Celiachia: saper prescrivere una corretta alimentazione

Data 30 dicembre 2000
Categoria gastroenterologia

La malattia celiaca, in diversi gradi di gravita', e' assai comune in Italia. E' stato calcolato (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, ansieta'), disturbi cutanei (alopecia areata, iperpigmentazione, lichen, psoriasi) patologia riproduttiva: (amenorrea, sterilita', 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 percio' 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 cosi' la spiegazione di certe incomprensibili resistenze alla terapia.
Note: si discute, senza conclusioni definitive, sulla tossicita' dell' avena. L' avena contiene "avenina", sostanza diversa ,ma apparentata con la gliadina, per cui e' 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)
A rischio
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 autorita' in quanto tale simbolo e' 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 brasiliane, 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

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 10:35 | Pagina 1 di 3

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, vermuth, marsala normale o all’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 percio' differire tra le varie marche di prodotti. Possono essere assunti qualora gia' 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 granella
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
arrosti pronti
carne in scatola, trippa in scatola, preparati per zuppe, passati, minestroni e minestre di legumi (surgelati – pronti per l’uso – da cuocere - liofilizzati), purè di patate istantanei;
ragù di carne confezionati
alcuni tipi di verdure surgelate (es. patate prefritte; purea di patate; contorni misti), patatine (snack)
frutta candita, sciroppata, frutta secca tostata con olio vegetale
burro leggero (light) , 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 per salato)
aromi, dolcificanti, estratto di lievito, lievito naturale e chimico
lecitina di soia
pappa reale
pasta d’acciughe
patè
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, tabulè, 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)
particole (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, minestroni e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati – pronti per l’uso – 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, minestroni e minestre di legumi con farro, orzo ed altri cereali vietati (surgelati – pronti per l’uso – da cuocere - liofilizzati)
besciamella
Couscus
Farro

Alcune Faq dal sito 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 ; www.celiachia.it