INDAGINE SULLE NECESSITÀ ALIMENTARI A UDINE

Viaggio tra le esigenze alimentari e le esperienze dei locali. Caso studio di Udine.

LE GUIDE DI Willeasy

Prima edizione - Marzo 2024

CC BY NC

INTRODUZIONE 4

I 14 ALLERGENI ALIMENTARI: UNA GUIDA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE 5

COSA SONO GLI ALLERGENI ALIMENTARI? 5

QUALI SONO I 14 ALLERGENI ALIMENTARI? 6

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE GLI ALLERGENI ALIMENTARI? 8

ALLERGIA O INTOLLERANZA: QUALE È LA DIFFERENZA? 9

INTOLLERANZA AL NICHEL: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE 10

ALIMENTI INSOLITI: UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE ALLERGIE MENO COMUNI 12

DIABETE E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO DA EQUILIBRARE 13

IL DIABETE IN ITALIA: UN QUADRO AGGIORNATO 14

CELIACHIA: UNA MALATTIA AUTOIMMUNE DA CONOSCERE 15

INTOLLERANZE ALIMENTARI 19

IL LATTOSIO IN EUROPA, ITALIA E FRIULI VENEZIA GIULIA (FVG): UNA PANORAMICA 19

ESPLORANDO LE DIETE VEGETARIANE E VEGANE 21

VEGETARIANI E VEGANI IN ITALIA: IL QUADRO ATTUALE 21

EX VEGETARIANI E VEGANI 23

UN'ALTERNATIVA PER L'AMBIENTE E PER CHI SEGUE UN REGIME VEGETARIANO? 25

DIETE VEGETARIANE/VEGANE E SENZA GLUTINE 25

LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA ALLEATE DEL CUORE: DUE STUDI LO CONFERMANO 26

L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA CONTRO IL DIABETE DI TIPO 2: ALLEATI POTENTI 26

LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA: ALLEATI CONTRO IL CANCRO 27

NECESSITÀ ALIMENTARI IN FRIULI VENEZIA GIULIA: DATI AGGIORNATI SU CELIACHIA, INTOLLERANZE E ALTRE SPECIFICITÀ 29

CELIACHIA 29

INTOLLERANZE ALIMENTARI 30

ALTRE SPECIFICITÀ ALIMENTARI: 31

ANALISI DELLE OPZIONI DI RISTORAZIONE PER ESIGENZE ALIMENTARI SPECIFICHE 32

INTRODUZIONE 32
TIPOLOGIE DI OPZIONI ANALIZZATE 32
BAR, RISTORANTI E PASTICCERIE DI UDINE. UN'ANALISI PER LE ESIGENZE ALIMENTARI 33
FOCUS SUI BAR: I DATI DELL'ANALISI 34
PASTICCERIE: DATI IN EVIDENZA 37
UN VIAGGIO CULINARIO PER TUTTI I GUSTI: ANALISI DELLE OPZIONI ALIMENTARI NEI RISTORANTI 39
CONCLUSIONE 42
CREDITI 44

INTRODUZIONE

L'alimentazione è un aspetto fondamentale della vita umana, intrinsecamente legato al benessere fisico e psicologico. Nutrirsi non significa semplicemente soddisfare un bisogno primario, ma rappresenta un'esperienza complessa che coinvolge fattori biologici, sociali, culturali e ambientali.

In questa ricerca, condotta nell'ambito di un progetto PCTO (Percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento) in collaborazione con l'istituto scolastico Stringher, ci siamo proposti di approfondire il tema delle necessità alimentari, indagando le diverse sfaccettature.

Ci soffermeremo sulle necessità alimentari speciali, legate a condizioni di salute particolari, come allergie, intolleranze, scelte alimentari e diete personalizzate.

In questa ricerca ci proponiamo di acquisire una comprensione più profonda delle necessità alimentari, valorizzando la complessità e la diversità che le caratterizzano.

Obiettivo ultimo è quello di promuovere una cultura alimentare consapevole e inclusiva, a beneficio del benessere individuale e collettivo.

In particolare, ci focalizzeremo sull'analisi dell'offerta alimentare proposta da attività commerciali legate alla ristorazione situate nella città di Udine, come pizzerie, ristoranti, bar e pub, al fine di identificare quali tra queste rispondono in maniera adeguata alle diverse esigenze alimentari emerse dalla ricerca.

I 14 ALLERGENI ALIMENTARI: UNA GUIDA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE

Le allergie alimentari sono una realtà sempre più diffusa, soprattutto tra i bambini, e possono rappresentare un serio rischio per la salute.

Per questo motivo, è fondamentale conoscere i 14 allergeni alimentari che, secondo la normativa europea, sono obbligatoriamente indicati in etichetta per tutelare i consumatori.

In questa introduzione, faremo una panoramica sui 14 allergeni, descrivendoli brevemente e sottolineando l'importanza di conoscerli per fare scelte alimentari consapevoli e sicure.

COSA SONO GLI ALLERGENI ALIMENTARI?

Gli allergeni alimentari sono sostanze presenti in alcuni cibi che possono scatenare una reazione allergica nel nostro organismo.

Questa reazione avviene quando il sistema immunitario, erroneamente, identifica l'allergene come una minaccia e attiva dei meccanismi di difesa per eliminarlo.

Le reazioni allergiche agli alimenti possono variare da lievi a gravi, manifestandosi con sintomi come:

- Sintomi gastrointestinali: nausea, vomito, diarrea, dolori addominali
- Sintomi cutanei: prurito, orticaria, gonfiore, eczema
- Sintomi respiratori: asma, difficoltà respiratorie
- Reazioni sistemiche: shock anafilattico (nei casi più gravi)

QUALI SONO I 14 ALLERGENI ALIMENTARI?

L'Unione Europea ha individuato **14 allergeni alimentari** che, per la loro frequenza e gravità delle reazioni che possono causare, devono essere obbligatoriamente indicati. Ecco la lista completa:

1. **Cereali contenenti glutine:** Prima dell'entrata in vigore del Regolamento (UE) n. 1169/2011, nel dicembre 2011, la normativa europea relativa all'etichettatura degli allergeni alimentari era meno armonizzata e specifica.

   Di conseguenza, **non esiste un elenco univoco e completo degli allergeni dei cereali** a cui fare riferimento per il periodo precedente al Regolamento 1169/2011.

   Tuttavia, è possibile ricavare alcune informazioni da:

   - **Direttiva 2000/13/CE**: Questa direttiva, pur non essendo specifica per gli allergeni dei cereali, introduce l'obbligo di indicare in etichetta la presenza di alcuni allergeni, tra cui il **glutine**.
   - **Linee guida e disposizioni nazionali**: In assenza di una normativa europea specifica, alcuni Stati membri avevano già adottato proprie linee guida o disposizioni nazionali in materia di etichettatura degli allergeni, che potevano includere i cereali.

   In generale, **prima del Regolamento 1169/2011**, l'etichettatura degli allergeni dei cereali era meno completa e armonizzata rispetto a quanto previsto dalla normativa attuale. Era comunque prassi comune indicare in etichetta la presenza di:

   - **Glutine** (derivante da grano, segale, orzo)
   - **Cereali contenenti glutine** (ad esempio, grano, segale, orzo)
   - **Altri cereali** (ad esempio, avena, mais, riso) **se potevano causare allergie o intolleranze**

All'interno del Regolamento (UE) n. 1169/2011 è **incluso un elenco di allergeni**, presente nell'**Allegato II**, che **è stato aggiornato nel tempo** per includere nuovi allergeni o modificare la classificazione di quelli già presenti.

Nel 2014, il Regolamento (UE) n. 78/2014 ha introdotto modifiche significative all'Allegato II, **aggiungendo i seguenti cereali all'elenco degli allergeni:**

- Grano
- Segale
- Orzo
- Avena

Oltre ai cereali sopraelencati, il Regolamento richiede che **qualsiasi derivato di un cereale allergizzante** sia chiaramente indicato in etichetta. Esempi di derivati di cereali allergizzanti sono:

- Sciroppo di glucosio a base di grano
- Maltodestrine a base di grano
- Amido di grano
- Cereali utilizzati per la produzione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola

2. **Crostacei e prodotti derivati:** gamberi, scampi, granchi, aragoste e altri crostacei marini o d'acqua dolce.
3. **Uova e prodotti a base di uova:** tuorlo, albume, ovoprodotti freschi, secchi o in polvere.
4. **Pesce e prodotti a base di pesce:** qualsiasi tipo di pesce, fresco, conservato o surgelato, compresi i derivati.
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi:** olio di arachidi, burro di arachidi, granella di arachidi, salse e altri preparati.

