

Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

CONOSCERE LA CELIACHIA

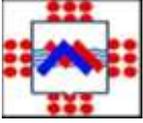
La **celiachia**, o malattia celiaca (MC) e' una **patologia di tipo autoimmune**, primariamente localizzata nell'intestino tenue ma di natura sistemica scatenata dall'ingestione di glutine nei soggetti geneticamente predisposti.



E' una **patologia permanente** colpisce circa **1% della popolazione generale** su scala nazionale e mondiale con maggiore frequenza nel genere femminile (1.5-2 volte rispetto ai maschi). In Italia, invece, è stata riscontrata una prevalenza 0.25 % quindi più bassa rispetto al resto del mondo (fonte: Ministero della Salute). Circa il 70-80% dei casi sfuggono tuttora alla diagnosi (parte sommersa dell'iceberg celiaco). L'ultimo aggiornamento ministeriale sulla diagnosi e follow up della celiachia è stato pubblicato sulla G.U. n.191 del 19/08/2015

COSA FARE IN CASO DI SOSPETTA CELIACHIA?

In presenza di sintomi che indicano la celiachia bisogna rivolgersi in prima istanza al medico curante e successivamente ai centri specialistici ubicati nella nostra Regione all'Ospedale San Carlo di Potenza e all'Ospedale Madonna delle Grazie di Matera.



Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

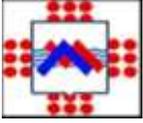
COME SI CURA LA CELIACHIA?



Una volta accertata la diagnosi di celiachia l'unica terapia da adottare è **un regime alimentare rigorosamente senza glutine**.

Grazie alla terapia dietetica senza glutine, il celiaco vive uno stato di salute ottimale, il benessere generale viene nuovamente ristabilito, i disturbi scompaiono e le condizioni fisiche e mentali subiscono un netto miglioramento. La diagnosi di celiachia e il successivo passaggio ad un nuovo regime alimentare sollevano numerosi interrogativi. Per questo è necessario eseguire follow up presso i centri autorizzati dove sia presente un team nutrizionale **qualificato che fornisca risposte a tutti i quesiti posti e che monitorizzi lo stato nutrizionale del paziente celiaco**.





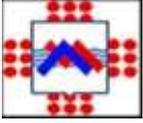
Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

COSA SIGNIFICA ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE?



Il celiaco deve prestare la massima attenzione e rinunciare a tutti gli alimenti prodotti con cereali contenenti glutine. Anche quantità minime o tracce di glutine possono causare danni, sebbene questo non si manifesti sempre e in tutti i celiaci con immediati disturbi fisici. Nel lungo termine, è possibile che la mucosa intestinale venga danneggiata ripetutamente senza che si manifestino sintomi evidenti. Per questo è importante usare sempre prudenza nella scelta e nell'assunzione di alimenti, senza farsi tuttavia prendere dal panico al pensiero del glutine e senza lasciarsi disorientare completamente. Il passaggio a un regime alimentare senza glutine comporta numerosi cambiamenti positivi e garantisce una salute ottimale senza assumere farmaci.

Senza dubbio non è facile rinunciare al pane e alla pasta, componenti importanti della moderna alimentazione. Il passaggio alla dieta senza glutine è facilitato dall'esistenza di numerosi alimenti **naturalmente privi di glutine (mais, riso, patate, carne, pesce, frutta, verdura...)** nonché di **prodotti realizzati appositamente per i celiaci (pane, pasta, torte, basi per la pizza, farina, biscotti, dolci, piatti pronti).** Questi prodotti speciali si distinguono chiaramente per la dicitura **“senza glutine”** e/o il simbolo della **“spina di grano barrata”**, sono disponibili in numerosi negozi di prodotti dietetici, farmacie e nei negozi di generi alimentari e facilitano la scelta al momento della spesa.

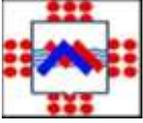


Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

La spesa alimentare quotidiana non è cosa facile per chi è affetto da celiachia; la gamma di prodotti sembra quanto mai illimitata. Per andare sul sicuro, è meglio fare la spesa dove si è certi di trovare prodotti realizzati per celiaci.

Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti:

- ✚ **Leggere attentamente l'elenco degli ingredienti sulla confezione: il glutine viene aggiunto in molti alimenti;**
- ✚ Molti alimenti sono per natura privi di glutine: carne, pesce, frutta, verdura, latte e diversi latticini, riso, mais, patate, legumi;
- ✚ Esistono molti produttori che offrono prodotti senza glutine pensati appositamente per i celiaci: pane, pasta, torte, biscotti, snack e piatti pronti;
- ✚ Questi alimenti senza glutine speciali si trovano in vendita nei negozi specializzati, nelle farmacie e in molti supermercati;
- ✚ Per poter riportare l'indicazione **“senza glutine”** in etichetta il prodotto alimentare deve avere un contenuto di glutine inferiore a 20 parti per milione.
- ✚ **Cercare la dicitura “senza glutine” o il simbolo della spiga di grano barrata, che garantiscono l'assenza di glutine.**
- ✚ Gli **alimenti rischiosi** sono quelli che possono contenere il glutine come ingrediente o additivo. Ad esempio i piatti pronti, i salumi, le salse di soia, il gelato. Per questi alimenti è particolarmente importante leggere con attenzione le indicazioni relative agli ingredienti riportate sulle confezioni. Il glutine infatti, se contenuto come ingrediente in un prodotto, deve essere segnalato. Rischiosi sono anche gli alimenti che possono essere stati contaminati dal glutine durante la fase di produzione. A tal proposito, si consiglia di consultare anche gli elenchi degli alimenti forniti dall'associazione celiaci.



Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

COSA E' CONSENTITO MANGIARE?

CEREALI

SICURI

Mais in chicchi, riso in chicchi, miglio in semi, grano saraceno in chicchi, quinoa in semi, amaranto in chicchi, farina di semi di camuba, tapioca, manioca, patate, castagne.

Attenzione al pericolo di contaminazione dei cereali. Preferire i prodotti dietetici che riportano l'apposita identificazione.

RISCHIOSI (leggere attentamente l'elenco degli ingredienti)

Prodotti pronti (ad es. purè di patate), patatine, riso soffiato.

VIETATI

Frumento, orzo, segale, faro, spelta, avena, triticale, emmer, kamut, gruenern, bulgur, couscous.

Tutte le paste, i prodotti da forno, i fiocchi di cereali, i muesli ecc, prodotti con queste qualità di cereali.

FRUTTA

SICURI

Tutta la frutta fresca e surgelata tal quale la frutta secca.

RISCHIOSI (leggere attentamente l'elenco degli ingredienti)

Frutta candita, mousse e pasticcie di frutta.

VIETATI

Frutta secca infarinata.



VERDURA

SICURI

Tutti i tipi di verdura fresca e surgelata tal quali e i legumi.

RISCHIOSI (leggere attentamente l'elenco degli ingredienti)

Piatti pronti a base di verdure.

VIETATI

Piatti con verdure e cereali contenenti glutine, verdure impanate o infarinata.



LATTICINI

SICURI

Latte, yogurt naturale, panna.

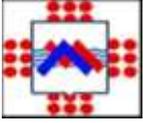
Formaggi freschi e stagionati.

RISCHIOSI (leggere attentamente l'elenco degli ingredienti)

Creme e budini, frullati a base di latte già pronti, piatti pronti con latte o formaggio, formaggio fuso.

VIETATI

Yogurt con malto, cereali contenenti glutine o biscotti.



Regione Basilicata
Presidio Ospedaliero di Matera ASM
Unità Operativa di Nutrizione Clinica e Dietologia
Centro Aziendale Riferimento Celiachia

CARNE, PESCE E UOVA

SICURI

Tutti i tipi di carne e pesce, uova

RISCHIOSI (leggere attentamente l'etichetta degli ingredienti)

Saturni, piatti pronti e salse pronte a base di carne o pesce

VIETATI

Carne o pesce impanati, infarinati o conditi con salse contenenti glutine



GRASSI, SPEZIE, SALSE E INGREDIENTI VARI



SICURI

Oli vegetali, burro, margarina, strutto, lardo, aceto, spezie e erbe aromatiche tal quali, sale, pepe

RISCHIOSI (leggere attentamente l'etichetta degli ingredienti)

Salse pronte, salse di soia, insaporitori aromatizzanti, dadi, ingredienti come ad es. lievito in polvere

VIETATI

Besciamella

DOLCIUMI E DOLCIFICANTI

SICURI

Miele, zucchero, maltodestrine, sciroppi di glucosio, destrosio

RISCHIOSI (leggere attentamente l'etichetta degli ingredienti)

Cioccolato, caramelle, cacao, gelato, gomma da masticare, zucchero a velo

VIETATI

Cioccolato con cereali



BEVANDE

SICURI

BBite come cola, limonata, aranciata, caffè, tè, nettari e succhi di frutta non addizionati, spumante, prosecco, vino, distillati non addizionati

RISCHIOSI (leggere attentamente l'etichetta degli ingredienti)

Preparati per frappè e bevande al cioccolato, succhi contenenti additivi

VIETATI

Birra da malto di orzo e frumento, surrogati del caffè contenenti orzo o malto, bevande alla cereale