



OPUSCOLO INFORMATIVO CELIACHIA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

La celiachia è una condizione permanente di intolleranza al glutine. Nel soggetto celiaco il glutine esercita un'azione tossica alterando la struttura e la funzionalità della mucosa intestinale fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato nutrizionale dell'intero organismo.

Spesso la celiachia viene riscontrata nei bambini, ma può manifestarsi anche negli adulti o addirittura nella terza età. La dieta rappresenta l'unica terapia necessaria per curare la patologia e deve essere seguita per tutta la vita; se eseguita in maniera corretta consente una totale remissione dei sintomi e delle alterazioni intestinali e protegge dallo sviluppo di possibili complicanze.



LA DIETA

L'unica terapia della celiachia è l'eliminazione del glutine che dovrà essere seguita rigorosamente per tutta la vita. Togliere il glutine non significa avere un'alimentazione né carente, né squilibrata, perché vi sono naturalmente una grande quantità di cibi privi di glutine che garantiscono una dieta nutrizionalmente equilibrata.

Nella tabella successiva gli alimenti sono suddivisi in tre settori:

- ☀️ permessi (senza glutine)
- ☀️ a rischio (possono contenere glutine)
- ☀️ vietati (contenenti glutine)

CEREALI E TUBERI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Mais, riso, miglio, amaranto, quinoa, grano saraceno, sorgo, avena	Corn-flakes, fiocchi di riso, pop-corn. Farine, fecole, amidi, cialde. Piatti pronti di cereali consentiti (es.: risotti in busta). Farina di polenta precotta o polenta cotta. Malto da cereali consentiti. Patate surgelate prefritte. Preparati in polvere per purè o purè surgelato. Patatine (chips).	Frumento, bulgur, kamut, spelta o greunern (grano verde greco), segale, orzo, farro, triticale, frik (grano verde egiziano); le loro farine, semole, creme e qualsiasi preparazione con li contenga come ingrediente. Seitan, cous-cous, porridge. Crusca e fibra di cereali vietati. Germe di grano.

VEGETALI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Frutta fresca, surgelata, secca, sciroppata, essiccata non infarinata	Frutta candida o glassata	Frutta essiccata infarinata
Verdure fresche, liofilizzate, surgelate o sott'olio, aceto, salamoia, ma senza altri ingredienti. Legumi freschi o in scatola.	Preparati precotti a base di verdura e con altri ingredienti (compresi i preparati per minestroni).	Verdure impanate, pastellate, infarinate o gratinate con cereali non consentiti. Preparati per minestre/zuppe con verdura e cereali vietati

LATTE E DERIVATI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Latte e panna freschi e conservati (non addizionati di altre sostanze), yogurth naturale, formaggi italiani freschi o stagionati (anche se con crosta fiorita o erborinata). Latte prima infanzia.	Yogurth e bevande di latte alla frutta o con altri gusti. Latte condensato o in polvere. Creme e budini. Formaggi fusi, da spalmare o esteri. Panna montata confezionata. Panna da cucina aromatizzata.	Piatti pronti a base di formaggio. Formaggio impanato. Yogurth al malto o con altri cereali vietati.

ZUCCHERO E DOLCI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Miele, zucchero, radice di liquerizia	Cacao in polvere, cioccolato, gelati, caramelle, gelatine, gomma da masticare. Marmellata e confettura. Zucchero a velo.	Cioccolato con cereali. Tutti i dolci preparati con cereali vietati

OLI E GRASSI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Oli vegetali, burro, strutto, lardo	Margarina, e burro aromatizzati o light	//

SALE, SPEZIE, AROMI, ALTRI CONDIMENTI

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Sale, spezie ed erbe aromatiche tal quali, zafferano. Lievito di birra fresco e liofilizzato ed estratto di lievito. Pomodori pelati, in passata, concentrati. Aceti non aromatizzati	Dadi da brodo, estratti di carne, salse (senape, maionese.....), sughi pronti. Lievito chimico, miscele di spezie, curry. Sale aromatizzato con spezie. Pasta d'acciuga. Aceti aromatizzati e aceto balsamico.	Besciamella, aceto da cereali vietati, lievito madre o acido

