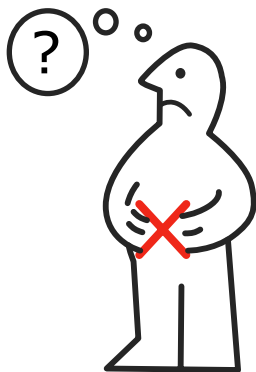
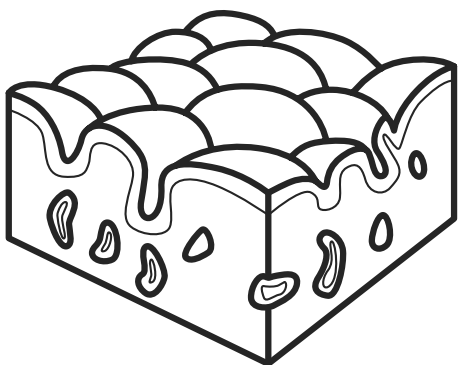


CELIACHIA

istruzioni per l'uso



LATTE



UOVA



PESCE



CEREALI
CON GLUTINE



FRUTTA
SECCA



Un sintomo non definisce la Celiachia ...guarda qui!

Dolori addominali, diarrea, stipsi, vomito, scarso appetito, aftosi orale, steatorrea ovvero presenza di grassi nelle feci, perdita di peso, rallentamento della crescita, questi sono i sintomi legati al malassorbimento tipici della **Celiachia Classica** che è più frequente in età infantile e soprattutto poco dopo lo svezzamento.

CLASSICA

I sintomi extraintestinali caratteristici della **Celiachia Non-classica** sono: anemia sideropenica resistente ai farmaci, dermatite erpetiforme, bassa statura, ritardo puberale, dolori ossei e fratture patologiche, problemi ginecologici (aborti ripetuti), ipoplasia dello smalto dentario, alopecia, astenia, depressione, neuropatia periferica, polineuropatia, ipertransaminasemia (enzimi epatici alti).

NON-CLASSICA

SILENTE

Ci possono essere anche casi in cui le persone sono completamente asintomatiche o presentano disturbi talmente sfumati da non richiamare facilmente il sospetto di celiachia. In questi casi si parla di **Celiachia Silente o Subclinica**. In altri casi ancora la mucosa intestinale risulta normale ma gli esami del sangue (anticorpi per la celiachia) sono positivi. Questa forma è definita **Celiachia Potenziale**.

POTENZIALE

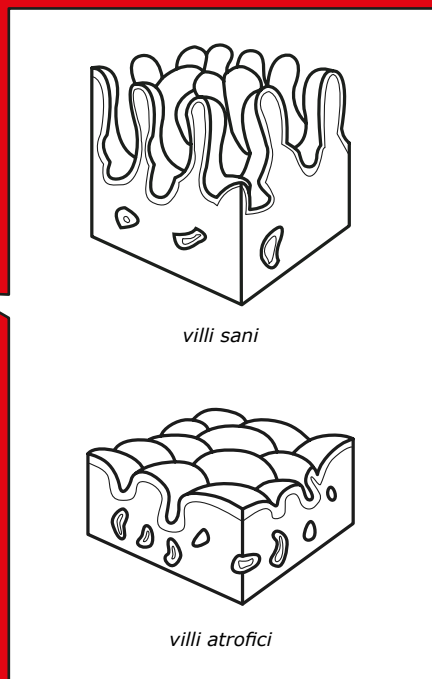


Cos'è la Celiachia?

La Celiachia è un'intolleranza alimentare provocata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti che colpisce la prima parte dell'intestino (che si chiama tenue) provocando l'appiattimento dei villi, alterando la capacità di assorbire i nutrienti. A differenza delle allergie al grano, la celiachia non è provocata dal "contatto" ma esclusivamente dall'ingestione del glutine.

In passato la celiachia veniva considerata una tipica condizione dell'età pediatrica.

Oggi si sa per certo che questa intolleranza può manifestarsi a qualsiasi età e dura **per tutta la vita**.



E dopo la diagnosi?

