



Alimentazione e celiachia

Indice

► [Scheda informativa Alimentazione e celiachia / Febbraio 2013, aggiornamento settembre 2015](#)

Prima parte – basi teoriche

- 2 Che cos'è la celiachia?
- 2 Cause e comparsa
- 3 Sintomi
- 3 Conseguenze

Seconda parte – la celiachia nella vita quotidiana

- 4 La terapia nutrizionale nella celiachia
- 6 Basi legali
- 6 Aspetti finanziari
- 6 Consulenza e sostegno
- 7 Celiachia – tengo a mente
- 8 Glossario
- 9 Fonti
- 10 Impressum



Alimentazione e celiachia

Prima parte – basi teoriche Che cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia cronica della mucosa dell'intestino tenue provocata dall'ipersensibilità verso il glutine. Glutine è un termine collettivo che designa delle proteine di cereali (gliadine/prolamine) che sono contenute nei seguenti tipi di cereali e nei prodotti da essi derivati:

• Frumento	• Spelta (originale)	• Farro*
• Orzo	• Spelta verde*	• Kamut*
• Segale	• Piccola spelta*	• Triticale*

*Spiegazione dei termini nel glossario

La celiachia non è un'allergia

La reazione di ipersensibilità al glutine è causata da fattori ereditari. Se c'è una predisposizione genetica, dopo il consumo di alimenti contenenti glutine il sistema immunitario libera delle sostanze che provocano una reazione infiammatoria nell'intestino tenue. Poiché il sistema immunitario attacca le cellule dell'intestino tenue del proprio organismo, si parla di reazione autoimmune. La celiachia non è quindi un'allergia, bensì una malattia autoimmune.

Allergia

Contrariamente alle malattie autoimmuni, che si rivolgono contro i tessuti propri dell'organismo, le allergie sono delle reazioni di ipersensibilità verso proteine estranee all'organismo (allergeni). Quando le persone allergiche entrano in contatto con tali allergeni, l'organismo reagisce con una difesa di intensità eccessiva. In questo caso si parla di reazione allergica, che si manifesta con differenti sintomi.

Frequenza

Ancora qualche anno fa' la celiachia era considerata una rara malattia dell'infanzia. Oggi invece, la diagnosi viene fatta sempre più spesso anche in età adulta. Si ritiene che questo aumento sia riconducibile principalmente ad un miglioramento nel formulare la diagnosi e che la celiachia non sia

una nuova malattia della civilizzazione. Si stima che in Svizzera 1 % della popolazione è colpita dalla celiachia, però non tutte le persone colpite sono diagnosticate [5]. La celiachia è una malattia che può manifestarsi in svariati modi. Malgrado la possibilità di formulare efficacemente la diagnosi grazie al test degli anticorpi nel sangue e alla biopsia dell'intestino tenue (prelievo di tessuto dall'intestino tenue), si stima che per ogni persona con una diagnosi di celiachia ce ne siano altre due con una celiachia non diagnosticata.

Malattie che possono accompagnare la celiachia

Le persone colpite da celiachia sviluppano spesso altre malattie autoimmuni, come ad esempio il diabete mellito di tipo 1, oppure malattie della tiroide e del fegato.

La dermatite erpetiforme di Duhring, una rara malattia della pelle causata dal glutine, è caratterizzata dall'apparizione periodica di vescicole fortemente pruriginose. Tali vescicole sono disseminate su tutto il corpo, soprattutto su ginocchia e gomiti, ma ne sono spesso colpiti anche cuoio capelluto e natiche. Anche la dermatite erpetiforme di Duhring viene curata con un'alimentazione priva di glutine.

Cause e comparsa

Nella celiachia il consumo di alimenti contenenti glutine scatena una reazione immunitaria che distrugge la struttura tipica della mucosa dell'intestino tenue. In questo modo grassi, proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali non vengono ben assimilati, finendo quindi col mancare all'organismo.

La mucosa dell'intestino tenue: uno dei compiti principali dell'intestino tenue è l'assimilazione delle sostanze nutritive che passano poi nel sangue. La mucosa dell'intestino tenue è fatta di cosiddetti villi, che accrescono moltissimo la sua superficie e quindi la sua capacità di assimilazione.



