

SUGGERIMENTI PER PAZIENTI CELIACI

La celiachia è una malattia infiammatoria permanente dell'intestino scatenata dal consumo di alimenti contenenti glutine, in soggetti geneticamente predisposti.

Il glutine può causare un'ampia varietà di disturbi (sintomi), anche di gravità variabile. Nella forma classica, i più frequenti sono:

- *gonfiore addominale*
- *diarrea*
- *dolore addominale*
- *perdita di peso*, come conseguenza di malassorbimento intestinale
- *rallentamento della crescita nei bambini*

La celiachia si verifica quando il sistema di difesa dell'organismo (sistema immunitario) attacca erroneamente il tessuto sano della parete intestinale.

Nei soggetti celiaci il glutine attiva il sistema immunitario che riconosce come dannose alcune molecole dell'intestino e reagisce contro di esse provocando danni, infiammazione e l'appiattimento dei villi. Si determinano, così, i disturbi della malattia celiaca.

Il glutine

Il glutine è una proteina che si trova in tre tipi di cereali:

- *grano*, di tutti i tipi
- *orzo*
- *segale*

È presente negli alimenti che li contengono, tra cui:

- *pasta, pizza, pane, crackers, grissini*
- *torte, snacks*
- *cereali per la prima colazione*
- *carne e pesce impanati*

È, inoltre, aggiunto a molti alimenti come additivo durante la fase di trasformazione industriale. In particolare, in:

- *salse*
- *piatti pronti*
- *gelati*
- *alcuni tipi di yogurt*

Anche la birra, prodotta dalla fermentazione dell'orzo, deve essere evitata dai celiaci.

La dieta senza glutine (o gluten-free)

Quando si è sicuri di essere celiaci perché la malattia è stata accertata da un medico, è necessario rivolgersi ad un medico specialista e a un dietologo per essere aiutati nel passaggio a una dieta senza glutine e avere la certezza che sia bilanciata e contenga tutte le sostanze nutritive di cui si ha bisogno.

Le persone celiache non possono mangiare cibi contenenti orzo, segale o frumento. Anche una piccola quantità di glutine, come ad esempio quella contenuta in un cucchiaino di pasta o in una mollica di pane, può provocare disturbi intestinali molto sgradevoli. Il consumo ripetuto di glutine può causare complicazioni di diversa gravità.

Il glutine non è essenziale nella dieta e può essere eliminato senza che si verifichino carenze nutrizionali. Esistono, ormai, sul mercato diversi prodotti contraddistinti sulla confezione dalla dicitura "*senza glutine*" - *appositamente formulato per celiaci* comprendenti pasta, basi per pizza, farine, dolci, crackers e pane; e prodotti con la dicitura "*senza glutine*" - *adatto ai celiaci* tra cui si possono trovare zuppe e piatti pronti, alcuni insaccati, gelati, bevande.

È molto importante controllare sempre le etichette degli alimenti che si acquistano poiché molti, specialmente quelli lavorati, possono contenere glutine negli additivi come, ad esempio, l'aroma di malto d'orzo e l'amido modificato.

Infine, è opportuno sapere che molti cibi come, ad esempio, carne, verdure, ortaggi, legumi, patate e riso, sono naturalmente privi di glutine.

In caso di incertezza sugli alimenti che contengono, o meno, glutine è possibile consultare il sito dell'Associazione italiana celiachia (AIC) che pubblica degli utili elenchi.

Attualmente, in Italia e nel mondo, i prodotti classificabili come *senza glutine* sono quelli che ne hanno una quantità inferiore a 20 parti per milione (ppm).

Preparare un pasto sicuro senza glutine in casa è molto facile, basta seguire alcuni semplici suggerimenti:

- utilizzare la varietà di ingredienti idonei;
- una volta aperte le confezioni dei prodotti, riporle in maniera che non si possano contaminare con altri prodotti contenenti glutine (ad esempio riporre la farina senza glutine in contenitori di plastica chiusi);
- preparare le pietanze su superfici pulite e con pentole, stoviglie e posate pulite (è inutile utilizzare utensili dedicati). Qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale sia costituito, compreso il legno, se ben lavato può essere utilizzato per preparare alimenti per celiaci. Sia il lavaggio a mano che in lavastoviglie garantiscono la rimozione dei residui di glutine;
- lavarsi sempre le mani prima di cucinare (che è una buona norma per tutti!) e comunque ogni volta che si siano sporcate con alimenti con glutine (ad esempio farina);

- non utilizzare per la cottura di pietanze senza glutine acqua che sia stata precedentemente utilizzata per cuocere pasta o altri alimenti con glutine;
- non friggere in olio precedentemente utilizzato per la frittura di alimenti con glutine;
- utilizzare carta da forno o fogli di alluminio quando si appoggia l'alimento senza glutine direttamente su superfici di difficile pulizia (ad esempio la piastra o la griglia del forno) che potrebbero essere state contaminate;
- evitare l'inutile utilizzo di spugne dedicate. È, infatti, sufficiente un accurato risciacquo in acqua corrente per allontanare gli eventuali residui alimentari;
- è possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con e senza glutine, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine sugli alimenti senza glutine. Un accorgimento utile e molto semplice può essere quello di far cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi.