6. **Soia e prodotti a base di soia:** semi di soia, salsa di soia, tofu, lecitina di soia, olio di soia e altri derivati.
7. **Latte e prodotti a base di latte:** latte vaccino, caprino, ovino, yogurt, panna, burro, formaggi e altri derivati.
8. **Frutta a guscio:** noci, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, noci brasiliane, pinoli e altri semi oleosi.
9. **Sedano e prodotti a base di sedano:** sedano fresco, essiccato, in polvere o in salamoia, e qualsiasi altro prodotto che lo contiene.
10. **Senape e prodotti a base di senape:** semi di senape, senape in polvere, salsa di senape e condimenti che la contengono.
11. **Sesamo e prodotti a base di sesamo:** semi di sesamo, olio di sesamo, tahini, salsa di sesamo e altri derivati.
12. **Anidride solforosa e solfiti:** conservanti comunemente usati negli alimenti e bevande.
13. **Lupini e prodotti a base di lupini:** semi di lupino, farina di lupino, olio di lupino e altri derivati.
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi:** molluschi bivalvi (come cozze, vongole, ostriche) e cefalopodi (come polpi, seppie, calamari).

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE GLI ALLERGENI ALIMENTARI?

La conoscenza degli allergeni alimentari è fondamentale per:

- **Effettuare scelte alimentari consapevoli e sicure:** leggere attentamente le etichette dei prodotti permette di individuare la presenza di allergeni e di evitare il consumo di cibi che potrebbero scatenare reazioni allergiche.
- **Tutelare la salute di chi soffre di allergie:** in particolare, per bambini e persone con allergie gravi, è fondamentale evitare qualsiasi contatto con l'allergene.
- **Riconoscere i sintomi di una reazione allergica:** conoscere i sintomi di una reazione allergica

ALLERGIA O INTOLLERANZA: QUALE È LA DIFFERENZA?

Spesso si tende a confondere intolleranza e allergia alimentare, due condizioni ben distinte che richiedono approcci differenti.

L'allergia alimentare è una reazione avversa scatenata dal sistema immunitario che identifica erroneamente una proteina innocua contenuta nell'alimento come una minaccia. Questo attacco scatena una serie di sintomi che possono variare da lievi a gravi, in alcuni casi arrivando allo shock anafilattico.

Sono **2 milioni di persone** in Italia, secondo l'Associazione Italiana Allergie Alimentari, a soffrire di allergie alimentari. Le intolleranze alimentari sono più frequenti, infatti **10 milioni** di italiani sono intolleranti al lattosio, nichel o altre sostanze contenute negli alimenti (dati del 2022).

L'intolleranza alimentare, invece, non coinvolge il sistema immunitario. Si tratta di una difficoltà digestiva causata dalla carenza o dalla malfunzione di un enzima specifico. I sintomi, generalmente gastrointestinali (gonfiore, diarrea, dolori addominali), tendono ad essere meno gravi rispetto a quelli dell'allergia e la gravità dipende dalla quantità di alimento ingerito.

Ecco una tabella che riassume le differenze principali:

Caratteristica	Allergia alimentare	Intolleranza alimentare
Sistema immunitario	Coinvolto	Non coinvolto
Meccanismo	Reazione immunitaria ad una proteina	Carenza o malfunzione di un enzima digestivo
Sintomi	Possono essere gravi (shock anafilattico)	Generalmente lievi (gonfiore, diarrea)
Dipendenza dalla dose	Non per forza	Sì, la gravità dipende dalla quantità ingerita
Test diagnostici	Test specifici (esame del sangue, prick test)	Test specifici anche per l'intolleranza (es. lattosio)

Bisogna sottolineare che:

- Sia le allergie che le intolleranze alimentari possono richiedere l'eliminazione o la riduzione del cibo scatenante dalla dieta.
- Non esiste una cura definitiva per queste condizioni, ma la gestione adeguata può migliorare notevolmente la qualità della vita.
- In caso di sospetta allergia o intolleranza, è fondamentale consultare un medico o un dietologo per una diagnosi accurata e un piano alimentare personalizzato.

INTOLLERANZA AL NICHEL: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE

L'intolleranza al nichel è una condizione sempre più diffusa, soprattutto tra le donne, che si manifesta con una serie di sintomi fastidiosi dopo l'esposizione al metallo. Il nichel è presente in molti oggetti di uso quotidiano, come gioielli, monete, utensili da cucina e persino alcuni alimenti.

I sintomi dell'intolleranza al nichel possono variare da persona a persona e includono:

- **Dermatite:** Prurito, arrossamento, gonfiore, eruzioni cutanee e vesciche sulla pelle.
- **Sintomi gastrointestinali:** Nausea, vomito, diarrea, dolori addominali.
- **Sintomi respiratori:** Difficoltà respiratorie, asma.
- **Sintomi sistemici:** Stanchezza, mal di testa, vertigini.

La diagnosi di intolleranza al nichel si basa su:

- **Storia clinica:** Il medico valuterà i sintomi del paziente e l'eventuale esposizione al nichel.
- **Patch test:** Un test cutaneo che valuta la reazione della pelle al contatto con nichel e altri metalli.

- **Test di eliminazione e reintroduzione:** Il paziente elimina il nichel dalla dieta per un periodo di tempo e poi lo reintroduce per vedere se i sintomi ricompaiono.

Il trattamento dell'intolleranza al nichel consiste principalmente nell'evitare l'esposizione al metallo.

Questo significa:

- **Eliminare i cibi ricchi di nichel:** Tra cui cioccolato, avena, legumi, noci, verdure a foglia verde e alcuni tipi di pesce.
- **Evitare il contatto con oggetti contenenti nichel:** come gioielli, monete, utensili da cucina e alcuni strumenti dentali.
- **Utilizzare prodotti ipoallergenici:** Quando il contatto con il nichel è inevitabile, è importante utilizzare prodotti privi di nichel, come cosmetici, detersivi e gioielli.

Alimenti a maggiore contenuto di Nichel [1]			
Ni 100 ug/kg	Ni 200 ug/kg	Ni 500 ug/kg	Ni > 500 ug/kg
Carote	Albicocche	Carciofi	Mandorle
Fichi	Broccoli	Asparagi	Ceci
Lattuga	Cereali	Fagioli	Cacao e derivati
Insalata verde	Melanzane	Cavolfiore	Pomodoro
Funghi	Aragoste	Piselli	Lenticchie
Platessa	Cipolle	Farina integrale	Avena
Rabarbaro	Peperoni	Lievito di birra	Arachidi
Riso	Pere	Margarina	Nocciole
Thè	Zucchine	Molluschi	
	Uva passa	Ostriche	
		Patate	
		Spinaci	

[1] I dati rappresentano la concentrazione di nichel (Ni) espressa in microgrammi per chilogrammo (µg/kg). Le concentrazioni di nichel negli alimenti variano a seconda del tipo di alimento e del terreno in cui viene

Seguendo queste semplici precauzioni, la maggior parte delle persone con intolleranza al nichel può migliorare notevolmente la propria qualità di vita e ridurre i sintomi fastidiosi.

ALIMENTI INSOLITI: UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE ALLERGIE MENO COMUNI

Oltre alle allergie, che possono scatenare reazioni gravi e immediate, queste intolleranze si manifestano con sintomi gastrointestinali, dermatiti, orticaria e, in alcuni casi, reazioni cutanee.

Quali sono gli alimenti da tenere d'occhio?

- **Arachidi e frutta secca:** oltre alle reazioni allergiche, possono causare sintomi digestivi come crampi addominali, diarrea e nausea.
- **Sedano:** può scatenare dermatiti, orticaria, gonfiore delle labbra e sintomi gastrointestinali.
- **Lupino:** un legume sempre più utilizzato, può causare reazioni allergiche simili a quelle delle arachidi, con sintomi respiratori e cutanei.
- **Pesci e crostacei:** oltre alle allergie, possono causare intolleranze con sintomi gastrointestinali e reazioni cutanee come orticaria e prurito.
- **Frutta esotica:** mango, avocado, kiwi e ananas possono causare la cosiddetta "sindrome orale allergica", con sintomi come prurito al cavo orale, gonfiore delle labbra e formicolio alla gola.

Nuove intolleranze:

- **Fico:** Negli ultimi anni, si è osservata un'aumentata incidenza di intolleranza al fico, che può causare sintomi gastrointestinali, orticaria e prurito.

---

coltivato. I livelli indicati(100, 200, 500 e >500 µg/kg) rappresentano i limiti massimi di concentrazione di nichel consentiti in specifici alimenti o categorie di alimenti. Fonte: Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - Ministero della Salute

- **Legumi:** Legumi come ceci, fave e lenticchie possono scatenare reazioni avverse in soggetti sensibili, con sintomi simili a quelli di altre intolleranze alimentari.
- **Semi:** Semi di chia, sesamo e papavero, seppur ricchi di nutrienti, possono causare intolleranze con sintomi digestivi e reazioni cutanee.

DIABETE E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO DA EQUILIBRARE

Il diabete, una malattia cronica caratterizzata da **livelli elevati di zucchero nel sangue (glicemia)**, rappresenta una sfida globale che colpisce milioni di persone. Si distinguono principalmente due tipologie:

- **Diabete di tipo 1**: un'autoimmunità in cui il sistema immunitario attacca le cellule del pancreas deputate alla produzione di insulina.
- **Diabete di tipo 2**: la forma più comune, causata da una resistenza all'insulina o da un deficit produttivo da parte del pancreas.