BEVANDE

LIBERI	A RISCHIO	VIETATI
Acqua, acqua e bevande gasate (cola, gassosa...). Caffè, caffè decaffeinato. Thè, tisane (in filtro). Succhi e nettari di frutta (senza aromi o additivi). Vino. Bevande distillate o acquaviti senza aggiunte di aromi, additivi o altri ingredienti: alcool buongusto, cognac, grappa, rum, tequila, whisky, vodka, brandy, gin, calvados, assenzio, tequila	Sciroppi per bibite, bevande light. Preparati in polvere per thè, frappè, caffè, integratori salini, per bevande al cacao o cioccolato..... Succhi e nettari di frutta con aromi o additivi. Thè freddo. Bevande fermentate da cereali o frutti consentiti. (sakè, idromele, sidro). Liquori e bevande ottenute da un distillato libero alle quali siano stati aggiunti altri ingredienti.	Caffè d'orzo e altri surrogati del caffè contenenti orzo. Bevande, fermentate a base di cereali vietati: grano, orzo, segale (es: birra).

PRODOTTI DIETETICI

La legislazione italiana consente la prescrizione in regime gratuito di prodotti dietetici senza glutine a favore dei pazienti affetti da celiachia. I prodotti senza glutine sono consultabili all'indirizzo www.salute.gov.it, notificati al Ministero della Salute. Sono sicuri anche i prodotti con il marchio "spiga barrata" rilasciato dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC) e i prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti consultabile e scaricabile dal sito www.celiachia.it.



