

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER ALLERGIA ALL'ASPIRINA - ACIDO ACETILSALICILICO - ASA

L'acido acetilsalicilico o ASA meglio conosciuto come aspirina, è un farmaco antinfiammatorio non-steroido (FANS) della famiglia dei salicilati. L'acido acetilsalicilico è comunemente usato per la preparazione di molti farmaci, ma è presente anche in quantità elevata in molte preparazioni alimentari e in molti tipi di frutta e verdura. La continua introduzione sul mercato di nuovi farmaci e il loro crescente consumo, hanno determinato un concomitante aumento di **effetti indesiderati** quali: □

1. orticaria, angioedema (gonfiore, soprattutto di labbra, palpebre, lingua, edema della glottide con difficoltà a deglutire e respirare e voce rauca);□
2. starnuti, naso chiuso, asma.

Secondo E.H. Corder (Journal of Allergy Clinical Immunology Vol 89 N 1 Part 2 p.347) la più bassa dose di aspirina che causa disturbi nei soggetti più sensibili è di 0,8 mg al giorno, mentre per i salicilati naturali è di 2,60 mg. Le persone normalmente possono avere reazioni di tipo irritativo con l'introduzione di salicilati naturali (es. orticaria da fragole...) per un dosaggio di 12-15 mg al giorno (n.b 100 grammi di fragole contengono 1,4 mg di salicilati). Anche l'assunzione continuativa e ripetuta in piccole quantità degli alimenti contenenti salicilati non creano problemi. Pertanto, di norma non è necessario eliminare del tutto le sostanze che contengono salicilati naturali, ma è indispensabile contenerne l'assunzione entro un limite accettabile. Solo in casi particolari, il medico potrebbe richiedere la completa eliminazione dei cibi contenenti salicilati per un periodo limitato.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Limitare gli alimenti contenenti salicilati per un apporto massimo di 2,6 mg/die

*L due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Alimenti che contengono ASA

- Ortaggi. Cavolini di Bruxelles, porro, cavolo rosso, fagiolini, pomodoro, asparagi, rapa, cavolfiore, barbabietola rossa, carote, champignon, melanzane, olive, spinaci, broccoli, cetrioli, crescione, cicoria, radicchio, zucchine, zucca, peperoni, ravanelli, indivia
- Frutta. Papaya, mango, prugna o susina, passion fruit, ananas, limone, fico, cachi, mela, kiwi, anguria, mandarino, pesca, avocado, pompelmo, ciliegia, fragola, uva, arancia, albicocca, ribes nero, lampone, ribes rosso
- Patata e patata dolce

- Anacardi, semi di girasole, semi di sesamo, mais
- Nocciola, noce, noce brasiliana, pistacchio, fichi secchi, arachide, mandorla, datteri secchi, uva passa
- Erba cipollina, prezzemolo, aglio, cipolla, pastinaca
- Piselli freschi
- Mozzarella
- Caffè solubile e tè
- Vino rosso e bianco
- Miele

Alimenti che contengono ASA come conservante:

- Gelati preconfezionati, dolciumi preconfezionati, gomma da masticare, gelatine
- Menta, chiodi di garofano
- Wurstel, prosciutto cotto
- Marmellate e conserve
- Derivati dell'uva
- Distillati (ad eccezione della vodka), vini, birre
- Bevande dietetiche, bevande gassate
- Aceto

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Cereali: riso, pasta e pane integrali in alternativa ai corrispettivi raffinati. Carboidrati complessi andrebbero consumati ad ogni pasto.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. Non più di 5 volte alla settimana.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Formaggi alternando quelli freschi a quelli stagionati. Il loro consumo non deve essere superiore alle due volte la settimana. È possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato come condimento per pasta, riso e verdure. Questo formaggio è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione; è ricco di **proteine ad alto valore biologico**, di **calcio** e altri importanti minerali, di **vitamine** tra le quali un ottimo apporto di **B12** e **A** totalmente biodisponibili.
- Uova, il loro consumo è importante ma, non deve essere superiore a due volte la settimana, compreso il loro utilizzo per la preparazione di altri piatti.
- Affettati, preferendo quelli più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile nelle quantità consentite nella dieta senza superare le due volte la settimana.
- Latte e derivati preferendo prodotti scremati o parzialmente scremati
- Ortaggi. Alternative a quelli precedentemente citati: carciofi, sedano, insalata rossa (chioggia o trevigiana), coste, topinambur, lattuga cinese, finocchio, cavolo verde, lattuga bianca, insalata belga, cavolo cappuccio, tarassaco, fagioli, germogli di soia, funghi porcini, tartufi, piselli.
- Frutta. Alternative a quelle precedentemente citate: pere, amarene, mirtilli, mirtilli rossi, mora, uva spina, banana, lime, litchi, fico d'india, melone, noce di cocco, castagne
- Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno
- Peperoncino, succo di limone e rafano per condire le pietanze