L'esatto meccanismo dell'azione nociva del glutine sulla mucosa dell'intestino tenue non è ancora stato chiarito definitivamente, malgrado sia oggetto di intense ricerche. Si è però riusciti a provare che è necessaria una predisposizione genetica per sviluppare la celiachia. Per questo motivo la celiachia concerne spesso i membri di una stessa famiglia o anche gli abitanti di alcune regioni (p. es. Turchia e Croazia) [14,18]. Sono già stati identificati alcuni geni che predispongono alla celiachia; si sospetta però che anche altri segmenti di geni possano avere un legame con la comparsa della celiachia. Sembra anche che il momento della prima assunzione di glutine e la quantità di glutine assunta influiscano sullo sviluppo della celiachia. Sulla base dei dati attualmente disponibili, si raccomanda di introdurre glutine in piccole quantità già a partire dal 5°-7° mese di vita. L'ideale è che il bambino nel frattempo continui ad essere allattato.

Sintomi

I sintomi della celiachia sono molto diversi sia per la tipologia che per l'intensità.

Sintomi negli adolescenti e negli adulti:

- Stanchezza / spossatezza
- Carenza di ferro
- Carenza di calcio
- Perdita di peso e delle forze
- Diarrea o stitichezza
- Dolore alle ossa
- Dolore addominali recidivanti
- Problemi di concentrazione
- Diminuzione del rendimento
- Umore depresso
- Infertilità e parti prematuri nelle donne

Sintomi nei bambini piccoli:

- Inappetenza
- Perdita di peso
- Arresto della crescita
- Ritardo dello sviluppo
- Diarrea
- Addome meteorico
- Pianti facili
- Irritabilità

La celiachia può essere presente anche in persone che accusano solo pochi o addirittura nessuno di questi sintomi. In queste persone la celiachia viene spesso scoperta nell'ambito di uno screening familiare. Nei bambini più grandi e negli adolescenti i sintomi tendono ad essere simili a quelli degli adulti. La comparsa di sintomi differenti rende difficile formulare la diagnosi. In caso di sospetta celiachia, il medico curante dovrebbe per prima cosa determinare nel sangue gli anticorpi specifici della celiachia. Per confermare la diagnosi di solito si effettua una biopsia della mucosa dell'intestino tenue. Non è consigliato provare a seguire una dieta senza glutine prima che sia stata formulata la diagnosi, poiché la dieta rende più difficile o addirittura impossibile la diagnosi.

Conseguenze

Una celiachia non curata riduce le dimensioni dei villi e quindi della superficie intestinale, ciò che a sua volta comporta un'insufficiente assimilazione di sostanze nutritive e la possibile apparizione di segni di carenza (p. es. carenza di ferro, acido folico, calcio, zinco e delle vitamine liposolubili A,D,E,K) [17]. A causa del danno alla mucosa dell'intestino tenue, è possibile che parallelamente alla celiachia insorga un'intolleranza al lattosio. Alcune persone colpite da questo fenomeno tornano a poter digerire il lattosio in quantità più importanti una volta che la mucosa dell'intestino tenue si è ripresa completamente grazie alla dieta priva di glutine. In altre persone, invece, l'intolleranza al lattosio persiste.

È però possibile che i diversi sistemi organici vengano danneggiati gravemente. Ad esempio il rischio di osteoporosi (ossa che si fratturano più facilmente perché hanno perso massa ossea) e di linfoma dell'intestino tenue aumenta in presenza di una celiachia non diagnosticata.

Seguire rigorosamente una dieta priva di glutine porta alla completa normalizzazione della mucosa dell'intestino tenue e riduce nettamente le conseguenze e le complicazioni tardive. Di regola le persone celiache, se seguono un'alimentazione priva di glutine, vivono sane e senza disturbi.



Seconda parte – la celiachia nella vita quotidiana

La terapia nutrizionale nella celiachia

Il trattamento della celiachia consiste nel seguire esclusivamente per tutta la vita un'alimentazione priva di glutine. A questo scopo le persone celiache vengono seguite e formate in modo intensivo da personale specializzato qualificato (una/un dietista riconosciuta/o a norma di legge).