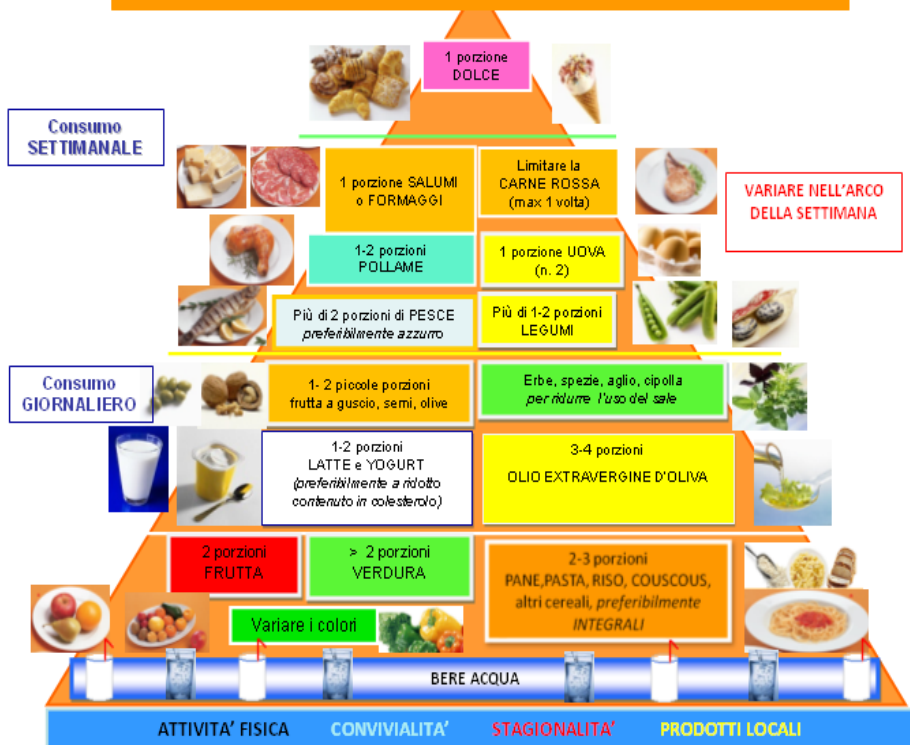
DOPO LA DIAGNOSI

Una volta diagnosticata la celiachia la terapia deve essere assolutamente costante e molto rigida e va seguita correttamente per tutta la vita. Superata la fase acuta di malattia e scomparsi i sintomi più o meno severi, è importante non diminuire l'attenzione per ciò che si mangia. Può succedere che l'introduzione occasionale di glutine, più o meno consapevole, non provochi al momento alcun disturbo. Di qui l'illusione di poter tollerare un certo quantitativo di glutine. Per evitare che la dieta venga seguita solo saltuariamente è fondamentale mantenere un controllo annuale con lo specialista.

La piramide alimentare proposta in questa pagina riporta sinteticamente le nozioni fondamentali dell'alimentazione mediterranea applicabile a tutte le età. Alla base viene richiamata la necessità di mantenere una vita fisicamente attiva e di conservare un equilibrio di peso corporeo. Lo svolgimento di regolare attività fisica è dimostrato essere fondamentale al pari di una corretta alimentazione, per garantire uno stato di salute adeguato.

L'alimentazione ideale è la dieta mediterranea caratterizzata da un elevato consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali senza glutine), moderato consumo di carni bianche e pesce, ridotto consumo di carni rosse, formaggi e grassi di origine animale (per i condimenti privilegiare l'olio extra vergine di oliva). Si consiglia di bere adeguatamente (almeno 1,5 l. di acqua) e di moderare il consumo di bevande alcoliche.

PIRAMIDE ALIMENTARE



LA PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Durante la preparazione gli alimenti non devono venire a contatto con cibi contenenti glutine, pertanto si raccomanda di:

- 1) cuocere la pasta senza glutine a parte (non nell'acqua di cottura della pasta normale),
- 2) per mescolare la pasta usare una forchetta pulita,
- 3) usare un colapasta pulito,
- 4) per impastare la farina senza glutine usare un piano di lavoro pulito,
- 5) evitare l'uso di utensili in legno (preferire quelli in acciaio),
- 6) per le frittiture non usare l'olio già utilizzato per la preparazione di altri prodotti contenenti glutine,
- 7) riporre le farine e tutti i prodotti senza glutine in un luogo separato da altri alimenti,
- 8) le stoviglie possono essere usate da tutta la famiglia previo accurato lavaggio a mano o in lavastoviglie,
- 9) usare fogli di carta forno su piastre e superfici che possono essere contaminate.
- 10) evitare l'uso di prodotti di cui non si conosce l'esatta composizione.

Se mangiate fuori casa contattate telefonicamente il ristorante o l'albergo che vi ospiterà e spiegategli esattamente di cosa avete bisogno. La celiachia è conosciuta ed esistono elenchi di locali (verificare sul sito dell'AIC) dove è possibile mangiare pietanze senza glutine.

MANGIARE FUORI CASA

Essere celiaci non significa dover rinunciare ad andare al ristorante. Per sicurezza si può chiedere in anticipo telefonicamente se sia possibile ordinare piatti senza glutine.

Prendete spunto da consigli su locali in cui sono andati altri celiaci (es: le pagine delle associazioni di celiaci e/o siti web dedicati), in tal modo potrete essere sicuri che la scelta del ristorante non comporti rischi.

Il sito GlutenfreeRoads.com offre un lungo elenco online di indirizzi di alta qualità, molto utili quando si è in viaggio. Potrete trovare più di 30.000 indirizzi sparsi in tutto il mondo: hotel, ristoranti, pizzerie, compagnie aeree, punti vendita per alimenti senza glutine.

Fonti bibliografiche e siti web interessanti:

www.celiachia.it

www.celiachiamo.com

www.glutenfreeroads.com

www.schaer.com

www.iss.it

PER ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTARE:

il SERVIZIO DI DIETETICA

tel 040/3994389 – 040/3994903

Redatto SC Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, URP
ASUGI su testi e immagini forniti dal SERVIZIO DI DIETETICA