

PRIMI PASSI NELLA CELIACHIA: guida pratica per famiglie

Celiachia: cos'è, sintomi, diagnosi...

Cos'è la celiachia?

Cosa non è la celiachia?

Come si fa la diagnosi di celiachia?

Quali sono i sintomi?

Come si manifesta la celiachia?

Quanto è diffusa?

A cosa serve la genetica?

Terapia per la celiachia

Qual è la terapia?

Cos'è il glutine?

Il "senza glutine"

Alimenti naturalmente senza glutine

E l'avena?

Come si leggono le etichette?

Organizzazione a casa e fuori casa

Come organizzo la cucina?

La dispensa

Pulizia

Cotture

Fritture

Alimenti spalmabili

E fuori casa?

In pizzeria

In gelateria

Decalogo del senza glutine

Domande frequenti

Si può guarire dalla celiachia?

Anche una briciola fa male?

Come faccio a sapere se quello che ho mangiato era contaminato?

I legumi secchi sono sicuri da consumare?

È vero che è meglio mangiare senza glutine, è più salutare e fa perdere peso?

Cosa posso mangiare al sushi?

A TAVOLA SENZA GLUTINE: mangiar sano è possibile

Ma quindi, se ho una diagnosi di celiachia riuscirò ad avere un'alimentazione sana?

Qualche strumento pratico per una sana alimentazione: la piramide alimentare mediterranea e il piatto sano

Piramide alimentare mediterranea

Il piatto sano

E gli spuntini?

Convivialità

Per i genitori

Vitamine e minerali carenti?

Acido folico

Ferro

Calcio

Vitamina D

Falsi miti sull'alimentazione

Contatti del Centro di Riferimento Regionale per la malattia celiaca

CELIACHIA: COS'È, SINTOMI, DIAGNOSI...

Cos'è la celiachia?

La **celiachia** è una **malattia autoimmune** sistemica (cioè che interessa tutto l'organismo) ed è **provocata dal glutine** in soggetti con predisposizione genetica

Nella celiachia il glutine causa una **infiammazione cronica dell'intestino** con **atrofia dei villi intestinali** che servono per assorbire le sostanze nutritive.

La **celiachia** è una **malattia cronica**, cioè che dura per tutta la vita.

Il **sistema immunitario** ha una **memoria per il glutine!**

Ogni volta che per sbaglio si mangia il glutine il sistema immunitario lo riconosce e provoca infiammazione dell'intestino.

Ma abbiamo una ottima notizia!

La celiachia si può curare senza farmaci, senza punture e senza effetti collaterali, seguendo la dieta senza glutine.

Cosa non è la celiachia?

- Non è un'allergia, né un'intolleranza: è una malattia autoimmune.
- Non esistono gradi di celiachia: la gravità dei sintomi non indica il livello di danno intestinale

Come si fa la diagnosi di celiachia?

La **diagnosi di celiachia in età pediatrica** segue le linee guida della Società Europea di Gastroenterologia Pediatrica (ESPGHAN) del 2020.

- **SENZA BIOPSIA (o SIEROLOGICA)**: se le **transglutaminasi IgA >10 volte** la norma e **anti-endomisio positivi** su un secondo prelievo, dopo aver discusso il significato e in accordo con la famiglia

Oppure

- **GASTROSCOPIA (o ISTOLOGICA)**: Se le **transglutaminasi IgA sono <10 volte** la norma e/o **anti-endomisio negativi**. Sempre nei casi di **deficit di IgA** e in alcuni **casi particolari**.

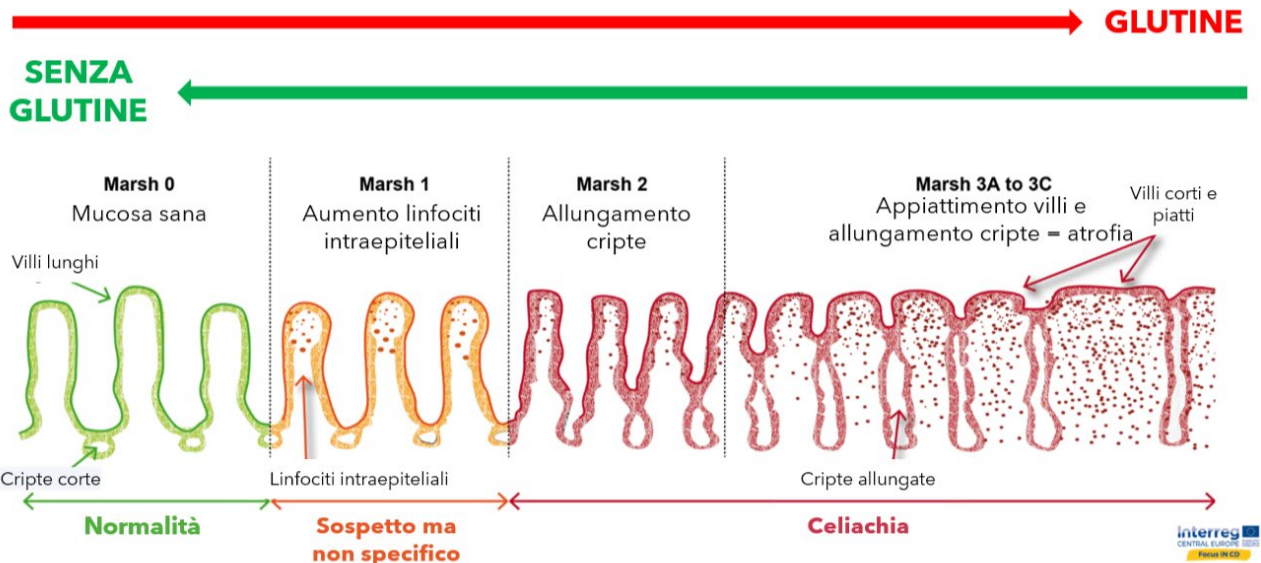


Figura 1: Interreg Central Europe - Focus in CD

Per evitare falsi negativi è importante **NON ELIMINARE IL GLUTINE DALLA DIETA FINO ALLA CONFERMA DELLA DIAGNOSI!**

Quali sono i sintomi?