I momenti successivi alla diagnosi possono essere delicati, ci si può sentire spaesati o in ansia per i cambiamenti che la Celiachia richiede con particolare riferimento all'alimentazione. Del resto modificare le proprie abitudini non è sempre semplice, è dunque importante prendersi il tempo necessario per affrontare questo periodo, conoscere questa nuova realtà e nel caso affidarsi a persone competenti e informate. Gradualmente si apprenderà un nuovo stile di vita.

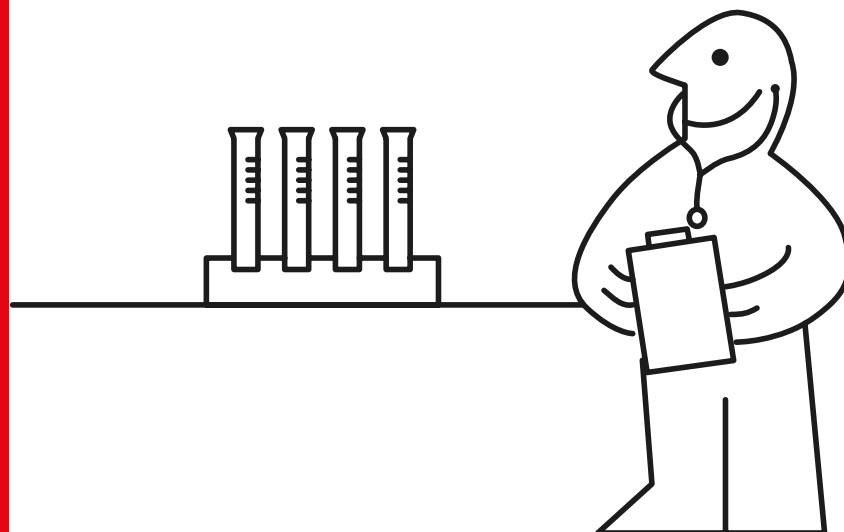
Dal 1979 l'Associazione Italiana Celiachia (AIC) è il punto di riferimento in Italia per chi vive la Celiachia e rappresenta i celiaci presso le Istituzioni preposte.

Dovrò effettuare ulteriori controlli?

La risposta è sì.

Generalmente si tratta di:

- Una visita di controllo dopo 3-6 mesi
- Una visita all'anno (max ogni 2 anni) con qualche esame del sangue che ti indicherà il gastroenterologo e/o il tuo medico di famiglia
- La densitometria ossea dopo circa 1 anno
- A parte rari casi non sarà necessario ripetere la gastroscopia.



Qual è la terapia?

La dieta senza glutine è al momento l'unica terapia che consente la risoluzione dei sintomi, la normalizzazione della mucosa e degli esami del sangue ed il recupero di un buon stato di salute.

