



L'Alimentazione nel CELIACO

di Valeria D'Ulisse

NUTRIZIONE

La celiachia (dal greco *κοιλία*, cavità, ventre), detta anche sprue celiaca (per "sprue" si identifica una malattia cronica caratterizzata da diarrea e anemia che porta alla cachessia), è un'intolleranza permanente alla gliadina. La gliadina è la componente alcool-solubile del glutine, un insieme di proteine contenute nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut. L'avena sembra essere tollerata in piccole quantità dalla maggior parte dei soggetti affetti. Pertanto, tutti gli alimenti derivati dai suddetti cereali o contenenti glutine in seguito a contaminazione devono essere considerati tossici per i pazienti celiaci. Sebbene non abbia una trasmissione genetica mendeliana, la celiachia è comunque caratterizzata da un certo grado di familiarità, dovuta sia ai geni del complesso maggiore di istocompatibilità sia ad altri geni non ancora identificati. L'intolleranza al glutine causa gravi lesioni alla mucosa dell'intestino tenue, che regrediscono eliminando il glutine dalla dieta. La reversibilità della patologia è strettamente legata alla non assunzione da parte del soggetto celiaco di alimenti contenenti glutine o comunque da esso contaminati. La malattia celiaca non guarisce: il soggetto celiaco rimarrà tale per tutta la sua vita, l'unica cura consiste nell'adozione di una dieta rigorosamente priva di glutine.

Il **glutine** non è una proteina fondamentale nella nostra alimentazione.

Eliminarlo non crea quindi squilibri nutrizionali. Essendo presente in moltissimi cereali, notoriamente ricchi di fibre, è casomai questo l'aspetto da compensare: ecco quindi la necessità di mangiare legumi, frutta e verdura per compensare questa carenza di **fibre vegetali**.

Quasi sempre chi scopre di essere celiaco crede di dover rinunciare a tutti i cibi mangiati fino al momento della diagnosi. Fortunatamente non è così.

I cibi vietati ai celiaci sono quelli che contengono anche piccole tracce dei cereali non permessi.

È bene ricordare che i cereali contenenti glutine sono:

Frumento, segale, farro, orzo, kamut, grano greco, seitan malto e avena in parte.

Dobbiamo inoltre fare molta attenzione a quella che viene definita **CONTAMINAZIONE DA GLUTINE** che si possono accidentalmente a volutamente introdurre nelle fasi di lavorazione del prodotto in qualsivoglia stabilimento di produzione.

DIETA PER IL TRATTAMENTO DEL MORBO CELIACO

Una alimentazione priva di glutine non deve essere considerata un sacrificio o una rinuncia, ci sono numerosi e gustosi alimenti che normalmente rientrano nella nostra dieta mediterranea (risotti, patate, mais, legumi, pesce, carni, olio di oliva, frutta) con i quali si può soddisfare il palato.

I sintomi che la celiachia causa possono variare con gli anni, ripresentarsi in forme differenti, presentarsi

in forme lievi o marcate a seconda delle persone.

Vista la varietà di sintomi con cui la celiachia si manifesta capita spesso che questi vengano riferiti a fattori diversi dall'intolleranza al glutine, mancando quindi una tempestiva diagnosi.

I sintomi della celiachia più ravvisati, e che quindi rappresentano la sintomatologia di quella che viene chiamata dagli studiosi "**celiachia tipica**", sono:

- arresto della crescita nei bambini durante lo svezzamento;
- dissenteria e gonfiore addominale;
- debolezza, perdita di peso e turbe dell'umore.

È importante quindi non abbandonare la dieta, ma seguirla **costantemente e con attenzione**.

La dieta gluten free risolve nel 95% dei casi il danno intestinale, migliorando sia lo stile di vita sia la condizione di salute generale, prevenendo tumori, stabilizzando la massa ossea, riequilibrando l'assunzione di vitamine e minerali.

Certo, non è facile per i giovani accettare questa dieta di esclusione: oggi però i prodotti senza glutine sono simili nel gusto e nel confezionamento a quelli tradizionali.

Anche l'aspetto visuale aiuta i più piccoli ad avvertire meno questa "differenza".

L'alimentazione senza glutine però è fondamentale per la nostra salute, dedichiamole quindi la giusta attenzione.

Gusto e salute non sono necessariamente in contraddizione

Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE

**SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTOR DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP
RICEVE PER APPUNTAMENTO**

Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione p.zza Filippo il Macedone, 89 00124 Roma - Centro Commerciale le Terrazze Casal Palocco P° PIANO sopra Carrefour int. 14
Tel.: 06.999.27.139 - Cel.: 347.45.09.561