La **celiachia** è un «**camaleonte clinico**» perché può presentarsi con **sintomi molto diversi** tra loro e in molti casi è completamente **asintomatica**.

Per questo motivo è **spesso poco riconosciuta** e diagnosticata!

I più comuni sintomi sono:

Gastrointestinali:

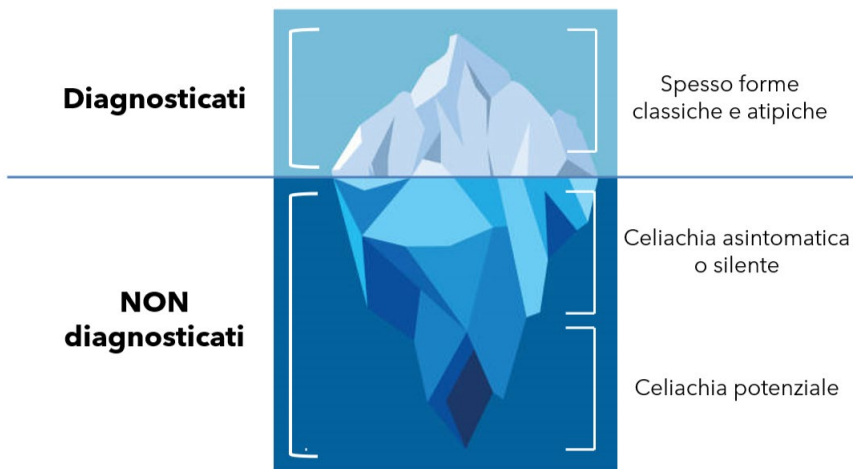
- Diarrea cronica o ricorrente
- Addome gonfio
- Dolore addominale
- Stitichezza
- Nausea e vomito ricorrente

Extra - intestinali:

- Perdita di peso
- Scarsa crescita
- Irritabilità
- Fatica cronica e stanchezza
- Anemia
- Dolori articolari e artrite
- Anomalie dello smalto dentale
- Afte orali ricorrenti
- Dermatiti, orticaria, dermatite erpetiforme
- Osteopenia e osteoporosi
- Irregolarità del ciclo e amenorrea
- Ritardo dello sviluppo puberale

Come si manifesta la celiachia?

Solo una parte delle persone con celiachia sono state diagnosticate, per questa ragione si parla di “iceberg della celiachia”, infatti alcune forme meno evidenti sfuggono alla diagnosi.



- Forma classica: **Sintomi gastrointestinali con malassorbimento**. Nei casi più gravi si ha una **“crisi celiaca”** con diarrea profusa, stato distrofico, ipoalbuminemia, alterazioni elettrolitiche, carenze nutrizionali, edemi degli arti inferiori, etc...
- Forma atipica: **Sintomi gastrointestinali senza malassorbimento** (dolore addominale, stipsi...) oppure **manifestazioni extra-intestinali** (cefalea, dermatite, difetto smalto dentario, anemia, astenia, etc...)
- Celiachia silente: **Assenza di una chiara sintomatologia** e pertanto individuata solo a seguito di uno prelievo ematico con screening celiachia che risulta positivo. **L'assenza di sintomi non significa che non ci sia danno intestinale!**
- Celiachia potenziale: **Danno istologico non ancora presente/completo** ma sierologia ematica positiva. Possono essere presenti i sintomi e può evolvere in celiachia conclamata nel tempo. **È fondamentale il follow-up!**

Quanto è diffusa?

La celiachia è la **malattia autoimmune più frequente** in età pediatrica.

Secondo gli studi più recenti, la **prevalenza della celiachia** è del 1% - 1,5%, cioè colpisce **1 ogni 70/100 persone**. In **Liguria** la percentuale è dello **0,43%**.

Solo il 30-40% delle persone con celiachia in realtà ha ricevuto la diagnosi!

La celiachia è **più frequente** in alcuni **gruppi specifici**,

come ad esempio:

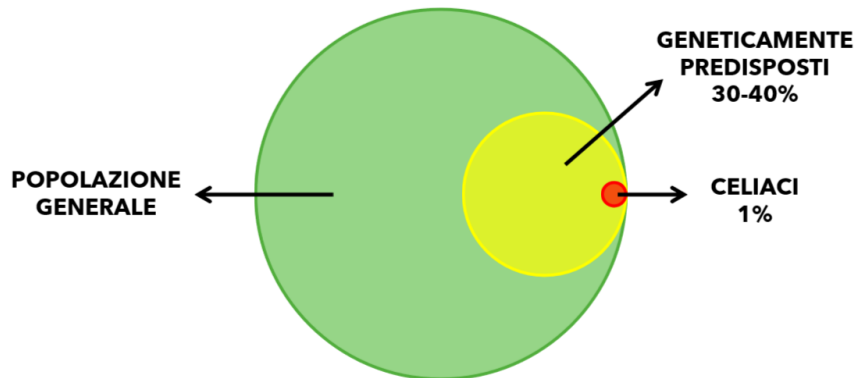
- **Familiari di 1° grado**
- Presenza di altra **malattia autoimmune** (tiroidite, diabete tipo 1 giovanile, epatite autoimmune, psoriasi, vitiligine, artrite, etc)
- **Deficit di IgA**
- Cromosomopatie come **sindrome di Down**, di **Turner** e di **Williams**

IN QUESTI CASI SI RACCOMANDA UNO SCREENING PERIODICO INDIPENDENTEMENTE DALLA PRESENZA DI SINTOMI!