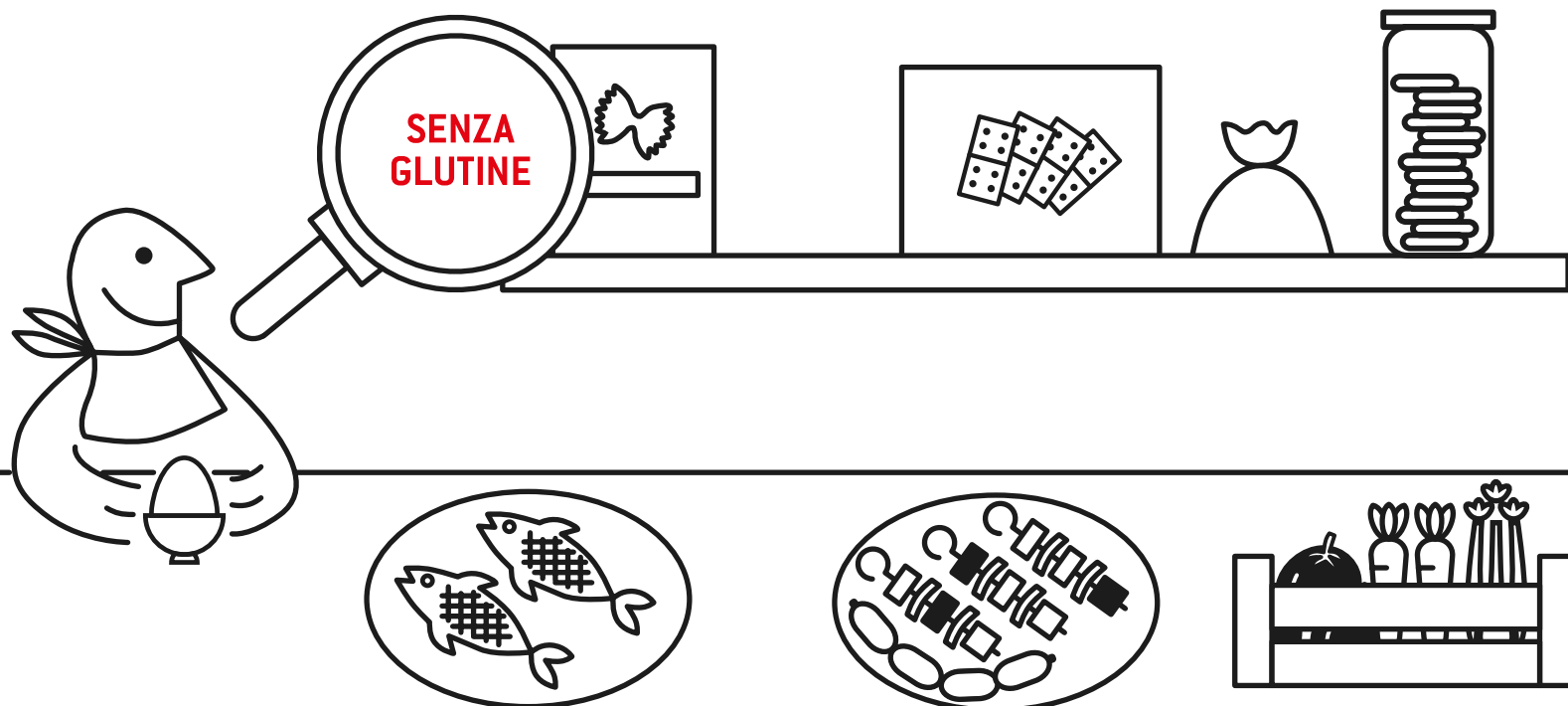
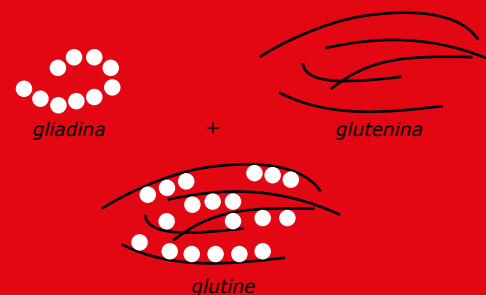
IMPORTANTE: va seguita per sempre e non solo fino alla scomparsa dei sintomi.

L'alimentazione senza glutine non è, come potrebbe sembrare, limitativa o legata necessariamente al concetto di rinuncia. Prendendo come riferimento l'alimentazione mediterranea, si possono scoprire una moltitudine di alimenti naturalmente privi di glutine che ognuno di noi consuma giornalmente, sia egli celiaco o no, e che sono alla base di numerose ricette, dalle più semplici alle più elaborate. Per una sana e buona alimentazione anche senza glutine è importante leggere le etichette alimentari, la celiachia può anche essere un'occasione per imparare a mangiare in modo più sano.

Il glutine

Il glutine è un complesso proteico solubile in alcol presente in alcuni cereali quali frumento, segale, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, enkir, frik (grano verde egiziano) e loro derivati.

Il glutine per le sue caratteristiche tecnologiche viene spesso utilizzato come addensante, conservante e coadiuvante. Inoltre è responsabile delle caratteristiche di elasticità, viscosità e coesione degli impasti.



Quali sono gli alimenti che potrò mangiare?

Alimenti naturalmente senza glutine: riso, mais, carne, pesce, latte, uova, legumi, patate, verdura e frutta utilizzati tal quali. I semilavorati o derivati divengono prodotti alimentari a rischio di contaminazione (esempi: farina di riso e mais).

Alimenti appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione crociata o ambientale (es. tonno in scatola o passata di pomodoro).

