alimento adatto alle persone con celiachia è consigliabile:

- verificare la presenza della dicitura "senza glutine" quando necessaria
- leggere sempre l'etichetta e l'elenco degli ingredienti
- controllare le informazioni relative agli allergeni
- consultare il Registro Nazionale quando si deve verificare l'erogabilità del prodotto
- prestare attenzione alle modalità di preparazione e conservazione
- considerare la Spiga Barrata come uno strumento volontario di certificazione e orientamento