

AVENA, NUOVE INDICAZIONI DI CONSUMO



La scelta del consumo di questo prodotto, per il quale alcuni presentano una sensibilità individuale, resta però nella facoltà dei pazienti

Di **Susanna Neuhold**
RESPONSABILE AREA FOOD

La ricerca scientifica è in continua evoluzione. Per questo è possibile che, nel tempo, molte indicazioni di carattere medico possono evolversi e modificarsi. Il caso dell'avena, in questo senso, è emblematico.

A settembre 2021, infatti, l'AIC ha diffuso una posizione che ha rivisto le indicazioni di consumo circa questo cereale. La decisione del Board del Comitato Scientifico AIC, che è composto dai massimi esperti di celiachia in Italia, si basa sulla evoluzione della conoscenza scientifica, che ha confermato che le reazioni avverse sperimentate in alcuni studi su prodotti a base di avena siano da ricollegare maggiormente alla sensibilità individuale di alcuni pazienti o alla contaminazione dei singoli prodotti, piuttosto che ad un problema specifico dei celiaci con la avena in generale.

L'avena è un cereale molto interessante a livello nutrizionale, per il buon contenuto proteico (si arriva quasi a 17 grammi per 100 g di prodotto), è ricco di fibra solubile, in particolare di betaglucani, che hanno un ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, riducendo l'assorbimento del colesterolo. Inoltre, questa fibra permette all'avena di avere un indice glicemico più basso rispetto agli altri cereali, per cui è molto utile nelle persone diabetiche. Apporta vitamine, in particolare del gruppo B, e minerali come ferro, fosforo, potassio e zinco. Per tali motivi AIC non ravvede la necessità, oggi, di escludere un



alimento dalla dieta dei celiaci, quando questo può contribuire a rendere più ricca e varia la dieta senza glutine, che comporta già notevoli limitazioni.

Ovviamente, la scelta del consumo di tali prodotti resta pienamente nella facoltà dei pazienti, che hanno la possibilità di compiere in ogni momento una scelta informata: l'avena è sempre ben indicata in etichetta, grazie alla normativa europea sulla etichettatura (Regolamento 1169/2011).

Per chi volesse approfondire le più recenti evidenze scientifiche in materia, è possibile fare riferimento alle due metanalisi pubblicate nella nota 1 del documento del 1° settembre 2021 che pubblichiamo in versione integrale di seguito e che è sempre reperibile sulla home page del sito AIC www.celiachia.it

Novità da AIC sui prodotti a base di avena **Introduzione**

La posizione della Associazione Italiana Celiachia e del Board del Comitato Scientifico AIC sull'avena è stata finora orientata al principio di precauzione, in considerazione del fatto che la tollerabilità ai celiaci dell'avena è stata per molto tempo oggetto di dibattito da parte della comunità scientifica internazionale. Per questo, fino ad oggi, AIC suggeriva il consumo di avena solo per quei prodotti che fossero contenuti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine (RNA) e non prevedeva il rilascio della Spiga Barrata a prodotti contenenti avena.

Oggi, sulla base della più recente lette-





Spiga Barrata Anche per i prodotti a base di avena

Secondo lo schema europeo di licenza, anche i prodotti a base di avena possono ottenere la Spiga Barrata. Dovranno riportare, nella prima parte del codice prodotto (IT-XX-YYY) anche il termine "OATS" che indica appunto la presenza di avena.

ratura scientifica in materia¹ e di quanto riportato nella Relazione al Parlamento sulla Celiachia² del Ministero della Salute, il Board del Comitato Scientifico AIC si è espresso favorevolmente circa una apertura ai celiaci al consumo di tutti i prodotti a base di avena che riportino il claim "senza glutine" in etichetta, quindi non solo quelli in RNA.

AIC ha pertanto modificato ogni materiale informativo destinato ai pazienti³, si impegna all'opportuna divulgazione della modificata posizione rispetto all'avena e apre il Prontuario degli Alimenti e la concessione della Spiga Barrata anche ai prodotti contenenti avena.

La posizione del Board del Comitato Scientifico AIC

1. La posizione della Commissione Europea sull'avena nella dieta senza glutine è la seguente: "la maggior parte delle per-

sone intolleranti al glutine può inserire l'avena nella propria dieta senza effetti negativi per la salute. Si tratta comunque di una questione ancora oggetto di studi e ricerche da parte della comunità scientifica. Uno tra i principali fattori che danno adito a preoccupazione è tuttavia l'eventualità che l'avena possa essere contaminata da frumento, segale od orzo..." (considerando 7 del Regolamento UE 828/2014⁴);

2. Le Associazioni degli altri Paesi Europei dei pazienti celiaci sono allineate alla posizione UE e rilasciano la Spiga Barrata ai prodotti contenenti avena, purché il termine "OATS/AVENA" sia ben evidenziato in etichetta, in modo da permettere a quei consumatori che non la possono consumare di evitare questo cereale.

3. Le reazioni avverse sperimentate in

alcuni studi su prodotti a base di avena sembrano da ricollegare maggiormente alla sensibilità individuale di alcuni pazienti.

4. I prodotti a base di avena immessi sul mercato, anche al di fuori dell'RNA, se etichettati senza glutine devono rispettare il limite di legge dei 20 mg/kg di concentrazione di glutine, rilevabile attraverso la metodica analitica ELISA R5.

Pertanto, alla luce di quanto sopra, il Board Scientifico dell'AIC ritiene che:

- l'avena è alimento idoneo al consumo da parte delle persone celiache in completa remissione clinica e sierologica di malattia e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena da almeno due anni;
- tutti i prodotti a base di avena, purché etichettati “senza glutine” (anche non presenti nel Registro Nazionale Alimenti), possono essere presenti in una dieta senza glutine, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine;
- le persone celiache dovrebbero inizia-

re a consumare alimenti senza glutine a base di avena sotto controllo medico. Il medico potrà accertare l'eventuale sensibilità all'avena ed eventualmente sconsigliarne il consumo al singolo paziente.

L'avena in chicchi/grani

Essendo l'avena ancora annoverata tra gli allergeni contenenti glutine (Regolamento comunitario 1169/20115), non è scontato che una avena in chicchi che non riporti claim precauzionali del tipo “Può contenere glutine”, sia non contaminata. Tuttavia, essendo un alimento “non trasformato”, per legge non può utilizzare un claim positivo, ovvero il claim “senza glutine”.

Al momento, pertanto, non è possibile reperire sul mercato nazionale avena in chicchi garantita per l'assenza di glutine al consumatore finale e se ne sconsiglia il consumo a chi soffre di celiachia.

AIC oggi è in contatto con alcuni produttori, e resta in attesa di sapere se verrà introdotta sul mercato italiano una avena in chicchi che sia garantita senza glutine. Nel caso, sarà data idonea informazione alle famiglie ed agli operatori. ♦

Note

¹ Vedere ad esempio:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693705/pdf/fped-08-573151.pdf

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30029703/>

² https://celiachia.b-cdn.net/assets/uploads/2021/03/RelazionealParlamento_2019.pdf, pagina 27.

³ <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/labcdella-dieta-del-celiaco/>
<https://www.celiachia.it/dieta-senzaglutine/>

[gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-vietati/](https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/i-cereali-vietati/)

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senzaglutine/>

[i-cereali-permessi/](https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/i-cereali-permessi/)

⁴ <https://celiachia.b-cdn.net/assets/uploads/2019/09/regolamento-828-2014.pdf>