L'alimentazione riveste un ruolo chiave nella gestione del diabete. Una dieta **equilibrata e personalizzata**, elaborata in collaborazione con un medico o un nutrizionista, può apportare numerosi benefici:

- **Controllo della glicemia**: prediligere cibi a **basso indice glicemico**, ricchi di **fibre** e poveri di **zuccheri** e **grassi saturi**, aiuta a regolare l'assorbimento degli zuccheri e a mantenere livelli glicemici stabili.
- **Raggiungimento e mantenimento di un peso corporeo sano**: **sovrappeso** e **obesità** possono ostacolare il controllo della glicemia. Una dieta equilibrata, associata ad attività fisica regolare, favorisce il raggiungimento di un peso sano e il suo mantenimento nel tempo.
- **Riduzione del rischio di complicanze**: un'alimentazione sana contribuisce a diminuire il rischio di sviluppare **malattie cardiache, ictus, nefropatia diabetica** e **retinopatia**.

Oltre alle scelte alimentari, è importante seguire le **cure mediche prescritte**, monitorare regolarmente la glicemia e praticare **attività fisica costante**. Adottare

uno stile di vita sano e consapevole rappresenta il pilastro fondamentale per gestire il diabete e vivere una vita appagante.

IL DIABETE IN ITALIA: UN QUADRO AGGIORNATO

In Italia, il diabete rappresenta una sfida per la salute pubblica, con oltre 3,5 milioni di persone affette da questa malattia cronica. I dati più recenti, provenienti da diverse fonti autorevoli come l'Istituto Superiore di Sanità e la Federazione Italiana Diabete, delineano un quadro preoccupante:

Prevalenza:

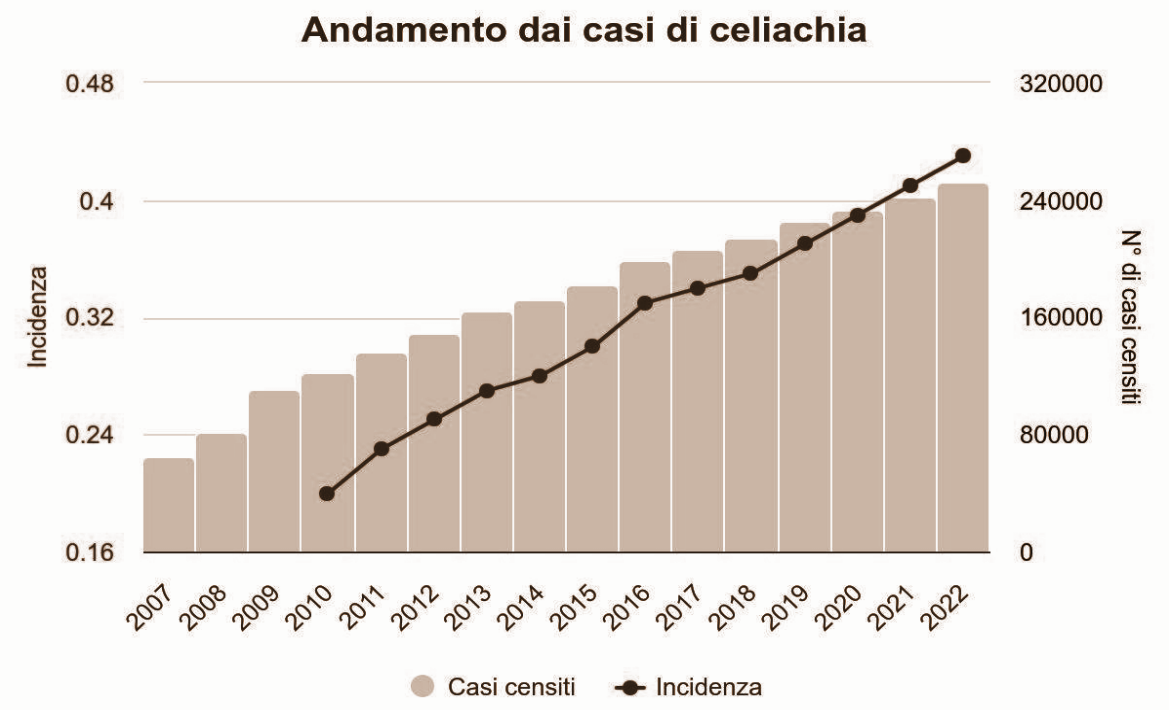
- 4,7% della popolazione adulta tra i 18 e i 69 anni ha ricevuto una diagnosi di diabete.
- La percentuale sale vertiginosamente al 20% tra gli ultra 65enni.
- Le donne sono leggermente meno colpite rispetto agli uomini (5,5% contro 6,2%).
- Le regioni del Nord Italia presentano una prevalenza leggermente superiore rispetto a quelle del Sud.

Queste cifre evidenziano l'urgente necessità di implementare strategie mirate per la prevenzione, la diagnosi precoce e la gestione efficace del diabete. L'adozione di uno stile di vita sano, con particolare attenzione all'alimentazione e all'attività fisica, rappresenta il primo passo fondamentale. In aggiunta, è necessario rafforzare i programmi di screening per identificare tempestivamente la malattia e garantire un accesso tempestivo alle cure adeguate.

CELIACHIA: UNA MALATTIA AUTOIMMUNE DA CONOSCERE

La celiachia è una **malattia autoimmune cronica** che colpisce circa l'1% della popolazione mondiale. Si manifesta con una **reazione infiammatoria dell'intestino tenue** scatenata dall'ingestione di **glutine**, ma è un complesso proteico generato a partire da proteine contenute nei cereali.

Caratterizzata da una predisposizione genetica, la celiachia può svilupparsi a qualsiasi età, anche se in genere i sintomi si presentano entro i primi anni di vita dopo l'esposizione al glutine[2].



[2] L'immagine mostra un grafico a linee che rappresenta l'andamento dei casi di celiachia diagnosticati in Italia dal 2007 al 2022. L'asse delle ascisse rappresenta l'anno, mentre l'asse delle ordinate rappresenta il numero di casi censiti (linea blu) e l'incidenza (linea verde).

Casi censiti: Il numero di casi censiti di celiachia è aumentato costantemente nel corso del periodo considerato, passando da circa 70.000 nel 2007 a oltre 250.000 nel 2022. Questo rappresenta un aumento di oltre il 250% in 15 anni.

Incidenza: L'incidenza di celiachia, ovvero il numero di nuovi casi diagnosticati ogni anno per 100.000 abitanti, è anch'essa aumentata nel corso del periodo considerato, passando da circa 0,16 nel 2007 a circa 0,48 nel 2022. Questo rappresenta un aumento di oltre il 200% in 15 anni.

Fonte: Ministero della Salute - Linee Guida per la Nutrizione: https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2915

Celiachia in Italia

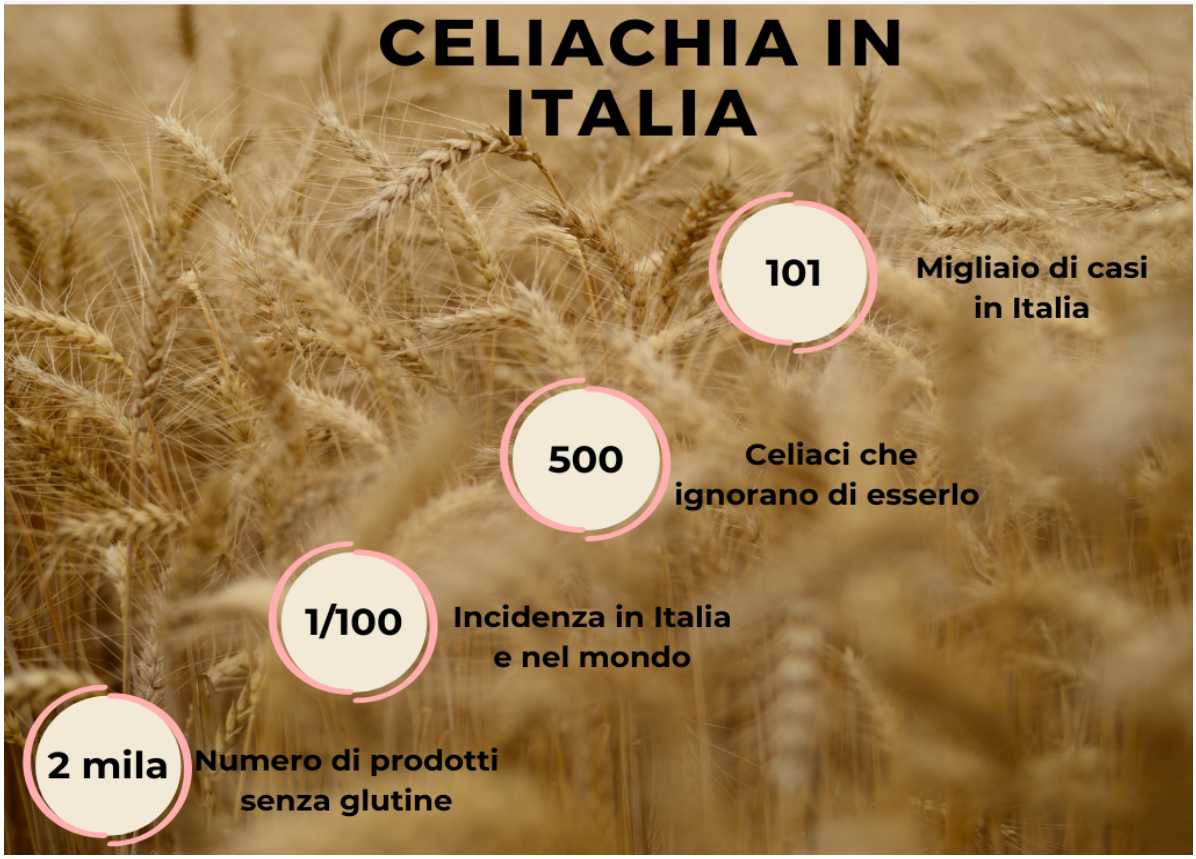
- **Prevalenza:** In Italia, circa l'1% della popolazione soffre di celiachia, con una prevalenza maggiore tra le donne (70% circa). Si stima che il numero di casi non diagnosticati sia ancora elevato, intorno al 60%.
- **Caratteristiche:** La celiachia è una malattia autoimmune che causa danni all'intestino tenue quando si assumono alimenti contenenti glutine, una proteina presente in cereali come grano, orzo, segale e farro. I sintomi possono variare da lievi a gravi e includono: diarrea, gonfiore addominale, dolore addominale, affaticamento, perdita di peso, anemia.
- **Diagnosi:** La diagnosi avviene tramite test sierologici e biopsia intestinale (solo in età pediatrica si può escludere in alcuni casi la biopsia).
- **Cura:** L'unica cura per la celiachia è seguire una dieta strettamente priva di glutine per tutta la vita. Questo comporta l'eliminazione di tutti i cibi che contengono grano, orzo, segale e farro, e prestare attenzione a contaminazioni incrociate con questi cereali.
- **Dieta senza glutine:** Fortunatamente, la scelta di alimenti senza glutine è sempre più ampia, includendo prodotti base come pasta, pane, pizza, biscotti, dolci e persino birra. Esistono anche diverse linee guida e risorse disponibili per aiutare le persone celiache a seguire una dieta sicura e nutriente.