Prodotti Senza Glutine specificamente formulati per celiaci o specificamente formulati per persone intolleranti al glutine (glutine <20 ppm, parti per milione), notificati al Ministero della Salute ed erogabili ai celiaci (Reg. UE 828/2014). Sono alimenti alternativi di quei prodotti in cui il glutine in genere è parte caratterizzante quali: farine, pasta, pane, pangrattato, base per pizza, crackers, biscotti, prodotti da forno dolci e salati, ecc.

Prodotti del libero commercio recanti la dicitura "Senza Glutine" (Reg. UE 828/2014).

Qualsiasi prodotto del libero commercio (gelati, salumi, caramelle, salse, ecc.), per cui le aziende possano garantire l'assenza di glutine (glutine <20 ppm), può riportare la dicitura "senza glutine" eventualmente seguita dalla dicitura aggiuntiva

"adatto ai celiaci" o "adatto alle persone intolleranti al glutine". La dicitura "senza glutine" è di natura volontaria, però sicuramente è stata una gran conquista!

Prodotti con il marchio Spiga Barrata dell'Associazione Italiana Celiachia. Il marchio Spiga Barrata è di proprietà di AIC e viene dato in concessione d'uso alle Aziende che ne fanno richiesta.

Il Marchio certifica che il glutine presente nel prodotto è inferiore a 20 ppm. Possiamo trovare tantissimi alimenti del libero commercio che hanno ottenuto questo marchio come ad esempio affettati, marmellate, cioccolato, piatti pronti, ecc.

Prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti, il Prontuario è una pubblicazione edita con frequenza annuale che raccoglie, a seguito di valutazione, anche i prodotti che, seppur non pensati specificamente per una dieta particolare, risultano comunque idonei al consumo da parte di chi vive la Celiachia (es. yogurt alla frutta, caramelle, budini, cioccolato, ecc.). È consultabile e scaricabile gratuitamente attraverso il sito www.celiachia.it oppure tramite l'App AIC Mobile, con relativi aggiornamenti e cancellazioni.

A partire dal 2017 tutti i prodotti con il marchio Spiga Barrata e i prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti riportano in etichetta anche la scritta "senza glutine".



20 parti per milione (ppm)

La legge permette alle aziende di riportare la dicitura "senza glutine" in etichetta qualora un prodotto sia idoneo al consumatore celiaco (glutine < 20 ppm, parti per milione).

Le 20 ppm corrispondono a 20 mg/kg, una quantità talmente ridotta che una briciola di pane da sola può contenerne quasi il doppio!

Cosa cercare sull'etichetta

Per verificare che un prodotto sia idoneo all'alimentazione SENZA GLUTINE è necessario cercare sull'etichetta la frase o i simboli che seguono:

- La scritta "SENZA GLUTINE"
- Il Marchio Spiga Barrata
- Il Marchio del Ministero della Salute



I prodotti naturalmente senza glutine, a norma di legge, NON possono utilizzare il claim "SENZA GLUTINE" poiché per loro natura non necessitano di dichiarare l'assenza di glutine



Come fare in cucina...

In casa, preparare un pasto sicuro senza glutine è molto semplice, è necessario però seguire alcuni accorgimenti:

- Utilizzare ingredienti idonei
- Riporre le confezioni aperte in modo che non si possano contaminare con prodotti contenenti glutine (riporre gli alimenti senza glutine nei ripiani più alti e quelli contenenti glutine in basso...)
- Preparare le pietanze su superfici pulite e con pentole, stoviglie e posate pulite (sia il lavaggio in lavastoviglie che a mano consentono l'eliminazione dei residui di glutine)
- Tutte le stoviglie, le posate e gli utensili che vengono a contatto con gli alimenti, di qualsiasi materiale siano costituiti, compreso il legno, sono idonei, purché lavati con cura con acqua e detersivo. Per gli utensili forati (es. schiumarola, colapasta) è consigliabile una maggiore attenzione, ma anche in questo caso un accurato e attento lavaggio, a mano o in lavastoviglie, permette una buona pulizia.
- Lavarsi sempre le mani con sapone prima di cucinare e comunque ogni volta che si siano sporcate con alimenti con glutine
- Non utilizzare per la cottura di pietanze senza glutine acqua che sia stata precedentemente utilizzata per cuocere alimenti con glutine
- Non friggere in olio precedentemente utilizzato per la frittura di alimenti con glutine
- Utilizzare carta da forno o fogli di alluminio su superfici (ad esempio la piastra o la griglia del forno) che potrebbero essere contaminate
- Non occorre avere spugne dedicate in quanto è sufficiente il loro risciacquo in acqua corrente e detersivo per allontanare eventuali residui alimentari
- È possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con e senza glutine, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine negli alimenti senza glutine. Un accorgimento utile e molto semplice può essere quello di far cuocere gli alimenti senza glutine nei ripiani più alti del forno, ricoprendoli con un foglio di alluminio, e quelli con glutine su quelli più bassi.