Un ulteriore consiglio, utile soprattutto subito dopo la diagnosi, quando ci si deve ancora abituare alle nuove regole alimentari, può essere quello di organizzare la dispensa in modo da tenere i prodotti senza glutine separati dagli altri, per evitare il rischio che, per distrazione, si utilizzi il prodotto sbagliato.

CEREALI NON CONCESSI

- **Frumento (grano):** il frumento (*Triticum*), chiamato anche grano, riveste un ruolo fondamentale nella storia dell'alimentazione sin dall'epoca preistorica.
- **Segale:** cereale originario dell'Asia. L'Europa fornisce il 90% della produzione mondiale e ne esistono molte varietà. La segale oltre ad essere utilizzata soprattutto per il pane, viene usata per l'alimentazione animale.
- **Orzo:** l'orzo è il primo fra i cereali ad essere stato coltivato. Tra i suoi principali paesi produttori ci sono la Russia, la Germania e la Francia. Oltre che a scopo alimentare, viene utilizzato anche per la produzione di alcolici o come foraggio negli allevamenti.
- **Avena:** è un cereale con una buona qualità nutrizionale e un buon contenuto di fibre.
- **BULGUR (BOULGOUR O BURGHUL):** è un grano molto cotto in acqua, frantumato dopo essere stato seccato al sole.
- **CRACKED GRANO:** è composto da chicchi di grano frantumati. A differenza del bulgur, che viene prima immerso in acqua, cotto, essiccato e poi frantumato, il cracked grano è frantumato crudo e richiede quindi la cottura.
- **COUSCOUS:** semola di grano duro mescolata ad acqua e lavorata a mano fino ad ottenere piccolissime sfere, seccate poi al sole e cotte a vapore. Esistono oggi in commercio couscous senza glutine da cereali permessi.
- **FARRO:** è un tipo di grano molto popolare nell'antica Roma. Attualmente è molto diffuso sia sotto forma di grani (nei minestrini surgelati, miscelato con legumi secchi per le preparazioni di minestrini, ecc...) oppure sotto forma di farina per la preparazione di paste, dolci, ecc... Esistono alcune varietà di Farro, una di queste è *Triticum Spelta*.
- **GRANO KHORASAN (KAMUT®):** grano Khorasan, di solito commercializzato come Kamut®, è una varietà di grano duro. Contiene glutine e, come tale, è sconsigliato per le persone affette da celiachia.

- **Monococco:** monococco (*Triticum Monococco*), detto anche ENKIR, è una varietà del farro.
- **SPELTA:** lo spelta (*Triticum Spelta*) è una varietà del farro.
- **TRITICALE:** è un ibrido artificiale tra la segale e il grano tenero o altre varietà del genere *Triticum*. Creato alla fine del XIX secolo, solo ultimamente coltivato su larga scala. La parola stessa è una fusione delle parole latine *Triticum* (tritico, frumento) e *Secale* (segale).
- **SEITAN:** derivante dalla lavorazione del glutine del frumento; il glutine estratto viene trasformato in seitan. Da secoli costituisce l'alimento base della cucina orientale.

CEREALI CONCESSI

Scopri di seguito alcune tipologie di cereali e pseudo cereali presenti in commercio che sono permessi ai celiaci perché non contenenti glutine.

Quando si parla di semole o farine, se pur derivanti da cereali naturalmente senza glutine, va verificata la dicitura "senza glutine" in etichetta, trattandosi di alimenti che hanno subito un processo di lavorazione.

- **Riso**
- **Mais**
- **Grano Saraceno:** viene considerato un cereale, anche se si tratta del frutto di una pianta di tutt'altra natura, imparentata con il rabarbaro.
- **Amaranto:** pianta erbacea annuale con ampie foglie e piccoli semi commestibili, racchiusi in capsule molto compatte. È originario del Messico, dove costituiva un alimento di base.
- **Miglio:** i semi di miglio sono piccoli e tondi, si possono utilizzare per minestre, insalate, frittate, polpette, crocchette e torte salate.
- **Quinoa:** viene considerata uno pseudocereale, essendo diversa dai comuni chicchi, dalle buone proprietà nutrizionali. La sua produzione è aumentata molto negli ultimi anni.
- **Sorgo:** un cereale coltivato in Africa e in Asia da tempo ed è il quinto più consumato al mondo dopo il riso, il grano, il mais e l'orzo. È particolarmente importante in Africa, India e Cile, mentre nel nostro Paese non trova così largo utilizzo.
- **Teff:** cereale proprio dell'Etiopia e dell'Eritrea ed è molto utilizzato nella cucina africana da millenni. Viene incluso nei cereali "minori", essendo poco utilizzati nel nostro Paese. È il più piccolo dei cereali e, conservando crusca e germe, ha una buona quantità di fibre oltre che buone proprietà nutrizionali.
- **Fonio:** nuovo cereale recentemente introdotto in Europa. È coltivato soprattutto nell'Africa Occidentale e si adatta bene alle aree dal clima tropicale con clima secco. La coltivazione e la lavorazione sono piuttosto lunghe, inoltre la pianta è poco produttiva. I chicchi sono di dimensioni molto piccole. Il fonio può essere usato per insalate, zuppe, burger, polpette, ripieni, e per preparazioni dolci, come ad esempio crêpes.
- **Avena:** cereale con una buona qualità nutrizionale e un buon contenuto di fibre.

FONTI:

Istituto Superiore di Sanità

