

# CONSIGLI DIETETICI PER LA CELIACHIA

## Definizione

La celiachia è una malattia autoimmune, caratterizzata dalla produzione di autoanticorpi e dalla comparsa di danno intestinale in seguito all'ingestione di glutine, che si manifesta in soggetti geneticamente predisposti. Il danneggiamento della mucosa intestinale compromette l'assorbimento dei nutrienti e lo stato nutrizionale dell'intero organismo.

## Diagnosi

I sintomi della celiachia possono essere difficili da riconoscere: alcuni pazienti sono asintomatici, altri sviluppano solo sintomi aspecifici (come stanchezza persistente o anemia da carenza di ferro), altri ancora manifestano quadri clinici importanti, con diarrea, malassorbimento, perdita di peso, disturbi della fertilità.

**La diagnosi di celiachia si effettua mediante il dosaggio ematico di particolari anticorpi:**

-**tTG** (anticorpi anti-transglutaminasi tissutale di classe IgA),

-**EMA** (anticorpi anti-endomisio di classe IgA)

-**AGA** (anticorpi anti-gliadina di classe IgA e IgG).

Per la diagnosi definitiva è necessaria una biopsia del duodeno (primo tratto intestinale), che viene effettuata per via endoscopica (cioè tramite esofagogastroduodenoscopia).

## Ruolo della nutrizione

L' **unica terapia** possibile per i soggetti affetti da celiachia consiste nel **seguire scrupolosamente una dieta priva di glutine**.

### Consigli dietetici:

Il glutine è una proteina contenuta in alcuni cereali, come frumento, orzo, farro, segale, kamut, spelta, triticale.

Alimenti naturalmente privi di glutine possono tuttavia presentarne tracce, aggiunte durante la lavorazione o presenti per contaminazione crociata o ambientale (ad esempio se nello stesso luogo viene lavorato anche un cereale proibito). Per tale motivo vengono definiti "a rischio".

Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è infatti necessario che le aziende produttrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito; inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e formare adeguatamente gli operatori.

## **Gli alimenti concessi ai soggetti celiaci comprendono quindi:**

- Alimenti naturalmente privi di glutine
- Prodotti dietetici speciali Senza Glutine (DLgs 11/92) notificati al Ministero della Salute

(compresi i prodotti alternativi di pane, pasta, ecc; i prodotti senza glutine sono consultabili all'indirizzo

<http://www.salute.gov.it/alimentiParticolariIntegratori/paginaInternaMenuAlimentiParticolariIntegratori.jsp?id=1270&menu=strumentieservizi>)

- Alimenti di uso corrente riportanti la dicitura "Senza Glutine" ai sensi del Regolamento CE 41/2009 prodotti secondo un piano di autocontrollo specificatamente adattato a garantire che il tenore di glutine residuo non superi i 20 ppm (parti per milione). L'azienda alimentare garantisce una presenza di glutine inferiore a 20 ppm.

- Prodotti con il Marchio "Spiga Barrata" rilasciato dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC);

- Prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti, edizione corrente consultabile e scaricabile dal sito <http://www.celiachia.it> e continuamente controllato ed aggiornato.

Gli alimenti inseriti nel prontuario vengono suddivisi in:

**ALIMENTI ACCETTATI** 😊 **ALIMENTI VIETATI** ☹️ **ALIMENTI A RISCHIO ?**

## **Alcuni esempi di cibi accettati per categoria** 😊

**CEREALI, FARINE E DERIVATI:** riso, mais, grano saraceno, amaranto, manioca, miglio, quinoa, sorgo, teff, prodotti dietetici senza glutine

**CARNE, PESCE, UOVA:** tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti, pesce conservato al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze, uova, prosciutto crudo, lardo di Colonnata IGP e lardo d'Arnad DOP

**LATTE, LATTICINI, FORMAGGI:** latte fresco, a lunga conservazione delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali), latte per la prima infanzia (0-12 mesi), latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici), formaggi freschi e stagionati, yogurt naturale (magro o intero), yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze, yogurt greco non addizionato di aromi o altre sostanze, panna fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina

**VERDURA E LEGUMI:** tutti i tipi di verdura (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata), verdura e funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, funghi freschi, secchi, surgelati tal quali, tutti i legumi tal quali (freschi, secchi e in scatola): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia, preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi



**FRUTTA:** tutti i tipi di frutta (fresca e surgelata), tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tal quale, tostata, salata), frutta disidratata, essiccata non infarinata (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.), frutta sciropata, frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico e acido citrico.

**BEVANDE:** nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico, acido citrico e sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio, bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.); caffè, caffè decaffeinato, caffè in cialde, caffè decaffeinato, camomilla, tè, tè deteinato, tisane; vino, spumante, distillati (cognac, gin, grappa, rhum, tequila, whisky, vodka) non addizionati di aromi o altre sostanze

**DOLCI:** miele, zucchero (bianco e di canna), radice di liquirizia grezza, maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati, fruttosio puro.

**GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE:** burro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao, oli vegetali, aceto di vino (non aromatizzato), aceto balsamico tradizionale DOP: di Modena, di Reggio Emilia; aceto balsamico di Modena IGP, aceto di mele, lievito fresco, liofilizzato, secco (di Birra), estratto di lievito, agar agar in foglie, pappa reale, polline, passata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico e acido citrico, pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali

### **Alcuni esempi di cibi vietati per categoria** 😞

**CEREALI, FARINE E DERIVATI :** frumento (grano), farro, orzo, avena, segale, monococco, grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®), spelta, triticale, farine, amidi, semola, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati, primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes), pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte), germe di grano, farine e derivati etnici: bulgur (o boulgour o burghul), couscous (da cereali vietati), cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulè, crusca dei cereali vietati, malto dei cereali vietati, prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge), polenta taragna (se la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)

**CARNE, UOVA, PESCE:** carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

**LATTE, LATTICINI, FORMAGGI:** piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate, yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti, latte ai cereali, ai biscotti.

