

---

## La celiachia: senza glutine, prego!

Lun 20/03/2017 - 10:03

### La rubrica del Centro Tutela Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari

**La quinta puntata della nostra serie sulle intolleranze alimentari, ci informa sulla celiachia: una risposta immunitaria al glutine contenuto nei cereali che porta le persone che ne soffrono a subire danni alla mucosa dell'intestino tenue.**

Nella celiachia o nell'intolleranza al glutine c'è un'ipersensibilità permanente alla proteina del glutine. Il glutine lo si trova nel frumento, nella segale, nell'orzo, nell'avena e nel farro e nei prodotti derivati come, tra gli altri, il pane, la farina e i cereali. Il glutine lo si può trovare anche in alcune antiche varietà di farro e di kamut.

La celiachia è una malattia autoimmune. Per le persone che ne sono colpite, il sistema immunitario reagisce al glutine con una infiammazione cronica all'intestino tenue e ai villi intestinali. E il conseguente malassorbimento dei nutrienti nel sangue può causare carenze nutrizionali, come l'anemia.

I sintomi tipici della celiachia sono il gonfiore addominale, problemi di digestione, vomito, affaticamento e perdita di peso. Nei neonati un campanello d'allarme può essere uno stomaco molto gonfio ed eventuali disturbi della crescita e dello sviluppo.

Attraverso un'analisi del sangue è possibile rilevare gli anticorpi specifici della malattia, ma per una diagnosi definitiva, oltre agli esami del sangue, deve essere eseguita necessariamente anche una biopsia intestinale.

Chi è colpito da questa malattia deve seguire per tutta la vita una dieta aglutinata rigorosa, perché anche solo una piccola quantità di glutine, può causare gravi danni alla salute. Con la dieta invece, rigorosamente senza glutine, i sintomi scompaiono e la mucosa intestinale guarisce.

**Di conseguenza bisogna evitare** tutti i cereali contenenti glutine o prodotti a base di cereali (vedi pane, torte, gnocchi, pasta, impanature, ecc...). E ancora, polpettoni, würostel, alcuni prodotti light, zuppe

e salse, birra, caffè d'orzo e formaggi che contengono glutine "nascosto"

**Possano essere consumati invece:** il mais, il riso, il miglio, il grano saraceno, la quinoa e la farina di amaranto. Possono essere mangiati anche i legumi, le noci, i semi, le castagne e le patate. Esistono poi in commercio prodotti senza glutine, ovvero prodotti lavorati e a cui è stato tolto il glutine, come ad esempio, miscele di pane e pasta.

**Anche la preparazione alimentare deve essere senza glutine:** le pentole devono essere pulite così come gli accessori per la preparazione del cibo devono essere usati solo per la preparazione dei cibi senza glutine. La pasta senza glutine non deve essere cotta nella stessa acqua della pasta contenente glutine, per evitare eventuali contaminazioni di polvere di farina con glutine.

Nei cibi confezionati, la lista degli ingredienti deve indicare in evidenza l'eventuale presenza di glutine. Anche negli esercizi pubblici, ristoranti, bar, ecc... devono essere indicati gli alimenti che contengono glutine. Utile per le persone celiache è l'etichettatura dei prodotti senza glutine con il tipico simbolo della spiga di grano barrata. L'Associazione Italiana Celiachia ([www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)) aggiorna annualmente il Registro Nazionale dei prodotti senza glutine.