La celiachia non può essere guarita o curata, né con i medicinali, né con la medicina alternativa. Ciò significa che le persone celiache devono evitare rigorosamente tutti i tipi di cereali contenenti glutine e gli alimenti da essi derivati, prestando quindi anche attenzione all'eventuale presenza di glutine negli alimenti trasformati e nei prodotti finiti.

La consulenza da parte di una/un dietista riconosciuta/o a norma di legge è necessaria nelle seguenti situazioni:

- dopo il riscontro della malattia;
- nell'ambito dei controlli annuali, se sono presenti disturbi o l'emogramma non è soddisfacente;
- nei bambini, al momento dell'inizio della scuola dell'infanzia o della scuola elementare, e prima della pubertà;
- prima di una gravidanza pianificata;
- in caso di ulteriori malattie come ad esempio diabete mellito, intolleranza al lattosio e altre intolleranze o allergie alimentari, sovrappeso, stitichezza [9].

Quali alimenti sono per natura privi di glutine?

Molti alimenti sono per natura privi di glutine e si addicono quindi all'alimentazione dei celiaci. Durante la loro preparazione, in cucina o nell'industria alimentare, possono però trasformarsi in alimenti contenenti glutine (p. es. a causa della contaminazione da parte di alimenti contenenti glutine o per l'aggiunta di ingredienti contenenti glutine). I fabbricanti di prodotti alimentari impiegano il glutine per diverse ragioni. Una fettina di quorn originariamente priva di glutine, ad esempio, si trasforma in un alimento contenente glutine quando viene impanata. Anche nelle miscele di spezie vengono spesso aggiunti

ingredienti contenenti glutine. Per questo motivo la cosa più importante per le persone con la celiachia è leggere sempre la lista degli ingredienti sugli imballaggi e verificare l'assenza di cereali contenenti glutine, cioè termini come frumento, farro, orzo, segale e avena (per es. amido di frumento, estratto di malto d'orzo). In caso di dubbio è meglio evitare un alimento e rimpiazzarlo con un prodotto simile ma privo di glutine.

La Comunità di interesse per la celiachia (IG Zöliakie, Interessengemeinschaft für Zöliakie) sconsiglia espressamente di consumare cereali che sono per natura privi di glutine, come la farina di grano saraceno, i fiocchi di miglio ecc., ma per i quali è dimostrato esistere un alto rischio di contaminazione, a meno che il produttore non dichiari esplicitamente che sono privi di glutine. Le persone celiache dovrebbero impiegare prodotti trasformati, come ad esempio i fiocchi di miglio o la farina di grano saraceno, solo se sono controllati e privi di glutine (contrassegnati con il logo "senza glutine"). I seguenti alimenti sono per natura privi di glutine:

- mais, riso, miglio, grano saraceno*
- latte e latticini
- manioca*, patate dolci
- sago*, tapioca*
- uova, carne, pesce, frutti di mare
- amaranto*, quinoa*
- noci, nocciole, semi
- oli vegetali e burro
- spezie e erbe aromatiche pure
- leguminose (soia, lenticchie, ceci, ecc.)
- castagne
- verdura, patate, frutta
- miele, marmellata, zucchero, sciroppo d'acero
- acqua, caffè, tè nero, alle erbe e di frutta puri, succhi di frutta puri
- vino, spumante

* Spiegazione dei termini nel glossario

Prodotti speciali privi di glutine

Oggi giorno un ampio assortimento di prodotti speciali privi di glutine è disponibile presso i grandi distributori, nei negozi specializzati (negozi di prodotti dietetici, drogherie, panetterie specializzate) e anche online. In Svizzera ci sono principalmente due label/marchi fortemente diffusi, che contrassegnano i prodotti privi di glutine: il marchio “allergia svizzero” e il logo “senza glutine”.

- Marchio allergia svizzero



- Logo “senza glutine”



Il logo “senza glutine” è un marchio registrato la cui proprietaria, per la Svizzera e il principato del Liechtenstein, è la Comunità di interesse per la celiachia. Il logo “senza glutine” può essere assegnato a produttori di prodotti speciali privi di glutine nell’ambito di un contratto di licenza.