**VERDURE E LEGUMI:** verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati, verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati

**FRUTTA:** frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

**BEVANDE:** bevande all'avena, caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto), bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi, birra da malto d'orzo e/o di frumento.

**DOLCI:** cioccolato con cereali, torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

**GRASSI, SPEZIE, CONDIMENTI E VARIE** lievito naturale o lievito madre o lievito acido, Seitan

## Alcuni esempi di cibi accettati per categoria ?

**CEREALI, FARINE E DERIVATI** Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi, farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta, malto, estratto di malto dei cereali permessi, estratto di malto dei cereali vietati, tapioca, amido di frumento de glutinato, prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli), cialde, gallette dei cereali permessi, crusca dei cereali permessi, fibre vegetali e dietetiche, pop-corn confezionati, risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati), couscous, tacos, tortillas da cereali permessi

**CARNE, UOVA, PESCE:** Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc.), conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina), hamburger, pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti), omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto, piatti pronti o precotti a base di carne o pesce, uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate, uova (intere, tuorli o albumi) in polvere, surimi

**LATTE, LATTICINI, FORMAGGI:** Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale, yogurt alla frutta "al gusto di.....", cremosi, yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze, yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze, yogurt di soia, riso, formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, vegetali (es. tofu), creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso, latte in polvere, latte condensato, latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali), latte di crescita (1-3 anni), bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, omogeneizzati di formaggio

**VERDURE E LEGUMI:**Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti, passati di verdura, zuppe e minestre con cereali permessi, piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio), patate surgelate prefritte, precotte, patatine confezionate in sacchetto (snack), purè istantaneo o surgelato, verdure conservate e miscelate con altri ingredienti, omogeneizzati di verdure

**FRUTTA:**Frutta candita, glassata, caramellata, frullati, mousse e passati di frutta miscelati con altri ingredienti, omogeneizzati di frutta

**BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE:** Bevande light, bevande a base di frutta, bevande a base di latte, soia, riso, mandorle, bevande al gusto di caffè al ginseng, frappè (miscela già pronte, in polvere), integratori salini (liquidi, in polvere), nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze, preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino, sciroppi per bibite e granite, effervescenti per bevande

**CAFFÈ, TE, TISANE:** Caffè al ginseng, bevande al gusto di caffè al ginseng, caffè solubili, cialde per bevande calde, tè, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)

**ALCOLICI:** Bevande alcoliche addizionate con aromi o altre sostanze (es. liquori, distillati addizionati con altre sostanze), birre da cereali consentiti e alcune tipologie di birra da malto d'orzo e/o frumento

**DOLCIUMI:** Cacao in polvere, caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum, cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola, decorazioni per dolci (praline, codette), dolcificanti, gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria, marmellate e confetture, marrons glacées, torrone, croccante, marzipan, zucchero a velo, aromatizzato

GRASSI, SPEZIE E CONDIMENTI: Aceto aromatizzato, condimento balsamico (aceto balsamico non DOP, non IGP), besciamella, burro light, margarina e margarina light, condimenti a composizione non definita, sughi pronti (ragù, pesto, ecc.), salse (maionese, senape, ketchup, ecc.), paté, pasta d'acciughe, mostarda, dadi, preparati per brodo, estratti (di carne e vegetali), insaporitori aromatizzanti, agar-agar in polvere, in barrette, colla di pesce, gelatina alimentare, lievito chimico (agenti lievitanti), lievito fresco liquido di Birra, lecitina di soia, miso, tamari, salsa di soia, curry, tofu, vanillina

## VERO O FALSO

La celiachia può manifestarsi solo nel bambino

**Falso**

Spesso la celiachia viene riscontrata nei bambini, ma può manifestarsi anche negli adulti e addirittura nella terza età.

La dieta deve essere seguita per tutta la vita

**Vero**

È necessario iniziare la dieta subito e continuarla per tutta la vita. In questo modo sarà possibile ricostruire i tessuti danneggiati e ripristinare la corretta funzionalità della parete intestinale, proteggendo dalle possibili complicanze.

L'avena è tra i cibi accettati

**Falso**

Le evidenze sperimentali indicano che la stragrande maggioranza dei celiaci può tollerarla, tuttavia si preferisce precauzionalmente non includerla nella dieta priva di glutine soprattutto per il rischio di contaminazione". Va comunque sottolineato che l'avena è un cereale dotato di proprietà nutrizionali molto valide con un apporto calorico, ad esempio, superiore a quello del mais e del riso e che fra l'altro è particolarmente ricca di fibra, una componente sicuramente poco rappresentata nella dieta del celiaco. Una eventuale introduzione dell'avena a piccole dosi (max 50 g/die per l'adulto e 25 g/die per il bambino) potrebbe essere ammessa sotto controllo medico nei celiaci che sono già a dieta aglutinata stretta da tempo ed hanno pertanto già normalizzato lo stato della mucosa intestinale.



Vieni a trovarci su [www.syrio.net](http://www.syrio.net)