A cosa serve la genetica?

La genetica di predisposizione (HLA DQ2/DQ8) è **utile nei gruppi a rischio** di poter sviluppare la celiachia, come i **familiari di primo grado**.

L'HLA DQ2/DQ8 è molto comune: fino al 30-40% della popolazione generale ha la predisposizione genetica per la celiachia.



Avere la predisposizione genetica NON significa sviluppare la celiachia! È invece indicato uno screening periodico.

I soggetti che non presentano la genetica di predisposizione, cioè sono **HLA DQ2 e DQ8 negativi**, hanno un **rischio molto basso di sviluppare la celiachia** (meno della popolazione generale) per cui non è più indicato fare screening periodici.

La genetica non serve invece per la diagnosi!

TERAPIA PER LA CELIACHIA

Qual è la terapia?

L'**unica terapia** per la celiachia è la **dieta senza glutine per tutta la vita**.

La **dieta senza glutine è estremamente efficace** e porta a una **normalizzazione della mucosa intestinale** con risoluzione dell'atrofia dei villi.

Ad oggi **NON** esistono terapie alternative alla dieta senza glutine!

Cos'è il glutine?

Il glutine è un composto proteico contenuto in **frumento (o grano), khorasan (kamut®), segale, farro, orzo, spelta, triticale**, e tutti i prodotti da loro **derivati**.

Il **glutine** è insolubile in acqua e ha la capacità di conferire agli impasti **viscosità, elasticità e coesione**.

Serve da «**collante**» e **facilita la panificazione e la lievitazione** formando una rete tipica degli impasti

È contenuto:



- In tutti i **prodotti a base di cereali con glutine** (ad esempio pane, pasta, pizza, biscotti...)
- Negli alimenti in cui è usato come **ingrediente** (salse, creme, sughi, insaccati, gelati...)
- Come **contaminante** quando viene aggiunto accidentalmente durante i processi di lavorazione industriale oppure nella preparazione in cucina.

Prestare attenzione alle etichette e alla preparazione degli alimenti è essenziale per evitarlo!

Il “senza glutine”

Il termine "**senza glutine**" si riferisce a prodotti con un contenuto di glutine non superiore a **20 mg/kg** (o ppm = parti per milione) come stabilito dal **Codex Alimentarius** e regolato da autorità nazionali e internazionali.

È fondamentale imparare a leggere le etichette!

Tutti questi simboli o dichiarazioni certificano l'assenza di glutine!

È utile far riconoscere ai bambini i simboli del senza glutine! Trasformarlo in un gioco divertente li aiuterà a imparare!

Fare attenzione alla differenza con altri simboli, ad esempio, quelli che indicano i cibi di origine vegetale, siccome non certificano l'assenza di glutine

Alimenti naturalmente senza glutine

Alla base di una **sana alimentazione** troviamo prodotti **naturalmente senza glutine** e che quindi sono «liberi» per chi segue la dieta senza glutine!

Frutta e verdura freschi, carne, pesce, latte, formaggio fresco, uova, latte, legumi, se non sono trasformati sono naturalmente senza glutine!

“Senza Glutine”

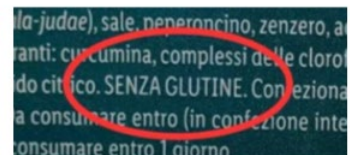


Figura 2: Spiga Barrata, marchio registrato AIC



Anche i cereali come **riso e mais** e alcuni pseudocereali come **grano saraceno, amaranto, quinoa, miglio, sorgo, teff** (che sono anche ricchi in fibre e micronutrienti come vitamine e minerali) sono **naturalmente privi di glutine**.

Gli **alimenti naturalmente privi di glutine non possono essere etichettati «senza glutine»!**

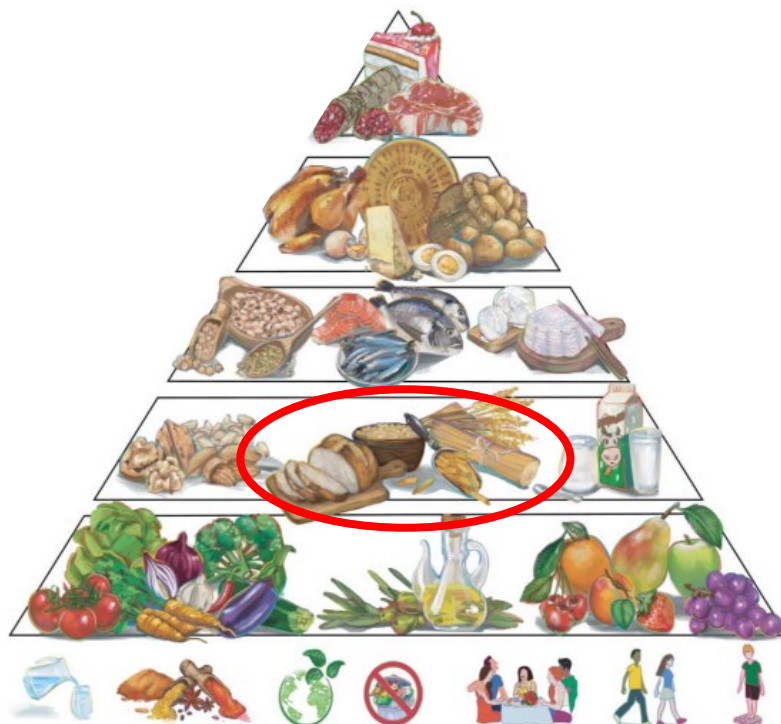


Figura 3: Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) – Gruppo di lavoro Meno Sale più Salute

E l'avena?