Il centro di certificazione per il label allergia svizzero, l’azienda Service Allergie Suisse SA, amministra una banca dati dei prodotti certificati, che comprende anche gli alimenti speciali privi di glutine (<http://www.service-allergie-suisse.ch>).

Il Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana (www.celiachia.ch) e la IG Zöliakie (www.zoeliakie.ch, in tedesco) forniscono sui loro siti Internet utili informazioni su prodotti privi di glutine e su aziende che vendono o producono alimenti privi di glutine.

L’avena si addice ad un’alimentazione priva di glutine?

L’avena pura garantita (priva di frumento, segale, orzo e spelta) è ben tollerata dalla maggior parte dei celiaci. I prodotti di uso commerciale a base di avena sono però spesso contaminati da orzo, frumento o segale.

Prodotti con avena pura garantita (avena senza glutine) al momento sono ottenibili nei negozi di prodotti dietetici, in drogheria o farmacia, oppure per corrispondenza presso aziende di vendita online specializzate in celiachia. Secondo l’Ordinanza sugli alimenti speciali, questa avena senza glutine può contenere al massimo 20 mg di glutine per chilogrammo. Questi prodotti devono riportare un’indicazione chiara come “senza glutine”, “contenuto di glutine <20 mg/kg”, “privo di frumento, segale o orzo” o simile. [13]

Secondo le ricerche scientifiche, l’avena senza glutine può essere inserita nell’alimentazione della maggior parte dei celiaci [6,10,11,12], se non crea sintomi nei pazienti. La quantità di avena che si può ingerire è limitata però ad un massimo di 50 g al giorno.

Evitare i rischi di contaminazione in cucina – Qualche consiglio

Per evitare contaminazioni in cucina, i prodotti senza glutine devono essere scrupolosamente separati da quelli contenenti glutine.

- Le superfici di lavoro, gli elettrodomestici e gli utensili da cucina devono essere puliti a fondo o essere acquistati doppi (p. es. tostapane, coltello da pane). Le teglie e le griglie da forno vanno coperte con carta da forno o alluminio.
- Se si usano utensili di legno, è bene impiegarli unicamente per la preparazione di alimenti privi di glutine, dato che il legno è difficile da pulire e il glutine si può depositare anche nelle sue fenditure.



- Se si friggono gli alimenti è importante non friggere quelli privi di glutine nello stesso olio usato per gli alimenti contenenti glutine.
- Utilizzare cucchiari o coltelli differenti per marmellata, burro, ecc.

Basi legali

L'Ordinanza del Dipartimento federale dell'interno (DFI) sugli alimenti speciali (RS 817.022.104 del 23 novembre 2005) stabilisce per legge quanto segue:

Art. 9, capoverso 2:

“Questi prodotti alimentari costituiti da uno o più ingredienti ricavati da frumento, incluse tutte le specie di Triticum, segale, orzo, avena o da loro varietà incrociate, o contenenti tali ingredienti e specialmente lavorati per ridurre il contenuto di glutine, se sono venduti ai consumatori **non devono avere un contenuto di glutine superiore a 100 mg/kg**. Devono portare la menzione **“con contenuto di glutine molto basso”**. Possono portare la menzione **“senza glutine”** se il loro **contenuto di glutine non supera 20 mg/kg**.” [16]

Art. 9, capoverso 3

“Se viene usata per la fabbricazione di questi prodotti alimentari, l'avena deve essere prodotta, preparata e lavorata in modo da evitare una contaminazione da parte del frumento, incluse tutte le specie di Triticum, la segale, l'orzo o le loro varietà incrociate. Il **contenuto di glutine di questa avena non deve superare 20 mg/kg**.” [16]

Aspetti finanziari

Deduzioni fiscali

Per le spese supplementari derivanti dall'alimentazione priva di glutine vengono ammesse delle deduzioni fiscali, diverse da Cantone a Cantone. Per ottenere informazioni più dettagliate si consiglia di contattare la Divisione delle contribuzioni del proprio Cantone e/o chiedere consiglio al Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana o alla IG Zöliakie.

