



## Celiachia: saper prescrivere una corretta alimentazione

Data 30 dicembre 2000  
Categoria gastroenterologia

La malattia celiaca, in diversi gradi di gravità, è assai comune in Italia. È stato calcolato ([www.celiac.org](http://www.celiac.org)) che ne sia affetto 1 soggetto ogni 250. Più del 50% dei pazienti non presentano la tipica patologia o sintomatologia gastroenterica ma sintomatologia riferita ad altri organi: l'anemia è il sintomo extraintestinale di più frequente riscontro, ma non sono infrequenti l'osteoporosi giovanile, l'atassia idiopatica (secondaria a danno cerebellare), l'epilessia (presente nel 5% dei pazienti, accompagnata da lesioni calcifiche cerebrali), la sintomatologia psichiatrica (depressione, disturbi del comportamento, ansia), disturbi cutanei (alopecia areata, iperpigmentazione, lichen, psoriasi) patologia riproduttiva: (amenorrea, sterilità, aborti ricorrenti, oligo-azoospermia). Associate sono pure: le patologie tiroidee autoimmuni, il diabete mellito di tipo I, la cirrosi biliare primitiva e la dermatite erpetiforme, le alterazioni criptogenetiche delle transaminasi. La malattia celiaca può essere considerata un'anomala risposta immunologica all'ingestione di glutine in soggetti geneticamente suscettibili.

Il rispetto della dieta priva di glutine resta il trattamento fondamentale.

Abbiamo perciò raccolto le informazioni utili da fornire al paziente in campo alimentare, tenendo presente che i procedimenti industriali di conservazione o di preparazione degli alimenti possono contaminare prodotti che originariamente ne erano privi, offrendo così la spiegazione di certe incomprensibili resistenze alla terapia.

Note: si discute, senza conclusioni definitive, sulla tossicità dell'avena. L'avena contiene "avenina", sostanza diversa, ma apparentata con la gliadina, per cui è stata finora inclusa tra le sostanze vietate. Alcuni recenti studi "in vivo" avrebbero invece evidenziato come la somministrazione di avena non impedisca la guarigione di celiaci trattati con dieta priva di gliadina. L'avena tuttavia sembra essere in grado di attivare la risposta immune (stimolazione delle cellule T) nell'intestino dei celiaci e questa osservazione sembra sufficiente per richiedere altri studi prima di liberalizzare il suo consumo da parte dei celiaci.

Gli alimenti, appartenenti alle varie classi merceologiche, vengono suddivisi in 3 elenchi:

Permessi (senza glutine)

Arischio

Vietati (con glutine)

Fra gli alimenti "a rischio" sono stati indicati alcuni prodotti che in realtà possono essere privi di glutine e quindi idonei ai celiaci, ma sono prodotti di cui non si conosce l'origine botanica oppure "a rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione". Qualora gli alimenti portino la scritta "Privo di glutine" (autorizzata dal Ministero) possono essere considerati assolutamente sicuri. Il simbolo della "spiga sbarrata" non rappresenta una garanzia da parte delle autorità in quanto tale simbolo è privato, e rappresenta l'associazione celiachia.

Alimenti permessi

riso, crema di riso Prima Infanzia

mais (granoturco), chicchi di mais (granoturco), pop-corn preparati in casa

crema di mais e tapioca; crema di riso, mais e tapioca Prima Infanzia

grano saraceno, manioca, miglio, sesamo, soia

pane, pasta, paste ripiene, gnocchi, grissini, focacce, pizze, biscotti, dolci, torte preparati con gli ingredienti permessi  
biscotti, dolci, torte, merendine, wafer, snack dietetici e altri prodotti dietetici totalmente privi di glutine (senza amido di frumento)

miele; zucchero bianco, semolato, di canna, integrale. Radice di liquirizia, liquirizia pura.

