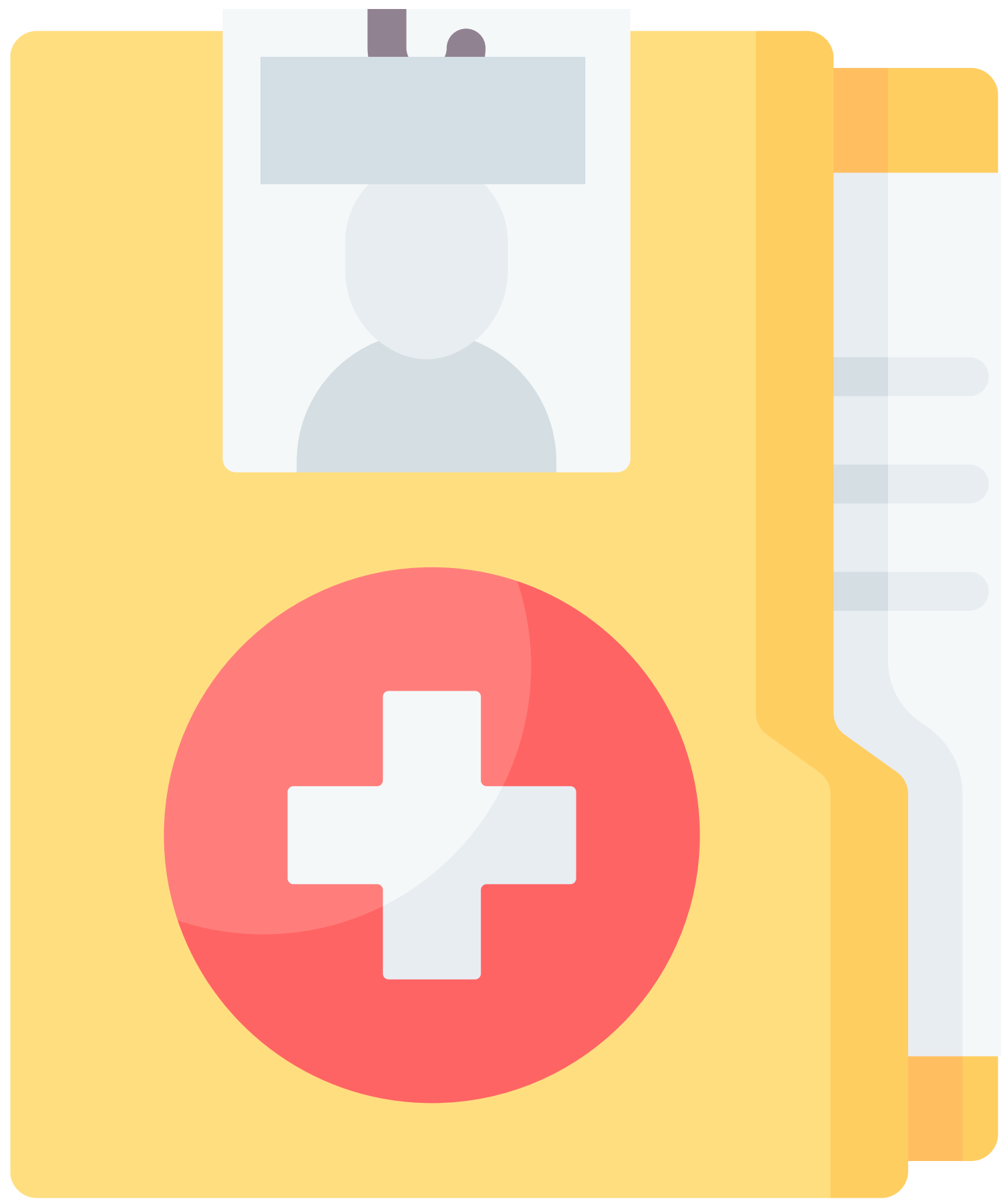


LA MALATTIA CELIACA

La malattia celiaca è un'enteropatia cronica ma reversibile dovuta, in individui geneticamente predisposti, all'ingestione del glutine, la componente proteica delle farine di grano/frumento, orzo, segale e forse avena. Dal punto di vista epidemiologico è una condizione molto frequente, con una prevalenza stimata nella popolazione generale di 1/150.