Contributi AI

Fino al compimento del ventesimo anno d'età, i bambini e gli adolescenti con celiachia hanno diritto a contributi AI per compensare le spese supplementari derivanti dall'alimentazione senza glutine. I contributi forfettari annui qui sotto riportati sono validi per tutta la Svizzera:

Fascia di età	Contributo forfettario annuo
1-2 anni	CHF 600.-
3-6 anni	CHF 700.-
7-12 anni	CHF 1'050.-
13-20 anni	CHF 1'450.-

[15]

Consulenza e sostegno

Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i ASDD

In caso di celiachia, le spese d'una consulenza nutrizionale de parte di professionisti qualificati sono rimborsate dall'assicurazione malattia di base, purché la consulenza sia prescritta dal medico.

Internet www.svde-asdd.ch

E-Mail service@svde-asdd.ch

IG Zöliakie

La IG Zöliakie, la Comunità di interesse per la celiachia della Svizzera tedesca, è un'organizzazione di pazienti che si impegna per i bisogni delle persone con celiachia o dermatite erpetiforme di Duhring e informa su tutto ciò che ha a che vedere con l'alimentazione priva di glutine e la vita con la celiachia.

Il Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana dispone di una dietista dipl. SUP/SSS specializzata nella cura della celiachia.

Consulenza telefonica (in tedesco) 061 271 62 17

Dal lunedì al venerdì, dalle 09:00 alle 11:00

Internet www.zoeliakie.ch

E-Mail sekretariat@zoeliakie.ch



Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana

Il Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana si impegna per tutte le questioni che riguardano la celiachia, informa su tutti gli aspetti dell'alimentazione senza glutine, fornisce sostegno pratico e morale a pazienti e famigliari. Inoltre crea e mantiene contatti con altre associazioni, autorità, operatori sanitari, industrie alimentari, media, ecc.

Tel. del segretariato 079 614 07 79

Martedì e venerdì dalle 14:00 alle 16:00

Internet www.celiachia.ch

Email info@celiachia.ch

aha! Centro Allergie Svizzera

La fondazione aha! Centro Allergie Svizzera offre, in complemento alla medicina di base, informazioni, consulenza e istruzione agli oltre 2 milioni di persone che in Svizzera soffrono di allergie, patologie allergiche delle vie respiratorie e della pelle, asma e intolleranze. L'organizzazione è inoltre l'organo di riferimento per associazioni, autorità, istituti di formazione, industria e artigianato. Grazie a presentazioni, corsi e aggiornamenti, essa permette l'approfondimento delle conoscenze e la promozione della competenza. La fondazione aha! è un centro di competenza certificato ZEW0, indipendente e attivo in tutta la Svizzera.

Telefono aha!infoline 031 359 90 50

Internet www.aha.ch

Email info@aha.ch

Celiachia – tengo a mente

- L'unica terapia per eliminare completamente i disturbi è evitare rigorosamente e per tutta la vita il glutine e gli alimenti che lo contengono.
- Regola generale: leggere sempre attentamente le liste degli ingredienti e le informazioni sui prodotti e, in caso di dubbio, rivolgersi al produttore.
- L'avena senza glutine può essere integrata nell'alimentazione quotidiana. La quantità di avena che si può ingerire è limitata ad un massimo di 50 g al giorno. Le raccomandazioni attuali sono consultabili in tedesco sul sito: www.zoeliakie.ch/hafer.
- Le persone celiache non devono per forza ricorrere unicamente a prodotti speciali. Se consigliate in modo competente possono scegliere in modo autonomo e individuale i propri cibi integrando prodotti tradizionali nella loro dieta quotidiana.