Distribuzione celiaci in Italia[3]	
Regione	Percentuale sulla popolazione
Lombardia	19%
Marche	2%
Molise	0%
P.A Bolzano	1%
P.A Trento	1%
Piemonte	7%
Puglia	6%
Sardegna	3%
Sicilia	7%
Toscana	8%
Umbria	2%
Valle d'Aosta	0%
Veneto	6%
Abruzzo	2%
Basilicata	1%
Calabria	3%
Campania	9%
Emilia Romagna	8%
Friuli -Venezia Giulia	2%
Lazio	10%
Liguria	2%

[3] **Distribuzione Celiaci in Italia: Analisi del Grafico**

Punteggi Salienti:

- La **Lombardia** ha la più alta prevalenza di celiaci, con il 19%.
- Seguono **Emilia-Romagna** e **Toscana**, entrambe con l'8%.
- Le regioni con la minor prevalenza sono **Molise** e **Valle d'Aosta**, entrambe con lo 0%.
- Si osserva una certa concentrazione di celiaci al **nord** e al **centro** Italia.



[4]In Italia, il numero di persone con celiachia diagnosticata è in costante aumento. Secondo i dati del Ministero della Salute, nel 2022 si contavano **oltre 250mila celiaci**, con un incremento di circa 10 mila unità all'anno.

Questa crescita ha un impatto significativo sulla spesa sanitaria nazionale. Nel 2022, il Servizio Sanitario Nazionale ha erogato **circa 237,6 milioni di euro** in buoni acquisto per i celiaci, con una spesa media **pro capite di 950 euro**.

Le regioni con il maggior numero di celiaci sono la Lombardia, il Lazio, la Campania e l'Emilia Romagna.

[4] Fonte: Ministero della Salute - Linee Guida per la Nutrizione: https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2915

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Oltre alla celiachia, esistono diverse altre intolleranze alimentari comuni, tra cui:

- **Intolleranza al lattosio:** Incapacità di digerire il lattosio, uno zucchero presente nel latte e nei derivati lattiero-caseari. I sintomi includono: diarrea, gonfiore addominale, flatulenza, crampi addominali.
- **Allergie alimentari:** Reazioni immunitarie avverse a specifici alimenti, che possono causare sintomi gravi come: orticaria, gonfiore del viso o della gola, difficoltà respiratorie, shock anafilattico.
- **Altre intolleranze:** Sensibilità a specifici additivi alimentari, come solfiti o

IL LATTOSIO IN EUROPA, ITALIA E FRIULI VENEZIA GIULIA (FVG): UNA PANORAMICA

L'intolleranza al lattosio è un problema diffuso in Europa, con una prevalenza che varia tra il **30%** e il **70%** della popolazione a seconda del Paese. In Italia, si stima che circa il **45-70%** degli italiani sia intollerante al lattosio in misura variabile.

La prevalenza aumenta con l'età, con valori che possono raggiungere il **90%** negli anziani.

Esistono differenze anche a livello geografico: l'intolleranza è più diffusa nel Sud Italia rispetto al Nord.

Le cause di questa intolleranza sono genetiche e legate alla carenza di un enzima chiamato **lattasi**, responsabile della digestione del lattosio, uno zucchero presente nel latte e nei suoi derivati.

In FVG, non esistono dati specifici sull'incidenza dell'intolleranza al lattosio, tuttavia, si può ipotizzare che la prevalenza sia simile a quella del resto d'Italia.

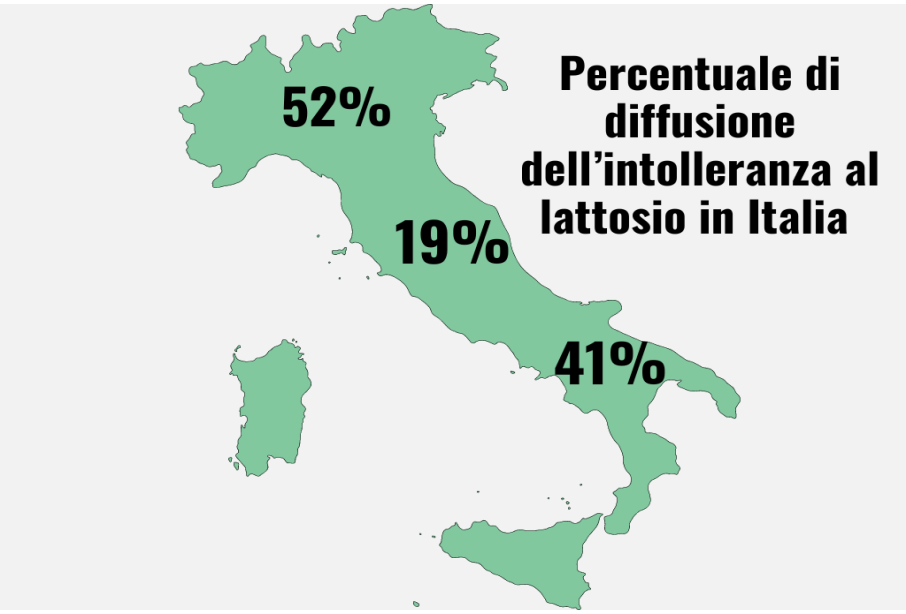
I sintomi dell'intolleranza al lattosio compaiono generalmente entro poche ore dall'assunzione di latte o derivati.

La diagnosi di intolleranza al lattosio si basa su:

- **Storia clinica:** valutazione dei sintomi dopo il consumo di lattosio
- **Breath test al lattosio:** utilizzato per la diagnosi di **intolleranza al lattosio**. Il paziente assume una soluzione contenente lattosio e, in seguito, si analizzano i campioni di respiro per misurare l'eventuale aumento di idrogeno, indice di una maldigestione del lattosio.

Il **breath test**, o **test del respiro**, è un esame diagnostico non invasivo che analizza i gas presenti nell'aria espirata del paziente. Si basa sul principio che, in caso di alcune intolleranze alimentari o malassorbimenti intestinali, determinate sostanze non digerite correttamente raggiungono l'intestino crasso dove vengono fermentate dai batteri. Questa fermentazione produce gas, come idrogeno e metano, che vengono poi assorbiti dal sangue e, in parte, eliminati con l'espirazione.

