

## La Celiachia.

*Testo a cura del SIAN ASL 12 Unità Nutrizione agosto 2010*

La Legge n. 123 Luglio 2005 riconosce la celiachia come malattia sociale, e oltre ad interventi di natura sanitaria delegati alle Regioni (diagnosi, formazione del personale sanitario) stabilisce per il celiaco il diritto alla erogazione di alimenti speciali senza glutine in farmacia e di pasti senza glutine nella ristorazione collettiva, inclusa quella scolastica.

La Ristorazione Scolastica del Comune di Venezia nel corso degli ultimi anni ha creato nei principali centri di cottura strutture adeguate alla preparazione di pasti senza glutine, ha realizzato inoltre in collaborazione con il SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) dell' ULSS 12 specifici corsi di formazione per tutti gli operatori interessati alla ristorazione.

Il SIAN, su incarico della ristorazione scolastica del Comune di Venezia, predispone già da qualche anno, specifici menu per celiaci applicati con la stessa cadenza di quelli standard.

### Cos'è la celiachia.

La celiachia è una condizione patologica su base genetica, caratterizzata da una permanente "reazione avversa" al glutine. L'ingestione di glutine nei casi di malattia conclamata è causa di una patologia intestinale che si manifesta in generale con episodi di grave diarrea, riduzione dell'accrescimento corporeo del bambino, anemia da carenza di ferro. La patologia è correlata alla distruzione dei **villi intestinali**<sup>1</sup>

Con l'esclusione completa di alimenti contenenti glutine, la mucosa intestinale alterata riacquisterà la normale struttura e funzionalità nel corso di alcuni mesi e il celiaco potrà vivere una vita normale. Il processo di riparazione della mucosa intestinale procede lentamente, mentre, il processo inverso di distruzione della mucosa, in caso di assunzione anche saltuaria di alimenti contenenti glutine, è più rapido; per arrivare quindi ad una guarigione clinica è assolutamente necessario evitare l'assunzione di quantità anche minime di glutine (ad esempio le "briciole di pane" o alimenti che per trattamenti industriali hanno subito contaminazioni minime con farine contenenti glutine).

La Celiachia è una patologia di recente scoperta. Il pediatra olandese W.K. Dicke fu il primo ad ipotizzare, nel 1940, il ruolo causale del frumento in certi casi di diarree gravi dei bambini osservando come, durante l'embargo di cereali in Olanda (sostituiti da patate e tuberi di tulipano) nella seconda guerra mondiale, le diarree si erano fortemente ridotte. Alla fine della guerra con il ritorno sul mercato di frumento, segale e orzo, erano anche ricomparse le gravi diarree dei bambini. Gli studi clinici condotti nei decenni seguenti hanno definitivamente dimostrato il ruolo del glutine nella **patogenesi**<sup>2</sup> della malattia celiaca. La prevalenza della celiachia nella popolazione adulta in Europa e in Italia è dell'ordine di 1: 200 – 1: 150. Le donne sono colpite 3 volte di più rispetto ai maschi. E'

importante infine ricordare che la celiachia si esprime in una patologia conclamata nel 20% dei casi. Ciò significa che per ogni bambino celiaco con malattia conclamata, ce ne sono altri 4 con malattia sub-clinica che potrebbero manifestare la malattia nel corso della vita.

### **Cos'è il glutine.**

Il glutine rappresenta la frazione proteica principale del frumento e di altri cereali che lo contengono: frumento, farro, kamut, segale, orzo, avena (quest'ultimo pur non contenendo naturalmente glutine, nella filiera industriale è spesso contaminato con farina di frumento). Il glutine, per la sua particolare conformazione strutturale chimica, consente il processo di lievitazione delle farine dei cereali che lo contengono. Il glutine è interessante nel campo delle preparazioni alimentari perché in soluzione acquosa dà luogo alla formazione di un reticolo proteico tridimensionale che conferisce coesività, adesività e resistenza all'impasto; nella sua "rete" rimangono intrappolati i grani di amido della farina ed i gas che si sprigionano nel corso della fermentazione dell'impasto consentendo il realizzarsi del processo di lievitazione che ci dà il pane.