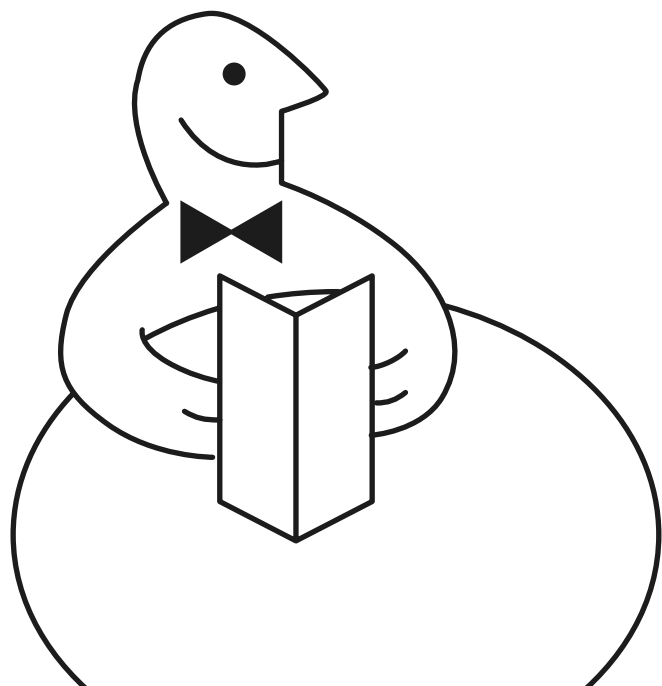


...e fuori casa!

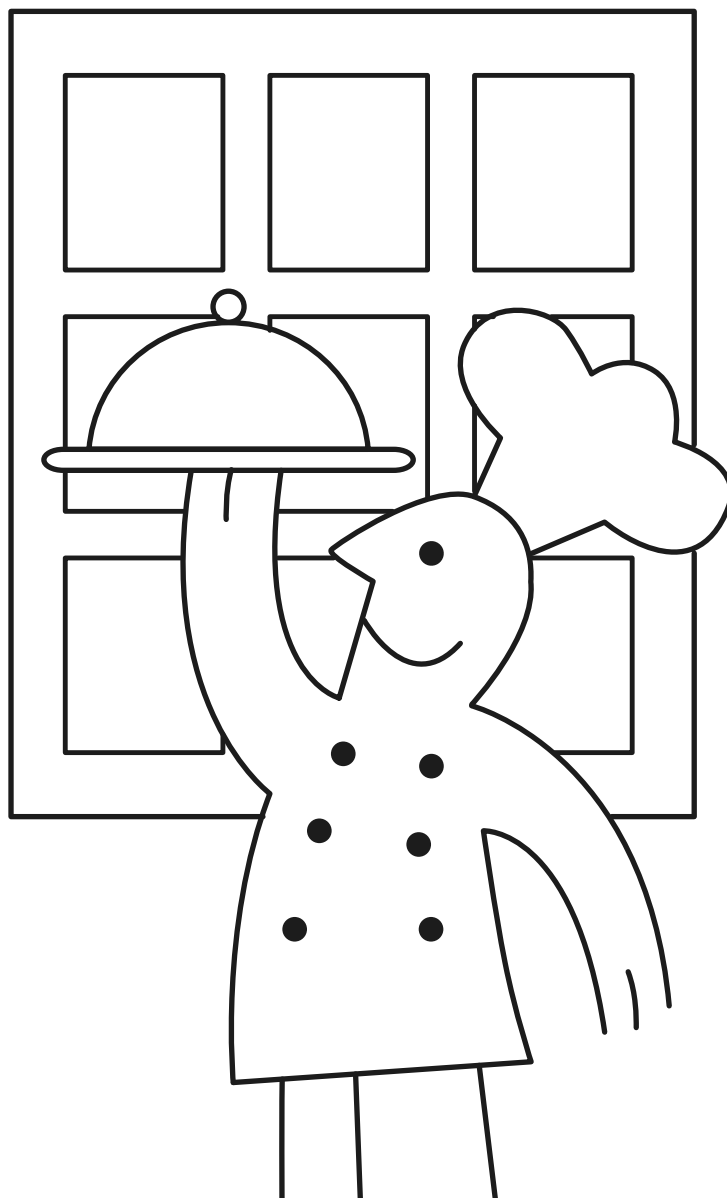
È importantissima la convivialità per il nostro benessere psico-fisico, quindi quanto prima riprendi le tue abitudini.