latte: fresco e a lunga conservazione; formaggi freschi e stagionati; yogurt naturale intero e magro; panna fresca  
tutti i tipi di carne, pollame, pesce, crostacei, molluschi

prosciutto crudo

uova

brodo di verdura e di carne

ogni qualità di verdura

tutti i tipi di legumi freschi e secchi: carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, gombo, lenticchie, lupini, piselli, soia

funghi freschi e secchi

zuppe, passati e minestre preparate con gli ingredienti permessi

frutta fresca

frutta secca (es. mandorle, noci, nocciole, noci brasiliene, pinoli, anacardi, pistacchi), castagne e arachidi; frutta secca  
tostata senza olio vegetale, olive

burro, lardo, strutto, maionese e besciamella preparate con gli ingredienti permessi

olio di: oliva extra-verGINE, oliva, arachidi, girasole, mais, palma, riso, semi di cartamo, soia, vinaccioli

bevande gassate

camomilla, tè, tè deteinato, tisane: in bustina - filtro

caffè in grani e macinato, caffè decaffeinato in grani e macinato



vino bianco, rosso, rosato; vin santo, spumante, champagne, distillati: acquavite (o grappa di vino e di vinaccia), armagnac, calvados, cognac (o brandy), porto, rum, slivovitz, tequila, vermouth, marsala normale o all'acqua; uovo  
aceto di vino e prodotti (permessi) conservati sott'aceto di vino, sott'olio di: oliva, extra-verGINE, oliva, arachidi, mais, soia, girasole, vinaccioli  
sale, pepe, erbe aromatiche e spezie  
semi di: comino, girasole, lino, papavero, sesamo, zucca  
sughi, pesto, salse preparati con gli ingredienti permessi

Alimenti a rischio (prodotti che in realtà possono essere privi di glutine e quindi idonei ai celiaci, ma di cui non si conosce l'origine botanica oppure "a rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione". Possono perciò differire tra le varie marche di prodotti. Possono essere assunti qualora già provati senza conseguenze.

amido, amido nativo, amido modificato, amido pregelatinizzato, amido destrinizzato  
malto, maltodestrine, estratto di malto, maltosio; destrosio  
farina di riso, amido di riso, semolino di riso, crema di riso  
farina di mais, farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta, maizena (amido di mais)  
farina di carrube, di castagne, di ceci, di cocco, di grano saraceno, di mandorle, di miglio, di sesamo, di soia,  
fecola di patate; tapioca  
cialde di: mais, patate  
fibre vegetali, fibre dietetiche  
fiocchi di mais, riso, soia, tapioca senza aggiunta di malto  
gallette di riso  
pop-corn confezionati  
risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)  
budini e dessert di soia  
cacao, bevande al cioccolato, cioccolato, cioccolatini, praline di cioccolato, pasta di cacao, creme da spalmare  
caramelle, caramelle alla liquerizia, lecca lecca, confetti, gelatine e canditi, chewing-gum, gelatina di frutta, gelatina per dolci, marmellate e confetture, creme di marroni, marron glaces, torrone, croccante, mandorlato (stecche con frutta secca)  
creme, budini, dessert, mousse, panna cotta, preparati per cioccolata in tazza e cappuccino  
gelati, sorbetti, ghiaccioli e granite confezionati o di gelateria; semilavorati per gelaterie  
marzapane, praline, confetti, codette per decorare le torte  
melassa, sciroppo di acero, sciroppi, succhi e nettari di frutta  
vanillina, zucchero a velo, a velo vanigliato, in granelle  
yogurt alla frutta e aromatizzato, yogurt di soia, crema di yogurt  
latte aromatizzato, latte condensato, latte con fibre  
panna a lunga conservazione (da cucina, da montare, spray), crema vegetale sostitutiva della panna  
formaggi: fusi, spalmabili, formaggini, a fette, light, formaggi alla frutta, formaggi a crosta fiorita (tipo brie, Camoscio d'oro), formaggi di soia (Tofu)  
salumi ed insaccati crudi, cotti, freschi e stagionati: prosciutto cotto, coppa, pancetta, speck, bresaola, mortadella (o bologna), würstel, salame, cotechino, zampone, salsiccia  
arrosto pronti  
carne in scatola, trippa in scatola, preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi (surgelati e pronti per l'uso); da cuocere - liofilizzati), purè di patate istantanee;  
ragù di carne confezionati  
alcuni tipi di verdure surgelate (es. patate preritte; purea di patate; contorni misti), patatine (snack)  
frutta candita, sciroppata, frutta secca tostata con olio vegetale  
burro leggero, burro di arachidi (peanuts butter), margarina, margarina light, margarina per torte  
olio di semi vari, olio vegetale, grasso vegetale, maionese, salse, salsa di soia, mostarda, miscele di aromi per arrosti e pietanze, sughi e pesto pronti del commercio, condimenti a composizione non definita  
bevande analcoliche al tè, al caffè, bevande gassate light, bevande di riso, di soia, bevande per sportivi, latte di mandorle, miscele già pronte per frappé  
caffè solubile, preparati solubili per tè, camomilla, tisane  
amari e liquori (a base di alcool + altri ingredienti) non contemplati nella lista dei permessi  
dadi, estratti di carne, estratti vegetali, preparati per brodo  
aceto di frutta e di cereali  
addensanti, gelificanti, agenti di distacco, colla di pesce, gelatina in fogli (per dolce e per salato), gelatina (per dolce e persalato)  
aromi, dolcificanti, estratto di lievito, lievito naturale e chimico  
lecitina di soia  
pappa reale  
pasta d'acciughe  
paté  
prodotti sott'aceto di frutta o cereali, prodotti sott'olio di semi vari  
zafferano