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Leggere con attenzione le etichette dei prodotti del commercio.
- Attenzione ad altri prodotti che contengono ASA come dentifrici alla menta, colluttori, profumi e saponi

Dettaglio del contenuto di salicilati in diversi alimenti, in ordine di quantità crescente (quantità espressa in milligrammi per 100 g di alimento)

Nome Prodotto	quantità Salicilati	di
Mozzarella	0.02 mg	
Erba cipollina	0.03 mg	
Piselli freschi	0.04 mg	
Cavolini Bruxelles	0.07 mg	di
Anacardi	0.07 mg	
Prezzemolo	0.08 mg	
Porro	0.08 mg	
Cavolo rosso	0.08 mg	
Papaia	0.08 mg	
Aglio	0.10 mg	
Fagiolini	0.11 mg	
Mango	0.11 mg	
Patata	0.12 mg	

Semi di girasole	0.12 mg
Pomodoro	0.13 mg
Mais (pannocchia)	0.13 mg
Pomodoro succo	0.13 mg
Asparagi	0.14 mg
Nocciola	0.14 mg
Prugna o susuna	0.14 mg
Passion fruit	0.14 mg
Rapa	0.16 mg
Cavolfiore	0.16 mg
Cipolla	0.16 mg
Ananas succi	0.16 mg
Barbabietola rossa	0.18 mg
Limone	0.18 mg
Fico	0.18 mg

Kaki	0.18 mg
Mela succo	0.19 mg
Carote	0.23 mg
Semi di sesamo	0.23 mg
Champignon	0.24 mg
Melanzane	0.30 mg
Noce	0.30 mg
Mela	0.31 mg
Kiwi	0.32 mg
Olive	0.34 mg
Pastinaca	0.45 mg
Noce brasiliana	0.46 mg
Caffé solubile	0.47 mg
Anguria	0.48 mg
Patata dolce	0.49 mg
Pistacchio	0.55 mg

Mandarino	0.56 mg
Spinaci	0.56 mg
Pesca	0.58 mg
Avocado	0.60 mg
Vino rosso	0.61 mg
Zucca	0.63 mg
Vino Bianco	0.63 mg
Fichi secchi	0.64 mg
Broccoli	0.65 mg
Pompelmo	0.68 mg
Cetriolo	0.78 mg
Crescione	0.84 mg
Ciliegia	0.85 mg
Cicoria radicchio	e 1.00 mg
Zucchine	1.04 mg
Arachide	1.12 mg

Peperoni	1.20 mg
Ravanelli	1.24 mg
Fragola	1.40 mg
Uva	1.40 mg
Ananas in scatola	1.40 mg
Indivia	1.90 mg
Ananas	2.10 mg
Arancia	2.40 mg
Albicocca	2.58 mg
Mandorla	3.00 mg
Ribes nero	3.10 mg
Té	3.70 mg
Datteri secchi	4.50 mg
Lampone	5.10 mg
Ribes rosso	5.10 mg
Miele	6.29 mg

Uva passa	6.73 mg
-----------	---------

Fonte quinta edizione (1994) di *Food Composition and nutrition tables*, di Souci, Fachmann e Kraut, edito in Italia da OEMF, Milano.

Ricette consigliate

[Risotto al radicchio trevigiano](#)

[Quiche ai carciofi](#)

[Vellutata ai gambi di carciofi](#)

[Sedano farcito](#)

[Pappardelle allo zafferano con ragù di agnello carciofi e Grana Padano DOP](#)

[Torta al cioccolato e pere](#)

[Zuccotto di cocco](#)

[Pane di banane](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale

Autori

[Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP P.O. Buzzi Milano](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)