Il quadro clinico

- Sulla base delle caratteristiche cliniche che hanno portato alla diagnosi si distingue:
- ① una **malattia celiaca classica**, quando il paziente lamenta diarrea e/o calo ponderale;
 - ② una **malattia non classica**, quando il paziente viene diagnosticato per sintomi minori, extraintestinali o per malattie associate;
 - ③ una **malattia asintomatica** quando il paziente non presenta sintomi di rilievo e viene diagnosticato per screening di familiari o di popolazione generale.



Cenni nutrizionali sulla patologia

La dieta priva di glutine è l'unica terapia necessaria nella stragrande maggioranza dei casi. Questa dieta deve essere però molto rigorosa e deve essere mantenuta per tutta la vita.

In alcuni individui può essere necessario procedere anche alla somministrazione di nutrienti quali ferro, calcio, vitamine idro- e liposolubili.



Alimenti da evitare



Tutti gli alimenti derivati da grano/frumento (di qualunque tipo e varietà: grano tenero e duro, farro, Kamut, spelta e piccolo farro/Bulghur), orzo (inclusi birra e caffè d'orzo) e segale contengono glutine e quindi vanno eliminati completamente e permanentemente dalla dieta dei celiaci. È importante sapere che il glutine può ritrovarsi anche in alimenti che non sembrerebbero contenerne.

È pertanto fondamentale che il paziente celiaco, una volta diagnosticata la malattia, venga indirizzato a un colloquio dietologico durante il quale sarà adeguatamente istruito, da un operatore esperto al riguardo, su come seguire una **dieta aglutinata**.

Alimenti dubbi: l'avena

L'avena, che contiene minime quantità dei peptidi tossici del glutine, sembra poter essere consumata dalla maggior parte dei celiaci.

Considerato però che non è semplice riconoscere i pazienti celiaci sensibili anche all'avena, che trovare farina di avena pura e non contaminata da farina di grano può essere difficile e che nella nostra cultura culinaria italiana l'avena non ha un posto di rilievo è preferibile non consumarla.



Alimenti consigliati

A parte i cereali già descritti, tutti gli altri alimenti possono essere consumati dai pazienti celiaci. Riso, mais/granturco, patate e legumi sono i sostituti più naturali del grano e dei suoi derivati. Negli ultimi anni si sono poi diffusi sul mercato anche una serie di prodotti simil-cereali (anche se botanicamente sono più simili ai legumi) quali la quinoa, l'amaranto e il grano saraceno, che i pazienti celiaci possono consumare. Ovviamente, tutti i tipi di carne, pesce, frutta e verdura possono essere consumati tranquillamente.

Etichettatura

Gli alimenti destinati alla vendita che garantiscono un contenuto in glutine inferiore a 20 mg/kg (= 20 ppm), possono essere contrassegnati dalla dicitura “senza glutine” o “gluten-free”.

I produttori hanno la facoltà di apporre sulla confezione il simbolo della spiga barrata conferito dalle associazioni per la celiachia.

Il logo della spiga barrata rappresenta un sistema di certificazione dei prodotti senza glutine a livello europeo. Si tratta di una informazione volontaria che offre una garanzia aggiuntiva sull'effettiva assenza di glutine da un prodotto, perché le aziende devono rispettare requisiti tecnici specifici e sono sottoposte a controlli periodici da parte delle Associazioni Celiachia.



Può contenere tracce di glutine

Esistono alimenti che, pur non contenendo glutine o alimenti a base di glutine nella lista degli ingredienti, non possono essere consumati in tutta sicurezza da un celiaco perché potrebbero essere stati contaminati dal glutine durante il processo di produzione. È il caso di uno stabilimento industriale che produce cioccolato e che lavora anche biscotti al cioccolato e che, pur mettendo in atto le più scrupolose procedure, non può escludere un potenziale rischio di contaminazione. I consumatori possono essere informati di questo pericolo dalla scritta “può contenere tracce di glutine”. La scelta di fornire questa informazione è interamente affidata alla ditta produttrice di un determinato alimento, nel caso in cui non possa essere esclusa una contaminazione. Il consumatore dovrà escludere tale alimento dalla propria dieta.