Le avenine presenti nell'**avena** e il **frequente contatto incrociato** con il glutine, sono ad oggi **punto di dibattito** per la sicurezza del consumo di avena nei pazienti con celiachia.

In Europa, *dal 2009 (con il regolamento CE 41/2009, sostituito dal **828/2014/UE**, regolamento di attuazione unito al regolamento **1169/2011/UE**)*, (l'avena controllata, cioè non contaminata da grano, segale o orzo) può essere venduta come senza glutine, purchè il livello di glutine sia **≤20 mg/kg**, riportando quindi la dichiarazione o il marchio del «senza glutine».

NEWS! Il recente position paper ESPGHAN 2023 sulla dieta senza glutine, afferma che sono tollerate le seguenti quantità di avena:

- **BAMBINO: 20-25 gr al giorno** (peso secco)
- **ADULTO: 50-70 gr al giorno** (peso secco)

Bisogna consumare solo l'avena «marchiata» con la dicitura «senza glutine»!

Come si leggono le etichette?

GRUPPO 1 - alimenti e bevande non trasformati che per natura non contengono glutine. In questo caso l'assenza di glutine è scontata e la dicitura "senza glutine" in etichetta, nella presentazione e nella pubblicità non può essere utilizzata poiché confondente e fuorviante per il consumatore. Esempi Non Esaustivi: acqua, frutta, verdura, carne, pesce, uova, patate, legumi, cereali o pseudo-cereali come riso, mais, grano saraceno, amaranto, quinoa, sorgo, miglio, tapioca, teff ecc. Anche la frutta, la verdura, la carne e il pesce congelati o surgelati non contengono glutine.

GRUPPO 2 - alimenti e bevande trasformati che per natura, composizione e processo di produzione non prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine. In questo caso l'assenza di glutine è scontata e la dicitura "senza glutine" in etichetta, nella presentazione e nella

pubblicità non può essere utilizzata poiché confondente e fuorviante per il consumatore. Esempi Non Esaustivi: latte, formaggio tal quale o grattugiato, mozzarella, panna, yogurt, burro, margarina, prosciutto crudo, bresaola, culatello, speck, olio, vino, aceto, zucchero, miele, marmellata, confettura, gelatina di frutta, succhi di frutta, gassosa, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata, tè, caffè, tisane ecc

GRUPPO 3 - alimenti e bevande trasformati prodotti con ingredienti naturalmente privi di glutine. Nella ricetta di questi alimenti è possibile l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine quindi l'assenza di glutine non scontata. In questo caso la dicitura "senza glutine" in etichetta, nella presentazione e nella pubblicità è possibile in quanto utile a distinguere la variante senza glutine del medesimo prodotto. Per tali alimenti è possibile riportare in etichetta l'indicazione aggiuntiva "adatto alle persone intolleranti al glutine" o "adatto ai celiaci". Esempi Non Esaustivi: carne panata, pesce panato, verdura panata, preparazioni a base di frutta, a base di carne, a base di pesce, a base di verdure, preparati per brodi, sughi pronti ecc.