Glossario

- Agar agar addensante derivato da alghe, E 406, privo di glutine
- Amaranto pianta simile ai cereali, priva di glutine
- Cornatur linea di prodotti vegetariani della Migros; alcuni prodotti contengono glutine
- Farina di semi di carrube addensante e gelificante, E 410, privo di glutine
- Farro tipo di frumento, contenente glutine
- Fecola amido di patate, privo di glutine
- Gelatina gelificante derivato dai tessuti connettivi di maiale e manzo, privo di glutine
- Gliadina frazione proteica (prolamina) del frumento, ricca di prolina e non idrosolubile, un costituente del glutine
- Glutamato esaltatore di sapidità, E 620–625, privo di glutine
- Glutine proteina presente nel frumento e in altri cereali
- Grano saraceno pianta simile ai cereali, priva di glutine
- Kamut tipo di frumento, contenente glutine
- Maizena addensante derivato dal mais, privo di glutine
- Manioca pianta della famiglia delle Euforbiacee, priva di glutine
- Pectina polisaccaride vegetale o termine generico per un gruppo di fibre alimentari solubili, impiegata come addensante, E 440, priva di glutine
- Piccola spelta forma primitiva del frumento, contenente glutine
- Sago addensante di amido granulato, dal gusto neutro, privo di glutine
- Spelta verde si ottiene dalla spelta semi-matura, contenente glutine
- Tapioca addensante derivato della manioca, privo di glutine
- Triticale varietà di cereale incrociata di grano duro e segale, contenente glutine
- Quinoa pianta simile ai cereali, priva di glutine
- Quorn proteina dei funghi, priva di glutine



Fonti

1. Akoberg AK, Ramanan AV, Buchan I, Heller RF. Effect for breast feeding on risk of coeliac disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Arch Dis Child* 2006; 91: 39–43.
2. Arato A et al., Frequency of coeliac disease in Hungarian children with type 1 diabetes mellitus. *European Journal of Pediatrics* 2003;162:1–5.
3. Brunner D, Spalinger J. Zöliakie im Kindesalter. *Paediatrica* 2005, Vol 16, No.3: 34–37.
4. Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A., Amado R, Ballmer PE et al. Quinto rapporto sull'alimentazione in Svizzera. Berna: Ufficio federale della salute pubblica, 2005.
5. Expertengruppe im Auftrag der EEK, Zöliakie und Ernährung in der Schweiz – eine Standortbestimmung. Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2010.
6. Garsed K. Can oats be taken in a gluten-free diet? A systematic review. *Scan J Gastroenterol*, 2007; 42(2): 171-178.
7. Gillet PM et al. High prevalence of celiac disease in patients with type 1 diabetes detected by antibodies to endomysium and tissue transglutaminase. *Canadian Journal of Gastroenterology* 2001;15:297–301.
8. Hansen D et al., High prevalence of coeliac disease in Danish children with type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica* 2001;90:1238–1234.
9. IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, <http://www.zoeliakie.ch/>, (ultima consultazione: settembre 2012)
10. Janatuinen EK, Pikkarainen PH, Kempainen TA et al. A comparison of diets with and without oats in adults with coeliac disease. *N Engl J Med* 1995; 333:1033–7.
11. Janatuinen EK, Kempainen TA, Pikkarainen PH et al. Lack of cellular and humoral immunological responses to oats in adults with coeliac disease. *Gut* 2000; 46: 327–31.
12. Janatuinen EK, Kempainen TA, Julkunen RJ et al. No harm from five year ingestion of oats in coeliac disease. *Gut* 2002; 50: 332–5.
13. Kiss C. & Wissenschaftlicher Beirat der IG Zöliakie, Hafer? Ja – aber! Zöliakie-Info, Nov. 2011.
14. Matek Z, Jungvirth-Hegedus M, Kolacek S. Epidemiology of coeliac disease in children in one Croatian county: possible factors that could affect the incidence of coeliac disease and adherence to a gluten-free diet (Part II). *Coll Antropol* 2000;24(2):397–404.
15. Patscheider R. Unser tägliches Brot – aber glutenfrei! 2005, aha!news No 4, 12-13 <http://www.ahaswiss.ch/File/ahaswiss/ahanews/0405ahanews02.pdf>.
16. RS 817.022.104 Ordinanza del DFI sugli alimenti speciali, art. 9 Prodotti alimentari per persone intolleranti al glutine http://www.admin.ch/ch/d/sr/817_022_104/a9.html (ultima consultazione: ottobre 2012).
17. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 3/2010.
18. Tatar G, Elsurer R, Simsek H, et al. Screening of tissue transglutaminase antibody in healthy blood donors for celiac disease screening in the Turkish population. *Dig Dis Sci* 2004;49(9):1479–84.




Impressum

© **Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata settembre 2015**

Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 [Visitateci su Facebook](#)