### **I cereali nell'epoca attuale**

Forniscono i due terzi delle calorie e la metà delle proteine assunte nell'alimentazione umana.

In Italia il frumento è al primo posto nei consumi, seguito da riso e mais.

L'orzo, la segale, l'avena, il farro e il grano saraceno hanno un ruolo decisamente meno importante.

Ancora meno noti e utilizzati: miglio, quinoa, amaranto.

### **Alimenti consentiti ai celiaci.**

1) Alimenti naturalmente senza glutine: RISO, MAIS, PATATE, GRANO SARACENO, LEGUMI, FRUTTA, VERDURA, ZUCCHERO, MIELE, CARNE, PESCE, UOVA, LATTE, OLIO, BURRO, acquistati tal quali possono essere assunti dai celiaci.

2) Prodotti inseriti nel Prontuario AIC scaricabile dal sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

3) Prodotti con il marchio SPIGA SBARRATA: il marchio di proprietà dell'AIC viene concesso in licenza d'uso alle Aziende interessate. Per l'ottenimento del Marchio che è subordinato al controllo dell'intera filiera produttiva, il contenuto di glutine nel prodotto deve essere inferiore a **20 ppm**.

4) Prodotti Notificati (D.L. 111/92) al Ministero della Salute Italiano pubblicati nel Registro Nazionale degli Alimenti "... prodotti alimentari destinati ad una alimentazione

particolare" . Erogabili attraverso il Servizio Sanitario Nazionale, quali ad esempio pane, pasta crackers senza glutine, ecc.

5) Alimenti di uso corrente non contenenti fonti di glutine : per tutti gli alimenti trattati industrialmente è necessario applicare sistematicamente un criterio di prudenza, in quanto le contaminazioni con glutine in ambito industriale sono frequentissime. Il paziente celiaco prima di procedere all'acquisto di questi prodotti industriali dovrà innanzitutto leggere con attenzione l'etichetta del prodotto che per legge dovrebbe fornire l'indicazione "contiene fonti di glutine" . In caso di dubbio consultare sempre il prontuario dell'Associazione Italiana Celiaci (vedi il sito web "www.celiachia.it").

A scopo indicativo ecco dunque un elenco di prodotti alimentari a rischio per i quali è necessario leggere bene le etichette o meglio ancora consultare il prontuario AIC :

- ✓ Budini, creme, dessert a base di latte, di soia, di riso
- ✓ Cacao in polvere, caffè solubile
- ✓ Cereali permessi (riso, mais) : ma "soffiati" o in fiocchi
- ✓ Cioccolato e bevande al cacao
- ✓ Dadi, preparati per brodo, estratti
- ✓ Farine, fecole, amidi (es. maizena, fecola di patate)
- ✓ Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili
- ✓ Lievito chimico
- ✓ Margarine, burro light
- ✓ Marmellate, confetture
- ✓ Patate surgelate prefritte, precotte, purè istantaneo o surgelato
- ✓ Salumi : prosciutto cotto, bresaola, speck, salsiccia
- ✓ Salse : maionese, senape, ketchup
- ✓ The, camomilla, tisane (liquidi o preparati in polvere)
- ✓ Yogurth alla frutta

**[1] Villi intestinali:** escrescenze filamentose della mucosa intestinale che ne incrementano la superficie assorbente

**[2] Patogenesi:** è il meccanismo con cui insorge e si sviluppa una malattia. La patogenesi non è da confondere con l'eziologia, ovvero lo studio delle cause della malattia.

**[3] Ppm:** parti per milione - unità di misura di quantità usata per indicare livelli estremamente bassi di concentrazione di un elemento chimico.