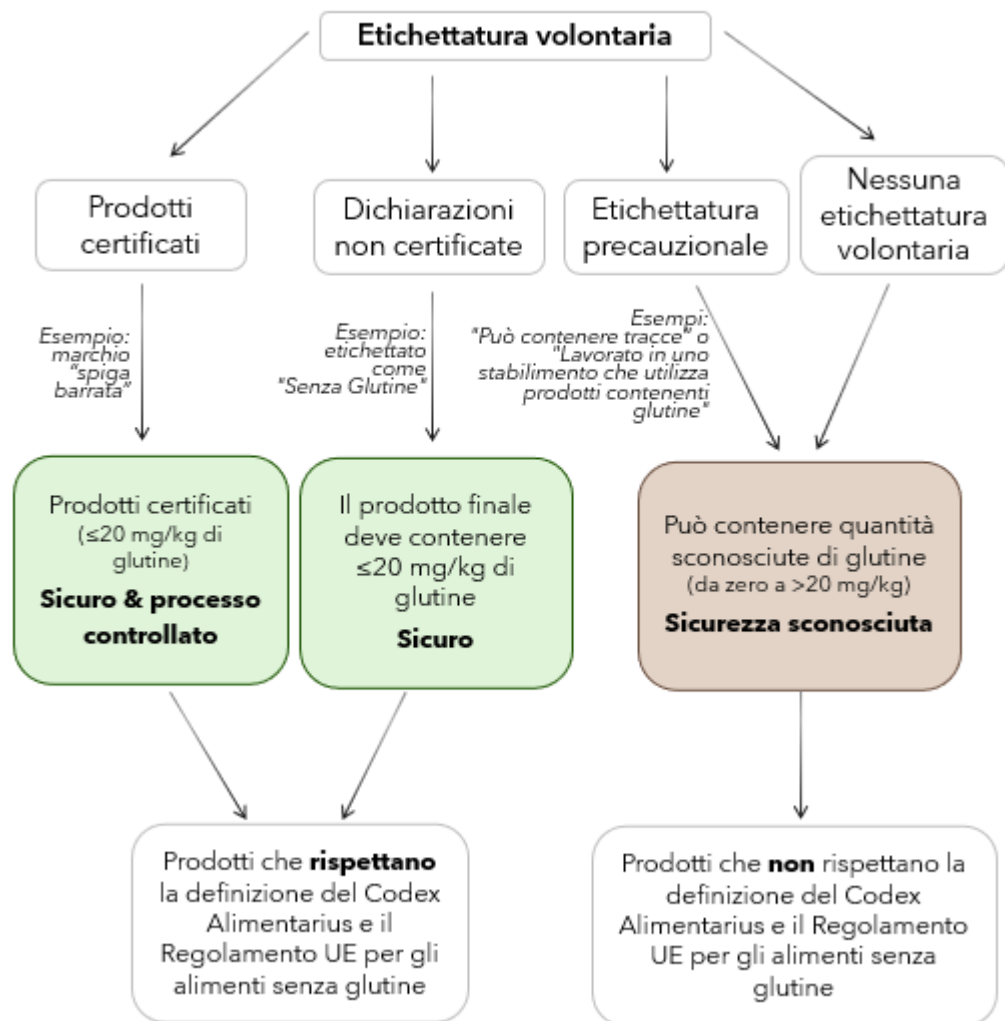
GRUPPO 4 - alimenti e bevande trasformati che per tradizione nella loro composizione/ricetta prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine ma per essere consumati dai celiaci sono stati appositamente prodotti, preparati e/o lavorati con ingredienti naturalmente senza glutine o con ingredienti deglutinati. In questo caso la dicitura "senza glutine" in etichetta, nella presentazione e nella pubblicità è possibile in quanto utile ad individuare l'alimento sostitutivo senza glutine. Per tali alimenti è possibile riportare in etichetta l'indicazione aggiuntiva "specificamente formulato per persone intolleranti al glutine" o "specificamente formulato per celiaci". Esempi Non Esaustivi: pane, pasta, pizza, biscotti, crostini, torte, semifreddi, cereali per la prima colazione, barrette energetiche e alimenti simili.

Figura 4: Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia - Anno 2023

In merito ai prodotti dove il glutine non compare tra gli ingredienti o tra gli avvisi «può contenere tracce di...» e simili, ma per natura e/o processo di trasformazione non è scontata la sua assenza, in assenza della dichiarazione «senza glutine», **non è detto che sia sicuro** per chi è celiaco, cioè che contenga meno di 20 ppm. A scopo precauzionale, nell'attesa di maggiore chiarezza da parte del legislatore, ogni volta sia possibile, è meglio scegliere alimenti che ne certifichino l'assenza!

In questi casi quando possibile, è consigliato **utilizzare principalmente alimenti etichettati come "senza glutine"**, soprattutto se **consumati frequentemente in grandi quantità**. Tuttavia, grazie all'evoluzione dei processi produttivi ed una maggiore consapevolezza da parte delle aziende, la contaminazione crociata di alimenti non certificati è poco probabile, il consumo **occasionale di piccole porzioni** di alimenti non certificati, all'interno di una dieta prevalentemente basata su prodotti naturalmente privi di glutine o certificati, **potrebbe essere sicuro per la maggior parte dei pazienti con malattia celiaca**. Ad esempio, l'uso di spezie in polvere o di aromi anche se non certificati comporta un basso rischio di tossicità. Comunque, **sono necessari ulteriori studi** per fornire raccomandazioni più precise su questo tema.

I prodotti che non riportano la dicitura “senza glutine” in etichetta potrebbe avere un contenuto inferiore o superiore a 20mg/kg, ma la sicurezza non è nota e quindi la sicurezza è sconosciuta.



(Fonte: *Gluten-free diet for pediatric patients with coeliac disease: A position paper from the ESPGHAN gastroenterology committee, special interest group in coeliac disease. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2024;78(4):973-995. doi: 10.1002/jpn3.12079*)

ORGANIZZAZIONE A CASA E FUORI CASA

Come organizzo la cucina?

La dispensa

- Conservare in **contenitori chiusi**.
- **Etichettare** chiaramente i prodotti.
- Preferibilmente nelle confezioni originali.
- **Non è necessario separare in scaffali diversi**, ma può essere **più comodo** nella quotidianità per ridurre il rischio di errore e per facilitare i bambini/ragazzi.

Pulizia

- **Lavarsi le mani** prima di cucinare e di toccare il cibo senza glutine.

- **Pulire gli utensili con acqua e sapone** o in lavastoviglie, non è necessario averne utensili dedicati.
- **Non appoggiare** il cibo su superfici contaminate (padelle, teglie, griglie, tovaglie), pulire prima con acqua e sapone.
- Per comodità si consiglia di avere uno **scolapasta dedicato** per i prodotti senza glutine, perchè difficile da pulire accuratamente.
- Utilizzare **contenitori/cestini per pane e grissini**, evitando il contatto diretto con la tovaglia e lo spargimento di briciole.
- Preparare il **caffè** con moka o macchine non usate per il caffè d'orzo.