Il trattamento principale per l'intolleranza al lattosio consiste nella **riduzione o eliminazione** del lattosio dalla dieta. Sono disponibili anche **integratori di lattasi** che possono aiutare a digerire il lattosio. [5]



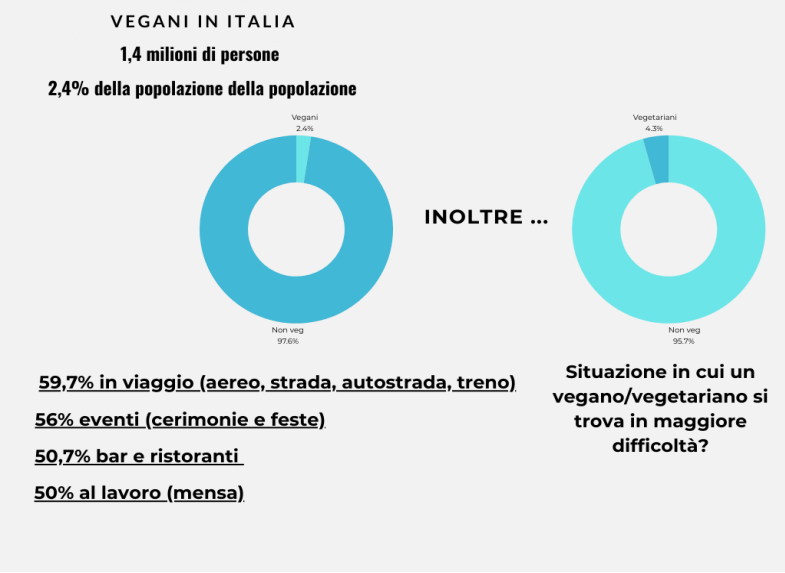
[5] Fonte dati: AILI (Associazione Italiana Latto Intolleranti)

ESPLORANDO LE DIETE VEGETARIANE E VEGANE

- **Vegetariani:** Evitano di consumare carne, pesce e pollame, ma possono includere nella loro dieta uova, latticini e miele. Esistono diverse varianti di vegetarianesimo, come: latto-ovo-vegetariani (consumano uova e latticini), latto-vegetariani (consumano latticini), ovo-vegetariani (consumano uova) e vegetariani stretti (evitano tutti i prodotti animali).
- **Vegani:** Seguono una dieta completamente priva di derivati animali, escludendo carne, pesce, pollame, uova, latticini, miele e qualsiasi altro prodotto che derivi dagli animali.

VEGETARIANI E VEGANI IN ITALIA: IL QUADRO ATTUALE

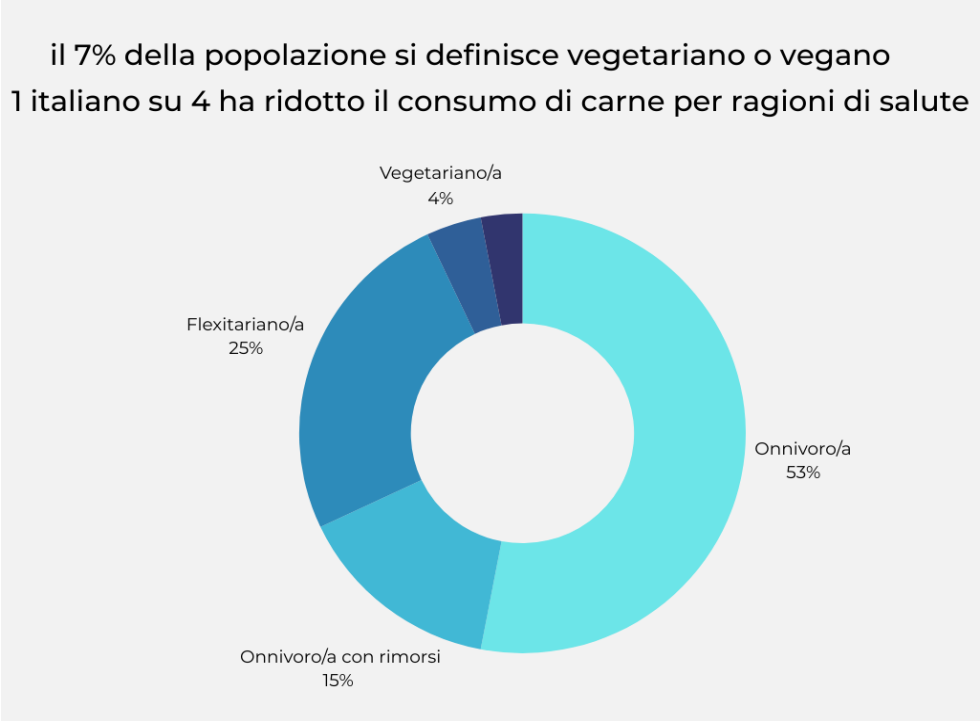
Secondo l'ultima indagine Eurispes, in Italia il **6,6%** della popolazione (circa **1,4 milioni di persone**) segue una dieta che esclude carne e pesce. Tra questi, **1,4 milioni** si identificano come **vegani** (il **2,4%** della popolazione) mentre **2,4 milioni** sono **vegetariani** (il **4,2%**). [6]



[6] Fonte dati per realizzazione dei grafici: Eurispes (https://eurispes.eu/)

Tuttavia, il dato è più significativo se si considerano le fasce d'età più giovani: tra i **18 e i 24 anni**, l'**8,3%** dichiara di seguire una dieta vegetariana, mentre tra i **25 e i 34 anni** la percentuale di vegani sale al **3%**.

In generale, emerge un interesse crescente verso l'alimentazione vegetariana e vegana, spinto da motivazioni etiche, ambientali e salutistiche.



Differenze anagrafiche:

- **18-24 anni:** 8,3% vegetariani, 0,9% vegani
- **25-34 anni:** 5,9% vegetariani, 3% vegani
- **35-64 anni:** 3,7% vegetariani, 1,2% vegani
- **Over 64:** 1,2% vegetariani, 0,3% vegani[7]

[7] Fonte dati per realizzazione dei grafici: Eurispes (https://eurispes.eu/)

EX VEGETARIANI E VEGANI

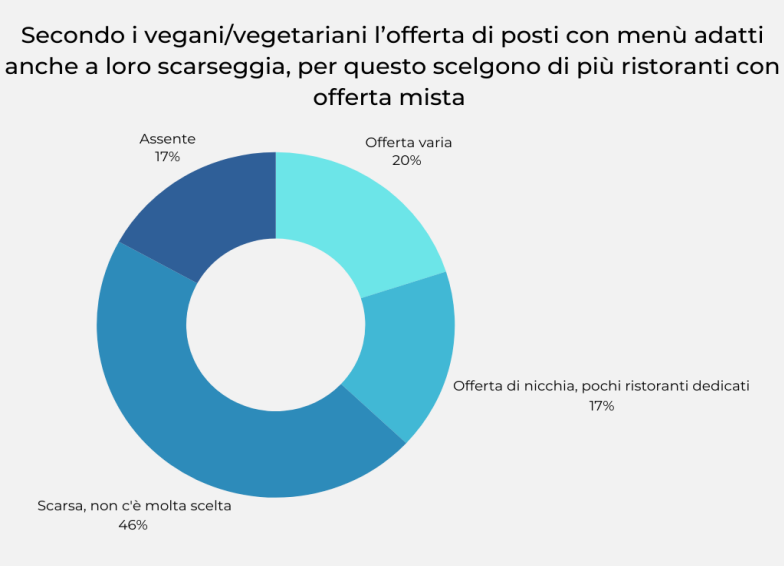
Circa il **7%** degli italiani (circa **3,8 milioni** di persone) che oggi si definiscono non vegetariani ha dichiarato in passato di aver seguito una dieta vegetariana o vegana. La percentuale sale al **7,4%** tra i 35 e i 64 anni.

Nel panorama alimentare italiano si fa sempre più strada un prodotto innovativo: la **carne sintetica**, ottenuta in laboratorio da cellule animali. Nonostante sia ancora agli inizi del suo sviluppo, questa tecnologia incuriosisce e divide gli italiani.

Un quarto della popolazione disposta a provarla:

Dalle ricerche emerge che il **26,4%** degli italiani sarebbe disposto a provare la carne sintetica, spinti da motivazioni etiche, ambientali o semplicemente dalla curiosità verso una novità. Tra questi, un **4,4%** la consumerebbe addirittura "sicuramente".

Tuttavia, la maggioranza (**73,6%**) rimane per ora scettica, con un **36,8%** che dichiara di "non volerla provare affatto". Questo atteggiamento potrebbe derivare da dubbi sulla sicurezza, sul gusto o sull'impatto ambientale della produzione stessa. [8]



[8] Fonte dati per realizzazione dei grafici: Eurispes (https://eurispes.eu/)

UN'ALTERNATIVA PER L'AMBIENTE E PER CHI SEGUE UN REGIME VEGETARIANO?

La produzione di carne tradizionale ha un impatto significativo sull'ambiente, in termini di emissioni di gas serra, consumo di acqua e sfruttamento del suolo. La carne coltivata potrebbe rappresentare una soluzione più sostenibile, riducendo l'impatto ambientale e rispondendo alle esigenze di chi ha scelto un'alimentazione vegetariana per motivi ecologici.

Tuttavia, è importante sottolineare che, pur derivando da cellule animali, la carne sintetica non può essere considerata vegetariana a tutti gli effetti. I vegetariani e i vegani più rigorosi potrebbero quindi non considerarla un'alternativa valida.

I giovani più propensi al cambiamento:

Come spesso accade per le novità, sono i più giovani a mostrarsi più aperti: il 32,5% dei 18-24enni è pronto a dare una chance alla carne sintetica. Questo dato evidenzia una maggiore predisposizione al cambiamento e una curiosità verso le nuove tecnologie da parte delle generazioni più recenti.

DIETE VEGETARIANE/VEGANE E SENZA GLUTINE

Seguire una dieta senza glutine e contemporaneamente vegetariana o vegana può essere fattibile, ma richiede una pianificazione attenta per garantire un'assunzione adeguata di nutrienti.

