

ALIMENTARSI INFORMATI

CELIACHIA

La *celiachia* è una malattia autoimmune che colpisce l'intestino tenue e può insorgere in individui di tutte le età geneticamente predisposti. Questa patologia è causata da una reazione immunitaria contro la *gliadina*, una proteina del glutine, presente nel grano ed in altri cereali comuni come orzo e segale.

Si possono verificare problemi nell'assorbimento delle sostanze nutritive, che determinano una carenza di numerosi elementi.

In un regime alimentare rigorosamente privo di glutine questi effetti sono completamente reversibili e la mucosa dell'intestino è in grado di rigenerarsi.

CONSIGLI ALIMENTARI

L'UNICA TERAPIA CONTRO LA CELIACHIA È LA DIETA PRIVA DI GLUTINE.

QUALI SONO I PRODOTTI IDONEI?

- Prodotti naturalmente privi di glutine
- Prodotti inseriti nel prontuario AIC
- Prodotti a marchio spiga sbarrata
- Prodotti notificati (D.L. 111/92) presenti nel registro nazionale degli alimenti destinati ad un'alimentazione particolare, del Ministero della Salute
- Alimenti di uso corrente con la dicitura "senza glutine" (reg. UE 1169/2011, 609/2013 e 803/2014)

È fondamentale perciò leggere attentamente l'etichetta al momento dell'acquisto dei prodotti, specialmente di quelli trasformati.

DOVE SI TROVA IL GLUTINE?

In natura il glutine si trova solo in alcuni cereali e in tutti i loro derivati, quali: frumento (grano), farro, orzo, segale, gonococco, grano khorasan (di solito commercializzato come Kamut®), spelta, triticale e quindi in:

- Farina, amido, semolino, fiocchi di questi cereali;
- Pasta, pasta ripiena (es. ravioli, tortellini);
- Pane comune e speciale, pangrattato;
- Grissini, cracker, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza;
- Gnocchi di patate, gnocchi alla romana;
- Crusca;
- Malto d'orzo;
- Müesli, miscele di cereali;
- Corn Flakes al malto;
- Dolci, biscotti, torte.

IL GLUTINE PUÒ ESSERE CONTENUTO ANCHE IN ALIMENTI TRASFORMATI PER EFFETTO DI CONTAMINAZIONI IN FASE DI LAVORAZIONE, AD ESEMPIO:

- carni trasformate e/o impanate, carni conservate;
- salumi;
- omogeneizzati;
- uova pastorizzate;
- piatti precotti pronti;
- yogurt aromatizzati;
- prodotti vegetali trasformati;
- creme, budini, dessert;
- lattini fermentati o addizionati;
- minestrone o verdure conservate;
- mix di legumi e/o cereali;
- frutta secca;
- mousse di frutta;
- caffè solubili;
- integratori;
- bevande alcoliche.



QUALI ALIMENTI SONO PER NATURA PRIVI DI GLUTINE?

- Riso
- Mais
- Amaranto
- Miglio
- Quinoa
- Teff
- Fonio in chicchi
- Tuberi (patata, patata dolce, patata messicana, manioca, topinambur)
- Prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute



AVENA E GRANO SARACENO: CEREALI IN DUBBIO

Avana e grano saraceno sono privi di glutine in origine.

La gran parte dei prodotti a base di avena attualmente in commercio è pesantemente contaminata da glutine durante la lavorazione, rischio che sembra essere elevato anche per il grano saraceno.