Cotture

- La **pasta senza glutine** deve essere **preparata in acqua pulita a parte** (senza contatto precedente con il glutine).
- A casa si può utilizzare lo stesso **forno**, con l'accortezza di cuocere nel ripiano sopra gli alimenti senza glutine da mettere sempre in una teglia con bordo.
- **Non utilizzare lo stesso tostapane** sia per il pane contenente glutine che per quello senza glutine. Si può tostare anche in padella, forno o friggitrice ad aria.

Fritture

- Prestare attenzione agli alimenti che lasciano **residui (es. cibi impanati o infarinati)**. In questi casi, gli alimenti senza glutine dovrebbero essere fritti in un olio "pulito" nuovo (sempre prima degli alimenti con glutine).
- Se si riutilizza l'**olio di frittura** (es. friggitrice), usarlo solo per alimenti senza glutine.

Alimenti spalmabili

- Attenzione alle **creme e agli alimenti spalmabili** per la possibilità di contatto incrociato per la presenza di **residui di pane/briciole**.
- Anche se la quantità consumata è piccola, il **rischio di contaminazione** crociata è elevato, soprattutto se consumati frequentemente

E fuori casa?

- **Porta sempre con te alimenti senza glutine** (es. cracker, taralli, biscotti, frutta secca, frutta...) per avere qualcosa da mangiare quando non ci sono opzioni sicure.
- **Spiega** a parenti, amici e colleghi in cosa consiste l'alimentazione senza glutine. Molti apprezzano ricevere informazioni e suggerimenti per proporre piatti adatti.
- **Informa chiaramente** il personale nei ristoranti e spiega l'importanza di evitare contaminazioni, anche quando scegli piatti che naturalmente non dovrebbero contenere glutine.
- **Chiedi** che i cibi vengano cotti e serviti separatamente, usando utensili e superfici pulite.
- Evita piatti che potrebbero essere a **rischio di contaminazione**, come frittture cotte in olio condiviso o salse addensate con farine.
- **Informati prima di partire per una vacanza** sui prodotti senza glutine disponibili, tramite il produttore o l'associazione celiachia locale. Una buona pianificazione ti aiuterà a goderti al meglio il viaggio!

Esistono alcuni siti utili per trovare locali con scelte senza glutine (*Findme glutenfree*, *Gluto*) o per aiutarti all'estero (*Celiatravel.com/cards*, *GlutenFreeCard*)

In pizzeria

Ormai molte pizzerie hanno basi senza glutine, ma vanno tenuti a mente alcuni accorgimenti:

- Far lavare le mani
- Condimenti della pizza a parte/nuovi
- Farine di spolvero senza glutine per tutti (riso e mais), si abbatte molto il rischio
- Sempre in teglia con bordi alti
- Non serve un forno separato con alcuni accorgimenti! (coprire la pizza in cottura e/o sospendere la cottura delle altre pizze)

In gelateria

- Far lavare le mani/cambiare guanti
- Scegliere gusti senza glutine
- Esistono coni senza glutine, altrimenti scegliere la coppetta
- Chiedere di utilizzare una paletta pulita o di lavarla
- Chiedere che il gelato venga preso da una nuova vaschetta o dal fondo di quella in uso, per evitare eventuali cross contaminazioni.

Decalogo del senza glutine

- 1) I prodotti senza glutine devono essere conservati in contenitori **separati ed etichettati**
- 2) Usa **utensili** da cucina **puliti** quando si preparano e si cucinano cibi senza glutine
- 3) Pulisci le **mani** e le **superfici** della cucina con acqua e sapone
- 4) La cottura o il trattamento al forno non riducono la **tossicità** del glutine
- 5) La pasta senza glutine deve essere preparata in **acqua pulita** (senza alcun contatto precedente con il glutine)
- 6) I **familiari** di una persona con celiachia devono **continuare ad assumere alimenti con glutine**, perché:
 - Non serve e non apporta beneficio
 - Possibile ritardo di diagnosi di celiachia nei famigliari (rischio di falsi negativi)
 - «Allenamento» alla gestione della dieta senza glutine
- 7) **Comunica** sempre le tue necessità e **informa chiaramente** chi prepara il pasto
- 8) **Promuovi una sana alimentazione** senza glutine
- 9) **Attenzione alle informazioni** che leggi/trovi
- 10) Promuovere una buona **qualità di vita**

Domande frequenti

Si può guarire dalla celiachia?

No, non esiste una cura per «far guarire la celiachia», ma esista una terapia, senza effetti collaterali e molto efficace, che la cura: la dieta senza glutine

Anche una briciola fa male?

Per il celiaco meno glutine mangia è meglio sarà per la sua salute, ma se si seguono i giusti accorgimenti si riusciranno a prevenire le contaminazioni dannose senza troppo stress. Allo stato delle conoscenze una dose tra 50 mg al giorno di glutine per 90 giorni è in grado di esercitare un effetto tossico sulla mucosa intestinale, difficilmente quindi si ingerirà per errore a nostra insaputa una briciola di pane che contenga tale dose, ma è bene seguire delle regole al fine di evitare l'ingestione involontaria di glutine. Il rapporto tra dose di glutine e danno mucosale non è infatti uguale per tutti i pazienti, ma è più probabile un rapporto dose effetto con una distribuzione gaussiana (vedi foto 1 dell'articolo "Lessons from low-gluten challenge studies in celiac disease: Is it time to reconsider the gluten threshold in gluten-free food?" di Carlo Catassi, DLD February 08, 2025)

Come faccio a sapere se quello che ho mangiato era contaminato?