Concetta D'Emma, autrice del libro "Unconventional Breakfast", fonte di approfondimento, propone diverse strategie per creare colazioni inclusive e sostenibili, tra cui:

1. Valorizzazione del Territorio: Utilizzare prodotti locali e raccontare la storia e le tradizioni culinarie del territorio.
2. Formazione del Personale: Migliorare la consapevolezza e le competenze del personale riguardo alle diverse esigenze alimentari.

3. Empatia e Ascolto: Sviluppare una maggiore empatia e capacità di ascolto verso gli ospiti. [9]

LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA ALLEATE DEL CUORE: DUE STUDI LO CONFERMANO

La salute del cuore è strettamente legata all'alimentazione e, in questo senso, due importanti studi scientifici offrono interessanti spunti a favore di diete basate su vegetali.

Un primo studio ha evidenziato che le persone che seguivano una dieta vegetariana presentavano un rischio inferiore del 25% di sviluppare malattie cardiache rispetto a chi seguiva una dieta onnivora. Un dato significativo che sottolinea il ruolo protettivo di un regime alimentare ricco di vegetali.

Un ulteriore studio ha messo in luce un aspetto ancora più incoraggiante: le persone che aderivano a una dieta vegana avevano un rischio inferiore del 43% di morire per malattie cardiache rispetto a chi seguiva una dieta onnivora.

L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA CONTRO IL DIABETE DI TIPO 2: ALLEATI POTENTI

Emerge una realtà incoraggiante per la salute: le diete vegetariane e vegane si rivelano armi potenti nella lotta contro il diabete di tipo 2. Diversi studi condotti hanno dimostrato una significativa riduzione del rischio di sviluppare questa malattia cronica in chi sceglie un'alimentazione basata prevalentemente o totalmente su vegetali.

In uno di questi studi, è stato rilevato che le persone che seguivano una dieta vegetariana presentavano un rischio addirittura del 63% inferiore di incorrere nel

[9]Concetta D'Emma, (2023). *Unconventional Breakfast: Come creare colazioni del territorio inclusive e sostenibili che trasformano viaggiatori con stili alimentari diversi in Glocal Ambassadors e generano nuove prenotazioni*.

diabete di tipo 2 rispetto a coloro che seguivano un regime alimentare onnivoro. Un altro studio ha confermato questo dato, evidenziando una riduzione del **49%** del rischio di diabete di tipo 2 per chi aveva adottato una dieta vegana.

Questi risultati entusiasmanti suggeriscono che un cambiamento verso un'alimentazione ricca di vegetali, povera di grassi saturi e ricca di fibre, possa rappresentare un passo fondamentale nella prevenzione e nella gestione del diabete di tipo 2.

Oltre ai benefici per la salute del diabete, le diete vegetariane e vegane offrono numerosi altri vantaggi, tra cui la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di cancro e il miglioramento del peso corporeo.[10]

LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA: ALLEATI CONTRO IL CANCRO

La ricerca scientifica continua a fare luce sui benefici di una dieta basata su vegetali, non solo per la salute in generale, ma anche per la prevenzione di alcune forme di cancro.

Due studi interessanti offrono dati concreti a supporto di questa affermazione:

- **Cancro del colon:** uno studio ha rilevato che le persone che seguivano una dieta vegetariana avevano un rischio inferiore del **40%** di sviluppare il cancro del colon rispetto a quelle che seguivano una dieta onnivora.
- **Cancro del seno:** un altro studio ha scoperto che le donne che seguivano una dieta vegana avevano un rischio inferiore del **30%** di sviluppare il cancro del seno rispetto a quelle che seguivano una dieta onnivora.

[10](Fonte:https://www.eatright.org/health/health-conditions/cardiovascular-health-heart-disease-hypertension/love-your-heart-love-your-food)

(Fonte:https://www.eatright.org/health/health-conditions/diabetes/healthful-eating-with-diabetes

Il potere preventivo delle diete vegetariane e vegane contro il cancro deriva da un duplice fronte: da un lato, un **elevato apporto di antiossidanti**, dall'altro un **minor consumo di carni rosse e lavorate**.

Frutta, verdura e legumi sono naturalmente ricchi di antiossidanti, come vitamine C ed E, carotenoidi e flavonoidi. Questi preziosi nutrienti combattono i radicali liberi, molecole instabili che, se non neutralizzate, possono danneggiare le cellule e favorire lo sviluppo di tumori.

In che modo? I radicali liberi attaccano il DNA, causando mutazioni che possono alterare il normale funzionamento delle cellule e trasformarle in cellule cancerose. Gli antiossidanti, agendo da scudo, contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi, proteggendo le cellule e riducendo il rischio di cancro.

Un elevato consumo di carne rossa e lavorate è stato associato a un aumentato rischio di cancro del colon, del pancreas e dello stomaco. La ragione principale risiede nella presenza di composti chimici dannosi in queste carni, come le nitrosamine e gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA).

Queste sostanze, durante la cottura ad alta temperatura o la lavorazione industriale, si formano e si accumulano nelle carni, aumentando il rischio che vengano assorbite dall'organismo. Una volta entrate nel corpo, le nitrosamine e gli IPA possono danneggiare il DNA, favorendo lo sviluppo di mutazioni cellulari che possono portare al cancro.

Questi risultati suggeriscono che un'alimentazione ricca di vegetali, povera di carne rossa e lavorata e ricca di fibre, possa giocare un ruolo importante nella prevenzione di alcuni tipi di cancro.[11]

[11] (Fonte:https://www.eatright.org/health/health-conditions/cancer/reduce-cancer-by-eating-right)

NECESSITÀ ALIMENTARI IN FRIULI VENEZIA GIULIA: DATI AGGIORNATI SU CELIACHIA, INTOLLERANZE E ALTRE SPECIFICITÀ

CELIACHIA

- **Prevalenza:** In Friuli Venezia Giulia la prevalenza di celiachia è stimata intorno allo 0,8%, leggermente superiore alla media nazionale (0,7%).
- **Casi Diagnosticati:** 5000 sono il totale dei celiaci diagnosticati al 2024 in Friuli.
- **Distribuzione:** La celiachia non colpisce femmine/maschi in egual misura, ma con un rapporto di 70/30.
- **Servizi:** La Regione Friuli Venezia Giulia offre una rete di servizi dedicati ai celiaci, tra cui:
    - **Ambulatori specialistici**
    - Trieste: Centro di Riferimento Regionale per la Celiachia - Ospedale Cattinara: https://asugi.sanita.fvg.it/it/strutture/direz_sanitaria/dao/dai_chir_area_giuliana/sc_gastroenterologia/ambulatori_gastro/
    - Udine: Ambulatorio di Celiachia - Ospedale Santa Maria della Misericordia: https://asufc.sanita.fvg.it/it/strutture/ASUIUD/asuiud-santamaria/ud-dip-chirurgia-generale/ud-gastroenterologia/
    - Gorizia: Ambulatorio di Celiachia - Ospedale San Giovanni di Dio https://asufc.sanita.fvg.it/export/sites/asufc/it/strutture/AAS2/guide_servizi/AAS2/2018_LTPM_gastroenterologia.pdf
    - Pordenone: Ambulatorio di Celiachia - Ospedale Santa Maria della Misericordia https://asfo.sanita.fvg.it/it/strutture/direzione_sanitaria/dipartimento_chirurgia_generale/gastroenterologia/
- **Associazione:** L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) ha una sezione regionale attiva che offre supporto e informazione ai celiaci del Friuli Venezia Giulia.

https://www.celiachia.it/dove-siamo/aic-friuli-venezia-giulia/

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Il Friuli Venezia Giulia e le sue specificità alimentari: tra tradizioni e nuove sfide

Il Friuli Venezia Giulia, regione situata all'estremo nord-est d'Italia, vanta una ricca tradizione culinaria e un'identità gastronomica unica, frutto di influenze italiane, austriache e slave. Tuttavia, negli ultimi anni, la regione ha dovuto affrontare sfide legate alle abitudini alimentari e al benessere nutrizionale dei suoi cittadini.

Un Territorio ricco di Tradizioni

La cucina friulana si distingue per l'utilizzo di prodotti locali di alta qualità, come il prosciutto di San Daniele, i formaggi DOP (Montasio, Pitina), i vini pregiati (Friulano, Tocai) e i cereali tipici (mais, grano saraceno). I piatti tipici includono gnocchi di patate, frico, polenta con muset e Brovada, cjarsons e Gubana, tutti espressione di una cultura gastronomica radicata e autentica.

- **Prevalenza:** Le intolleranze alimentari, come l'intolleranza al lattosio o alle uova, sono un fenomeno in aumento, anche in Friuli Venezia Giulia.
- **Diagnosi:** La diagnosi di un'intolleranza alimentare spesso richiede un percorso diagnostico accurato, con test specifici e l'esclusione di altre patologie.
- **Impatto:** Le intolleranze alimentari possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita delle persone che ne soffrono, limitando le loro scelte alimentari e causando disagi digestivi.
- **Consigli:** Per gestire un'intolleranza alimentare è importante seguire una dieta personalizzata, con l'aiuto di un medico o di un dietologo.