#### Alimenti vietati

frumento (grano), segale, avena, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, sorgo  
DERIVATI: glutine (gliadina e prolamine), farine, pane, pancarre', amido, semolini, creme e fiocchi di: frumento (grano),



segale, avena, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, sorgo  
tutti gli alimenti preparati con le farine sopra citate

crema multicereali

pasta, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana; pizzoccheri

pane, pancarré, pan grattato; pane di: segale, avena, ai cereali, soia, mais, farro; pane Azimo, pane integrale, piadine; taralli; crostini di pane, salatini

focaccia, pizza, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, cracotte, crepes

germe di grano, muesli, porridge

couscous, taboulè, bulgur (boulgour - burghul), seitan, frik, cracked grano, greunkern, gries

crusca dei cereali vietati; fibre vegetali e fibre dietetiche dei cereali vietati

malto, estratto di malto, maltodestrine dei cereali vietati

fiocchi di: mais, riso, soia, tapioca con aggiunta di malto derivato dai cereali vietati.

polenta taragna (se la farina di grano saraceno viene miscelata con farina di grano)

particolari (ostie)

farine, pane, fette biscottate e tostate dietetiche con tracce di glutine (con amido di frumento)

biscotti, dolci, torte, pasticcini, merendine, snack, wafer, barrette al Muesli

cono e cialde per gelato

biscotti e dolci dietetici con tracce di glutine (con amido di frumento)

latte al malto dei cereali vietati e ai cereali in genere

yogurt al malto "DEI CEREALI VIETATI" ed ai cereali

formaggi erborinati (tipo: gorgonzola, roquefort, Danish Blue)

carne e pesce impanati (es. cotoletta alla milanese) o infarinati (es. scaloppine) o con salse addensate con farine vietate

hamburger di carne e pesce freschi e/o surgelati con aggiunta di farina e/o pangrattato

carne e pesce freschi e/o surgelati con aggiunta di farina e/o pangrattato

verdure impanate e infarinate con ingredienti vietati

preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati &#8211; pronti per l'uso &#8211; da cuocere - liofilizzati)

frutta secca infarinata

olio di germe di grano

bevande contenenti malto, orzo, avena, grano, segale

bevande di soia al malto DEI CEREALI VIETATI

bevande di soia ai cereali

birra, whisky, wodka

caffè d'orzo

surrogati del caffè contenenti orzo, segale, avena, grano; miscele di cereali tostati

preparati per zuppe, passati, minestrone e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati &#8211; pronti per l'uso &#8211; da cuocere - liofilizzati)

besciamella

Couscous

Farro

Alcune Faq dal sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it):

"Posso mangiare i cornflakes?".

I corn flakes possono contenere malto ed è pertanto necessario conoscere l'origine botanica.

"Quali formaggi posso utilizzare?".

Tutti i formaggi sono permessi ai celiaci: sia quelli freschi che quelli stagionati. Deve fare attenzione ai formaggini ed ai formaggi a fette.

"Posso utilizzare prodotti alimentari che contengono aspartame?".

L'aspartame è un dolcificante sintetico ed è permesso ai celiaci se "puro".

Vorrei sapere se la maltodestrina contiene del glutine".

Dipende dall'origine botanica: se la maltodestrina deriva da mais, patate, riso o altri cereali senza glutine ovviamente è permessa; viceversa se deriva da frumento o altro cereale vietato ai celiaci non sarà consentita.

Daniele Zamperini. Fonti: [www.celiac.org](http://www.celiac.org) ; [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)