Se mangi fuori casa, è bene:

- Effettuare sempre la prenotazione con anticipo, informando il personale della propria esigenza di mangiare Senza Glutine
- Prima di ordinare farsi sempre riconoscere come cliente celiaco
- Chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso
- Inoltre AIC in questo ambito ha dato vita al progetto Alimentazione Fuori casa (AFC): si tratta di un network comprendente più di 4000 locali informati sulla celiachia e in grado di offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci, in seguito al completamento di un percorso formativo specifico.



TRATTORIA



E se mi sbaglio e mangio glutine per errore?

Un celiaco che mangia glutine ha una reazione immunitaria non una reazione allergica.

In alcune persone anche una piccola quantità di glutine può portare alla ricomparsa di disturbi mentre in altre non si presentano disturbi, però questo non vuol dire che la "dieta" possa andare in vacanza.

Il sistema immunitario dei celiaci riconosce il glutine giunto nell'intestino come qualcosa di pericoloso. Gli anticorpi liberati dall'organismo si attivano per combatterlo. **Così facendo si crea infiammazione e quelle condizioni che avevano portato alla diagnosi (danneggiamento della mucosa intestinale).** Se ricompaiono i sintomi per un errore accidentale può essere sufficiente prendere un farmaco per trattare i sintomi. In ogni caso e per tranquillità chiedi al tuo Medico.

Dove posso trovare maggiori informazioni?

Associazione Italiana Celiachia Piemonte Valle d'Aosta Onlus

Via Guido Reni, 96 int. 99 – 10136 Torino
Telefono: 011 3119902 – Fax: 011 3010806
Email: segreteria@aicpiemonte.it
www.aicpiemonte.it

Bibliografia e sitografia

- Sito Web Associazione Italiana Celiachia www.celiachia.it
- Mangiare bene senza glutine - La tua guida pratica alla celiachia (edizione 2018)
- Consensus Oslo, 2013
- Protocollo diagnosi e follow-up celiachia (GU n. 191 19/8/2015)



Detergenti e cosmetici

Poiché la celiachia interessa esclusivamente l'intestino tenue, la presenza di glutine in cosmetici, detergenti o altri prodotti che possano venire a contatto con pelle e mucose non comporta alcun rischio per i celiaci. Anche la quantità di dentifricio o rossetto che può essere accidentalmente ingerita non comporta comunque un'assunzione significativa di glutine.

Farmaci e integratori alimentari

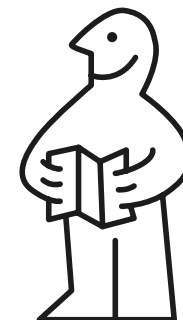
I celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato, poiché le norme che regolamentano i farmaci prevedono un contenuto in glutine sempre inferiore alle 20 ppm.

Tuttavia prodotti omeopatici ed integratori alimentari, non essendo farmaci, vanno considerati a rischio per il celiaco e valutati caso per caso.

Autori della pubblicazione:

Staff Food AIC Piemonte Valle d'Aosta
Comitato Scientifico AIC Piemonte Valle d'Aosta

Un ringraziamento speciale ai Volontari di AIC Piemonte Valle d'Aosta



edizione 2018



www.aicpiemonte.it