ALTRE SPECIFICITÀ ALIMENTARI

Vegetariani e Vegani	Il Friuli Venezia Giulia ha visto un aumento del numero di persone che seguono diete vegetariane e vegane. Diverse città e paesi offrono ristoranti e negozi specializzati in prodotti vegetali.
Allergie Alimentari	Le allergie alimentari, come l'allergia alle arachidi o alle noci, possono essere gravi e richiedono un'attenzione particolare nella scelta degli alimenti e nell'ambiente.
Disturbi alimentari	I disturbi alimentari, come l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, rappresentano un problema di salute pubblica che può colpire persone di tutte le età. La Regione Friuli Venezia Giulia offre servizi di supporto e cura per le persone con disturbi alimentari.

ANALISI DELLE OPZIONI DI RISTORAZIONE PER ESIGENZE ALIMENTARI SPECIFICHE

INTRODUZIONE

WilLeasy ha analizzato una serie di dati relativi alle opzioni di ristorazione disponibili per persone con esigenze alimentari specifiche, come la celiachia, allergie alimentari, intolleranze al lattosio, preferenze vegetariane o vegane. L'obiettivo è quello di fornire una panoramica completa delle opzioni disponibili e facilitare la scelta del locale più adatto alle tue esigenze.

È fondamentale sottolineare, all'inizio di questa sezione dedicata ai dati, che le informazioni fornite sono state raccolte direttamente dai proprietari dei locali e potrebbero risentire di una limitata conoscenza delle problematiche legate alle intolleranze alimentari. Per la celiachia esiste una normativa specifica (Legge 123/2005) che prevede un minimo di formazione obbligatoria per il personale addetto, mentre per le intolleranze al lattosio e altre intolleranze alimentari non vi è ancora una legge che regolamenti la formazione del personale o la gestione di tali esigenze nei locali pubblici. Queste mancanze legislative potrebbero influire negativamente sulla sicurezza alimentare dei clienti con intolleranze diverse dalla celiachia.

TIPOLOGIE DI OPZIONI ANALIZZATE

- Aderenza al programma Alimentazione Fuori Casa (AFC) dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC): Indica se il locale aderisce al programma AFC dell'AIC, che garantisce la preparazione di pasti senza glutine in modo sicuro e controllato.
- Disponibilità di alimenti senza glutine: Segnala la presenza di opzioni senza glutine nel menù del locale, sia per portate principali che per contorni e dolci.

- **Disponibilità di alimenti senza lattosio:** Indica la disponibilità di piatti privi di lattosio, adatti a persone con intolleranza al lattosio.
- **Disponibilità di alimenti vegani:** Segnala la presenza di opzioni vegane nel menù, che non includono alcun prodotto di origine animale.
- **Disponibilità di alimenti vegetariani:** Indica la disponibilità di piatti vegetariani, che escludono la carne ma possono includere latticini e uova.
- **Diete personalizzate:** Segnala se il locale è in grado di preparare piatti personalizzati per soddisfare esigenze alimentari specifiche, come allergie o intolleranze non comuni.
- **QR/menu online:** Indica se il locale dispone di un menu online o di un QR code che permette di consultare il menù in digitale, facilitando la ricerca di opzioni adatte alle proprie esigenze.

VANTAGGI DI QUESTA ANALISI

- **Informazioni complete:** Offre una panoramica completa delle opzioni di ristorazione disponibili per persone con esigenze alimentari specifiche.
- **Ricerca facilitata:** Facilita la ricerca di locali che soddisfano le tue esigenze specifiche.
- **Scelte consapevoli:** Permette di fare scelte consapevoli e informate su dove mangiare in base alle proprie esigenze alimentari.

BAR, RISTORANTI E PASTICCERIE DI UDINE. UN'ANALISI PER LE ESIGENZE ALIMENTARI

Nella vivace città di Udine, trovare un locale adatto alle proprie esigenze alimentari può essere un'impresa. Per questo motivo, abbiamo condotto un'analisi approfondita di diverse categorie di locali, tra cui bar, ristoranti e pasticcerie.

Ecco gli aspetti analizzati:

- **Programma Alimentazione Fuori Casa:** l'adesione al programma AIC (Associazione Italiana Celiachia) o ad associazioni simili garantisce la presenza di opzioni senza glutine certificate.
- **Allergeni:** oltre al glutine, abbiamo verificato la disponibilità di pietanze senza i principali allergeni come lattosio, uova, frutta secca e pesce.
- **Diete specifiche:** vegani e vegetariani troveranno informazioni sulle opzioni dedicate alle loro scelte alimentari.
- **Diete personalizzate:** alcuni locali offrono la possibilità di adattare le pietanze a esigenze alimentari specifiche, come intolleranze o allergie meno comuni.
- **Informazioni chiare:** QR code, menu online o etichette chiare facilitano la scelta dei piatti adatti alle proprie esigenze.

Nelle prossime sezioni, vi presenteremo i risultati della nostra analisi, suddivisi per categoria di locale.

FOCUS SUI BAR: I DATI DELL'ANALISI

Tra i 51 bar analizzati, **4 non aderiscono al programma Alimentazione Fuori Casa dell'Associazione Italiana Celiachia (o associazione similare).** Gli altri bar (47) non hanno fornito una risposta in merito alla loro adesione**,** mentre per quanto riguarda la disponibilità di alimenti senza gli altri principali allergeni (oltre al glutine), l'analisi ha rilevato un panorama eterogeneo:

- **45 bar (90%)** non offrono **nessuna opzione** per chi ha allergie o intolleranze a lattosio, uova, frutta secca o pesce.
- **3 bar (6%)** dispongono di **opzioni buone**, con una discreta varietà di piatti adatti a diverse esigenze alimentari.
- **3 bar (6%)** presentano una **disponibilità scarsa** di alimenti senza altri allergeni, con solo alcune opzioni limitate.

Questi dati evidenziano la necessità di una maggiore attenzione alle esigenze alimentari da parte dei bar. È importante che i locali offrano opzioni adatte a chi ha allergie o intolleranze per garantire un'esperienza culinaria inclusiva e sicura per tutti.

L'analisi della disponibilità di alimenti senza glutine nei bar esaminati ha portato a risultati contrastanti.

Tra i 51 bar esaminati, **solo 3 (il 6%)** offrono una **buona** disponibilità di pietanze senza glutine, garantendo una varietà di scelta per accontentare ogni palato. **Ben 47 bar (il 94%) non dispongono** di **nessuna** opzione senza glutine. In aggiunta, **1 bar (il 2%)** presenta una **scarsa** disponibilità di alimenti senza glutine, con solo alcune alternative limitate.

L'analisi della disponibilità di alimenti senza lattosio nei bar esaminati ha rivelato un panorama variegato:

- 29 bar (58%) offrono opzioni buone per chi ha intolleranza al lattosio, con una discreta varietà di piatti e bevande adatti.
- 13 bar (26%) presentano una disponibilità scarsa, con solo alcune opzioni limitate per chi non tollera il lattosio.
- 9 bar (16%) non dispongono di nessuna opzione senza lattosio, rendendo difficile, se non impossibile, consumare un pasto o una bevanda per chi ha questa intolleranza.

L'analisi della disponibilità di opzioni vegane e vegetariane nei bar esaminati ha evidenziato un divario significativo:

Opzioni vegane:

- 2 bar (4%) offrono una disponibilità buona, con una discreta varietà di piatti adatti ai vegani.
- 2 bar (4%) presentano una disponibilità scarsa, con solo alcune opzioni limitate.
- 47 bar (92%) non dispongono di nessuna opzione vegana, rendendo quasi impossibile consumare un pasto per chi segue una dieta vegana.

Opzioni vegetariane:

- 2 bar (4%) offrono una disponibilità ottima, con un'ampia varietà di piatti adatti ai vegetariani.
- 16 bar (32%) presentano una disponibilità buona, con una discreta scelta di piatti vegetariani.
- 20 bar (40%) dispongono di una disponibilità scarsa, con solo alcune opzioni limitate per chi segue una dieta vegetariana.
- 13 bar (26%) non offrono nessuna opzione vegetariana.

PASTICCERIE: DATI IN EVIDENZA

Abbiamo analizzato un campione di 12 pasticcerie per valutare la loro adesione al programma AFC. I risultati ottenuti evidenziano una situazione che:

Tra le 12 pasticcerie valutate, **2 (il 17%) non aderiscono ad alcun programma specifico per la celiachia**, invece **1 (l'8%)** ha scelto di aderire al programma AFC. Tra le 12 pasticcerie valutate, **le rimanenti 9 (il 75%)** non hanno fornito informazioni sulla loro adesione a programmi specifici per la celiachia.

Oltre all'analisi dell'adesione al programma Alimentazione Fuori Casa (AFC) per la celiachia, abbiamo approfondito la disponibilità di alimenti e portate che rispondono ad altre intolleranze e allergie alimentari. Ecco i dati emersi:

- **10 pasticcerie (l'83%)** offrono una buona disponibilità di alimenti e prodotti adatte a chi ha **intolleranze o allergie ai principali allergeni**. Questo dato positivo indica una crescente attenzione da parte del settore verso le esigenze alimentari diversificate.
- **1 pasticceria (l'8%)** presenta una scarsa disponibilità di opzioni.
- **1 pasticceria (l'8%)** non dispone di alcuna opzione per **intolleranze o allergie ai principali allergeni.**

Riportiamo i dati relativi alla disponibilità di alimenti e portate senza glutine nelle 12 pasticcerie analizzate:

Disponibilità di opzioni senza glutine.