Non si può avere la certezza, **ci può essere stata una contaminazione anche senza sintomi**. È necessario affidarsi alle pratiche consigliate per evitarle!

I legumi secchi sono sicuri da consumare?

Spesso contengono «può contenere tracce di...» perchè sono lavorati in industrie che lavorano anche cereali: per i legumi è sufficiente lavarli ed ispezionare per rimuovere eventuali chicchi di altri cereali prima di consumarli.

È vero che è meglio mangiare senza glutine, è più salutare e fa perdere peso?

No, **per chi non è celiaco**, togliere il glutine non ha alcun beneficio, anzi rischia di limitare la varietà dell'alimentazione che è fondamentale. Per una **sana alimentazione**, puoi leggere la nostra guida apposita.

Cosa posso mangiare al sushi?

Spiega sempre le tue necessità, fai attenzione agli «All you can eat» se non possono garantire l'assenza di contaminazioni. Evita le frittiture, se friggono anche con glutine. Chiedi la salsa di soia apposita senza glutine.

A TAVOLA SENZA GLUTINE: MANGIAR SANO È POSSIBILE

L'**esclusione del glutine** fa spesso passare in secondo piano l'importanza della **qualità nutrizionale** delle scelte alimentari di chi è celiaco!

La qualità della dieta è cruciale per la **crescita del bambino** e l'**impatto** che avrà nel **lungo termine**.

Gli alimenti sostitutivi senza glutine potrebbero contenere una quantità di **zuccheri semplici e grassi totali** maggiore rispetto alle alternative con glutine, siccome vengono spesso aggiunti per migliorare la consistenza e la palatabilità.

Se le scelte alimentari nel resto della dieta non sono consapevoli, potrebbero portare a **carenze di nutrienti (fibre, folati...)**.

Ma quindi, se ho una diagnosi di celiachia riuscirò ad avere un'alimentazione sana?

Assolutamente sì!

Le basi di una sana alimentazione per i bambini con celiachia sono uguali al resto della popolazione: **varietà, qualità, moderazione**.

I punti chiave per un'alimentazione bilanciata sono uguali per tutti, bambini e adulti, con o senza celiachia!

- 1) **Qualità e quantità** della dieta: è importante **VARIARE** gli alimenti assunti → mangiare lo stesso piatto, anche se sano, non significa avere un'alimentazione sana e bilanciata
- 2) **Composizione** della dieta in **macro** e **micronutrienti** necessari per un adeguato accrescimento
- 3) **Suddivisione** giornaliera degli alimenti: 4-5 pasti

Il «**senza glutine**» è solo un **pezzo del puzzle!** La differenza la fanno le **scelte giuste** per un'alimentazione **varia e bilanciata**.



Qualche strumento pratico per una sana alimentazione: la piramide alimentare mediterranea e il piatto sano

Piramide alimentare mediterranea

La **piramide alimentare** è una rappresentazione grafica delle indicazioni per una **sana e corretta alimentazione**.

Per costruire la piramide **alle fondamenta servono**:

- **Attività fisica**
- **Acqua**
- **Convivialità**








Figura 5: Piramide alimentare transculturale – Società Italiana di Pediatria

Alla base della piramide troviamo gli alimenti da consumare più frequentemente, salendo diminuisce la frequenza di consumo, ad esempio:

- **Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno**
- **Dolciumi/junk food: occasionalmente**

Altri consigli:

- Alternare i cereali (**riso e mais**) e gli pseudocereali (**quinoa, amaranto, grano saraceno, miglio, teff**) agli alimenti ultra-processati senza glutine presenti in commercio per il loro **maggior apporto in micronutrienti e fibre** (specialmente se integrali)
- **Latte, yogurt e kefir** possono essere consumati **1-2 volte al giorno**, per assicurarsi un adeguato apporto di calcio
- La **frutta secca** (mandorle, noci, nocciole) può essere consumata anche **tutti i giorni** (es. 3-4 noci), scegliendola al naturale, senza sale o zucchero aggiunti
- È importante variare i **secondi piatti**, di seguito trovi le **frequenze consigliate**:

	A SETTIMANA
Carne 	Carni bianche: 2 volte Carni rosse: < 2 volte Carni lavorate (affettati...): < 1 volta
Pesce 	3-4 volte
Legumi 	4-5 volte
Formaggi 	2 volte
Uova 	1-2 volte

Il piatto sano

L'immagine del **piatto sano** ci aiuta a comporre un **pasto equilibrato**, che dovrebbe **in ogni pasto dovrebbe comprendere**:

- **Carboidrati**: riso, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio...
- **Proteine**: legumi, pesce, uova, formaggi, carne
- **Verdure**: sia cotte che crude, variando i colori. Possono essere inserite anche come condimento della pasta, come creme, o come polpette
- **Frutta**: per completare il pasto

In aggiunta:

- **Condimenti sani**: preferibilmente olio extravergine di oliva
- **Acqua**: evitando le bevande zuccherate



© 2011 Harvard University
© Nutripiatto - Nestlé

Un pasto bilanciato può essere composto da

- Primo piatto senza glutine (pasta SG, riso, mais, quinoa, amaranto...) condito con verdura, olio + secondo piatto (carne o pesce o legumi o formaggio o uova) + verdura + frutta.

Oppure

- Piatto unico: primo piatto senza glutine (pasta SG, riso, mais, quinoa, amaranto...) condito con carne o pesce o legumi o formaggio o uova + verdura + frutta. Ad esempio, sono piatti unici: risotto ricotta e zucchine, pasta con ragù di carne e verdure

E gli spuntini?