Tra le 12 pasticcerie analizzate, **2 (il 17%)** offrono una buona disponibilità di prodotti senza glutine, mentre **1 (l'8%)** presenta una scarsa scelta. Le restanti **9 (il 75%)** non dispongono di opzioni senza glutine.

Dolci senza pensieri per chi è intollerante al lattosio? Non proprio in tutte le pasticcerie.

Su 12 pasticcerie esaminate, **solo 4 (il 33%)** offrono una **buona** varietà di prodotti senza lattosio. Una buona notizia per gli amanti dei dolci che soffrono di questa intolleranza, ma ancora insufficiente per garantire una scelta serena a tutti.

6 pasticcerie (il 50%) presentano invece una **scarsa** disponibilità di opzioni senza lattosio.

Infine, **2 pasticcerie (il 17%) non dispongono** di alcuna alternativa senza lattosio.

Opzioni vegetariane e vegane nelle pasticcerie. Un'analisi della situazione.

In un mondo sempre più attento alle esigenze alimentari di tutti, **l'offerta di opzioni vegetariane e vegane nelle pasticcerie assume un'importanza sempre maggiore.** Tra le pasticcerie coinvolte nel progetto, **emerge un panorama variegato con luci e ombre.**

Per i vegani, la scelta è ancora limitata, con solo 1 pasticceria (8%) che offre un'ottima disponibilità di prodotti. La maggior parte delle pasticcerie (58%) non propone alternative vegane, mentre 4 (33%) presentano una scarsa scelta.

Per i vegetariani, la situazione è più favorevole, con 1 pasticceria (8%) che offre un'ottima disponibilità e 6 (50%) con una buona scelta. Tuttavia, 2 pasticcerie (17%) hanno una scarsa disponibilità di opzioni vegetariane e 3 (25%) non ne offrono alcuna.

UN VIAGGIO CULINARIO PER TUTTI I GUSTI: ANALISI DELLE OPZIONI ALIMENTARI NEI RISTORANTI

Dopo aver esplorato l'offerta per vegetariani e vegani nelle pasticcerie, **è ora il momento di allargare il nostro orizzonte e scoprire cosa i ristoranti propongono per soddisfare le diverse esigenze alimentari.**

Su un totale di 55 ristoranti e pizzerie analizzati, **9 (16%)** non aderiscono al programma AFC, mentre **3 (5%)** hanno espresso la loro adesione.

L'analisi di 55 ristoranti e pizzerie a Udine ha messo in luce un quadro interessante per quanto riguarda la disponibilità di alimenti senza i principali allergeni (oltre al glutine).

Un quarto dei locali (14 ristoranti) offre una buona gamma di opzioni senza allergeni, con menù dedicati o ampie possibilità per diverse esigenze alimentari. Tuttavia, **il 7% (4 ristoranti)** presenta una disponibilità scarsa e **il 67% (37 ristoranti)** non presenta alcuna disponibilità.

Disponibilità pietanze senza glutine nei ristoranti di Udine

L'analisi ha messo in luce la disponibilità di opzioni senza glutine:

- **4 ristoranti (7%)** offrono un'ottima disponibilità di pietanze senza glutine, con un menù dedicato o ampie possibilità per celiaci.
- **6 ristoranti (11%)** presentano una buona disponibilità di piatti senza glutine, con diverse opzioni tra cui scegliere.
- **2 ristoranti (4%)** hanno una disponibilità scarsa di cibi senza glutine, con solo alcune opzioni limitate.
- **43 ristoranti (78%)** non forniscono disponibilità di alimenti senza glutine.

Disponibilità pietanze senza lattosio nei ristoranti di Udine.

Buone notizie per chi a Udine cerca un'esperienza culinaria senza lattosio: la città offre diverse opzioni per soddisfare ogni palato e ogni esigenza.

Un'analisi condotta su un campione di ristoranti ha rivelato che **il 52,73%** degli esercizi dispone di un' ottima o buona disponibilità di pietanze senza lattosio. Tra questi, **6 locali** primeggiano con menù dedicati o ampie possibilità di scelta per gli intolleranti.

L'20% dei ristoranti presenta opzioni senza lattosio scarse mentre **il 27%** non fornisce opzioni per chi è intollerante al lattosio.

Vegano e vegetariano a Udine.

L’analisi ha rivelato che il 14.5% degli esercizi offre un ottima o buona disponibilità di pietanze vegane. Tra questi, 2 locali primeggiano con menù dedicati o ampie possibilità di scelta per chi segue una dieta vegana. Il 9% dei ristoranti presenta opzioni vegane, seppur in quantità limitata, mentre il 76% non fornisce informazioni al riguardo.

Udine si distingue per l'ampia offerta di pietanze vegetariane, con oltre la metà (58%) dei ristoranti che includono piatti vegetariani nei loro menù. Tra questi, 7 locali si distinguono per un'attenzione particolare al vegetariano, offrendo menù dedicati o un'ampia varietà di opzioni vegetariane.

Il 67% dei ristoranti (37 sui 55 analizzati), pur non avendo un menù vegetariano specifico, offre comunque alcune pietanze adatte ai vegetariani. Infine, il 7% dei ristoranti non fornisce opzioni vegetariane.

CONCLUSIONE

L'analisi delle opzioni di ristorazione per esigenze alimentari specifiche nella città di Udine ha rivelato un panorama diversificato, caratterizzato da significative variazioni nell'offerta di locali capaci di soddisfare le esigenze di chi soffre di intolleranze o segue diete particolari. L'adesione al programma Alimentazione Fuori Casa dell'Associazione Italiana Celiachia (AFC) è risultata limitata, evidenziando la necessità di una maggiore sensibilizzazione e adesione da parte dei ristoratori locali.

La disponibilità di alimenti senza glutine, lattosio e di opzioni vegetariane e vegane nei bar, pasticcerie e ristoranti analizzati varia considerevolmente, con una presenza complessivamente più bassa rispetto alla domanda potenziale. Mentre alcuni locali dimostrano un'attenzione crescente verso le esigenze alimentari diversificate, offrendo menù dedicati e opzioni personalizzate, la maggioranza non fornisce adeguate informazioni o opzioni per chi ha particolari necessità alimentari.

In dettaglio, nei bar di Udine solo una minoranza offre una gamma accettabile di opzioni senza glutine e senza lattosio, con una presenza ancor più limitata di opzioni vegane e vegetariane. Le pasticcerie mostrano una leggera attenzione in più verso le intolleranze e le allergie alimentari, ma anche in questo caso le opzioni sono spesso insufficienti per garantire una scelta variegata e sicura. Nei ristoranti, nonostante una migliore disponibilità di pietanze senza lattosio e vegetariane, la varietà e la quantità di opzioni senza glutine e vegane rimangono limitate.

Questa analisi sottolinea l'importanza di una maggiore consapevolezza e impegno da parte dei gestori dei locali nel fornire opzioni alimentari che rispondano alle diverse esigenze dei consumatori. Una maggiore attenzione e adattamento alle esigenze alimentari specifiche non solo migliorerebbe l'inclusività e la sicurezza alimentare, ma potrebbe anche rappresentare un'opportunità di crescita per il settore della ristorazione locale, attraendo una clientela più ampia e diversificata.

Fondamentale in questo contesto è la formazione continua del personale di ristorazione, affinché sia adeguatamente preparato a riconoscere e comprendere le diverse esigenze alimentari. Una formazione specifica permette di garantire un servizio più competente e attento, riducendo i rischi di contaminazione e migliorando l'esperienza complessiva del cliente.

Alla luce dei risultati emersi, si auspica una collaborazione più stretta tra le associazioni di categoria, i ristoratori e le autorità locali per promuovere l'adesione a programmi di certificazione come l'AFC e per migliorare la trasparenza e la disponibilità di informazioni sui menù. Solo attraverso un impegno condiviso sarà possibile garantire un'esperienza culinaria sicura, inclusiva e soddisfacente per tutti.

CREDITI

- **Contenuti:** Annalisa Noacco
- **Raccolta dati esercizi commerciali di Udine**: *ISIS Bonaldo Stringher di Udine.*
- ***Analisi accessibilità* alimentare***:* Annalisa Noacco
- ***R*evisione contenuti:** William Del Negro, Associazione Italiana Celiachia (AIC), Associazione Italiana Latto-Intolleranti (AILI), Concetta D'Emma.
- **Supervisione progetto**: William Del Negro
- **Impaginazione**: Fabio Picco, William Del Negro
- **Proprietà dell'opera**: Willeasy srl
- **Licenza d'uso**: CC BY-NC 4.0 Attribuzione-NonCommerciale 4.0 Internazionale

Info sull'autrice e contatti:

- **Annalisa Noacco**: Laureata in "Economia Aziendale", socia di Willeasy srl e responsabile "Diversity and Inclusion" presso Willeasy srl

Contatti:

E-mail: info@willeasy.net

Sito web: www.willeasy.net