Saltare la colazione e/o gli spuntini o non mangiare pasti completi a pranzo e cena può far venire **molta fame**, portando a sbilanciare la propria alimentazione, oltre a lasciare **senza energia** per affrontare la giornata.

Gli spuntini non devono trasformarsi in un pasto, sono sufficienti uno spuntino al mattino ed uno al pomeriggio, per non arrivare troppo affamati al pasto successivo.

Alcune idee sono: frutta, frutta secca (mandorle, noci, nocciole), yogurt in vasetto o da bere, crackers senza glutine, parmigiano, fette biscottate senza glutine, un piccolo panino con pomodoro e ricotta o prosciutto, popcorn fatti in casa, ceci tostati al forno...

Convivialità

I pasti non sono solo un momento di **nutrimento**, ma anche di **socialità e convivialità**.

Consumare i pasti con calma, evitando discussioni o pressioni sul cibo, per favorire un rapporto sereno con l'alimentazione

Evitare di mangiare davanti a schermi (TV, tablet, smartphone) per mantenere la consapevolezza di ciò che si sta mangiando ed evitare un consumo meccanico

Nelle feste, occasioni speciali o attività a scuola, basta **una scelta inclusiva per evitare distinzioni e favorire la convivialità!** (ad es. torta di compleanno con farine senza glutine come farina di riso o di mandorle).

Il «**senza glutine**» **per tutti alle feste** può essere una buona opzione per favorire la convivialità, ormai i prodotti da forno senza glutine sono gustosi e facilmente reperibili

Per i genitori

- **Stesse regole a tavola per tutti**, i bambini imitano ciò che vedono e non ciò che gli viene detto
- **Educare all'assaggio** di nuovi piatti, aiutandoli attraverso la manipolazione dell'alimento durante la preparazione
- Mai forzare ma **proporre lo stesso alimento in forme diverse** (es. verdure crude, cotte, frullate)
- **Evitare piatti alternativi a quello proposto**, porta a scegliere solo quello che il bambino conosce già favorendo una dieta monotona
- **No al ricatto o ricompensa**: non esiste un alimento migliore di un altro (es: «se mangi il minestrone ti do la cioccolata»)
- Evitare frasi come “Questo fa ingrassare” o “Mangia tutto se no niente dolce”: **il cibo non deve essere una punizione o un premio**
- **Sedersi a tavola senza distrazioni** (niente TV o tablet) favorisce un rapporto più sano con il cibo
- Favorire l'**autonomia nel mangiare**

Vitamine e minerali carenti?

Oltre alle integrazioni, se necessarie, è importante che vitamine e minerali provengano da una sana alimentazione.

Sono ad esempio fonti di...

Acido folico

- Aumentare il consumo di **verdure a foglia verde** e di pseudocereali, in particolare l'amaranto
- Consumare prodotti per la colazione come cereali o pseudocereali senza glutine (spesso fortificati nei paesi europei)

Ferro

- **Carne rossa, pesce** (salmone), frutti di mare (vongole, ostriche), uova.
- Tra le fonti vegetali: **spinaci, legumi** (ceci, lenticchie), cereali fortificati, **avena, miglio, teff, frutta secca e semi** (anacardi, noci, quinoa).
- Per migliorarne l'assorbimento, abbinarli a **vitamina C** (arance, limone, pomodoro) e limitare tè e caffè ai pasti

Calcio

- **Latticini** (latte, yogurt, formaggi...), **pesce** con lisca edibile (sardine, acciughe, alici).
- **Verdure** a foglia verde (spinaci, rucola, cavolo), **legumi, frutta secca e semi** (sesamo, chia)
- Bevande vegetali fortificate e **acque minerali** con >150 mg/L di calcio

Vitamina D

La maggior fonte di vitamina D proviene dall'esposizione al **sole**, bastano 20 minuti al giorno con fotoprotezione solo una piccola parte dagli alimenti (in particolare dai pesci, latticini e prodotti per la prima colazione fortificati)

Falsi miti sull'alimentazione

- Ho mangiato la **pasta a pranzo**, quindi non devo mangiarla a cena → No, in **ogni pasto** deve essere presente una fonte di carboidrati (cereali, pasta, pane, patate), specialmente nell'età della crescita
- Bere un **succo di frutta** è come mangiare un frutto → I succhi di frutta contengono solo una percentuale **ridotta di frutta**, e il resto è acqua e zucchero (anche in quelli senza zuccheri aggiunti la quantità è maggiore che in un frutto).
- Se mangio un piatto sano posso mangiare la stessa **cosa tutti i giorni** → È importante **variare** tutti gli alimenti, per avere una dieta **completa e bilanciata**, lo stesso piatto ogni giorno non apporta tutti i nutrienti necessari.
- **Piselli** o **patate** sono verdure → Le **patate** sostituiscono i carboidrati del pasto (cereali, pasta, pane). I **piselli**, come gli altri legumi, sono un **secondo piatto**, non un contorno.
- Bere le **bevande zuccherate**, è come bere l'acqua → Le bevande zuccherate non sostituiscono l'acqua e dovrebbero essere **limitate** a occasioni particolari

CONTATTI DEL CENTRO DI RIFERIMENTO REGIONALE PER LA MALATTIA CELIACA

Mail: celiachia@gaslini.org / marcocrocco@gaslini.org

Pagina web: <https://www.gaslini.org/cas/3-centro-per-la-malattia-celiaca/>