

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Celiachia



Dalla diagnosi alla tavola.

Dialoghiamo su salute, alimentazione e sicurezza

La dieta senza glutine

Dott.ssa Giulia Pieri Dietista

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione - ambito Forlì



La dieta senza glutine, osservata con rigore e per tutta la vita, è al momento l'unica terapia disponibile per curare la celiachia.



Nessuna paura!

Si può seguire una dieta senza glutine varia ed equilibrata ricorrendo a:

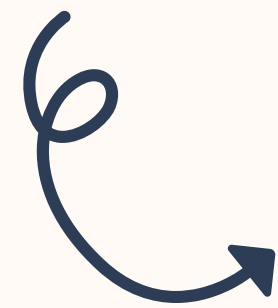
- **alimenti naturalmente privi di glutine**
- **alimenti con la dicitura “senza glutine”**



Che cos'è il glutine?

Il glutine è un **complesso proteico** presente in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, farro, spelta, kamut, triticale)

Il glutine ha di per sé **scarso valore nutritivo**, ma per le sue proprietà fisico-chimiche assume molta importanza nella lavorazione delle farine perché conferisce **elasticità e viscosità** all'impasto. Per queste sue caratteristiche trova un impiego versatile come coadiuvante in diverse preparazioni alimentari (es. piatti pronti, salse).



In assenza di glutine la lavorazione della farina può risultare più difficoltosa, ma il **VALORE NUTRITIVO** delle preparazioni non è compromesso!

Dove troviamo il glutine?

In natura, in tutti i cereali del genere *Triticum*, Segale, Orzo

Come ingrediente, nei prodotti derivati dei cereali con glutine (pasta, pane, pizza, ecc.), ma anche in altre preparazioni (salumi, sughi, gelati, ecc.)

Per contaminazione, nella lavorazione industriale dei prodotti o nella preparazione casalinga delle pietanze



Fruento o grano
Kamut
Orzo
Farro
Segale
Spelta
Triticale

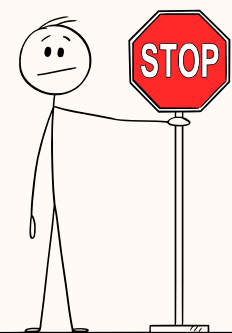


E l'avena?

- La tollerabilità dell'avena da parte delle persone con celiachia è stata per molto tempo oggetto di dibattito da parte della comunità scientifica internazionale, anche a causa delle frequenti contaminazioni e ibridazioni riscontrate.
- L'avena dal punto di vista normativo è annoverata tra gli allergeni contenenti glutine (Reg. UE 1169/2011).
- Secondo le evidenze scientifiche disponibili, può essere inserita nella dieta della maggior parte delle persone con celiachia senza effetti negativi per la salute, ma resta un argomento ancora dibattuto.



☺ K Tutti i prodotti a base di avena, purché etichettati "senza glutine", sono considerati idonei, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine: il Board del Comitato Scientifico di AIC raccomanda il consumo di prodotti a base di avena alle persone con celiachia in completa remissione clinica e sierologica di malattia e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena da almeno due anni.

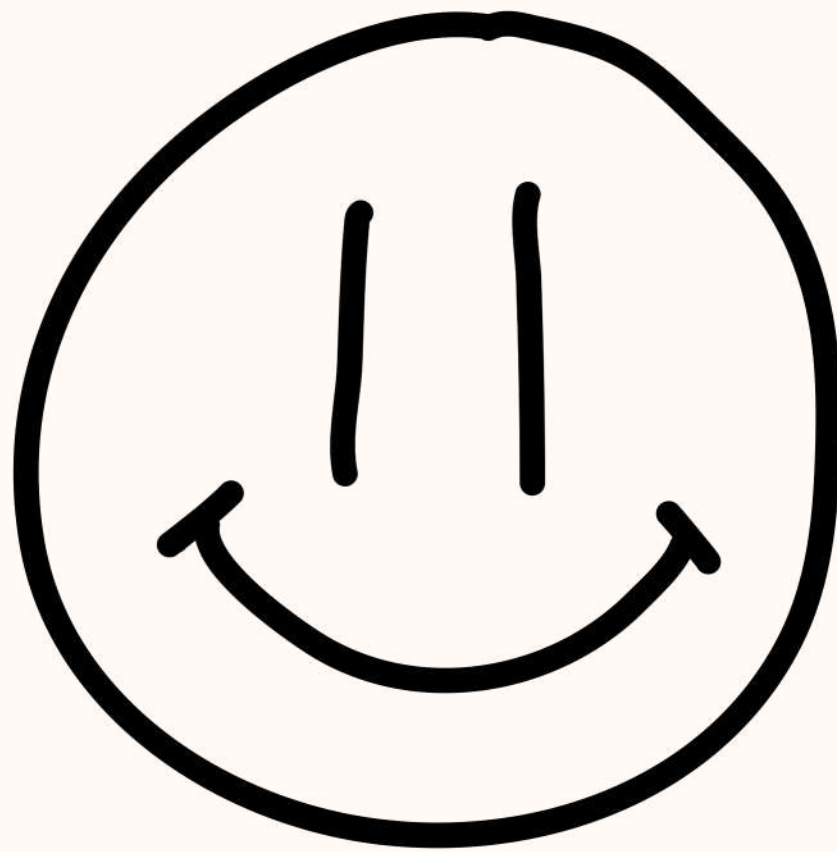


Unico alimento che resta al momento sconsigliato, per problematiche legate alla sua corretta etichettatura e reperibilità sul mercato italiano, è l'avena in chicchi.

Celiachia



GOOD NEWS!



In natura esistono molti cereali, tuberi e vegetali che non contengono glutine, che possono essere usati dalla persona celiaca sia come tali sia come farina in sostituzione di quelli vietati.

Una rigorosa alimentazione senza glutine è l'unica terapia efficace che al momento garantisce alle persone celiache un perfetto stato di salute con scomparsa delle manifestazioni cliniche, la normalizzazione degli esami e il ripristino della normale struttura dell'intestino.

Quali alimenti sono idonei ad una alimentazione senza glutine?

- 1. Alimenti non trasformati **NATURALMENTE** privi di glutine**
- 2. Alimenti **TRASFORMATI** permessi perchè appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione**
- 3. Alimenti di uso corrente con dicitura “senza glutine” (Reg. UE 828/2014) (**ADATTI** alle persone con celiachia)**
- 4. Alimenti sostitutivi senza glutine **SPECIFICAMENTE** formulati per persone con celiachia presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute**
- 5. Prodotti con il marchio Spiga Barrata**



1. Alimenti non trasformati NATURALMENTE privi di glutine

**CEREALI NATURALMENTE PRIVI DI
GLUTINE, COME RISO E MAIS**



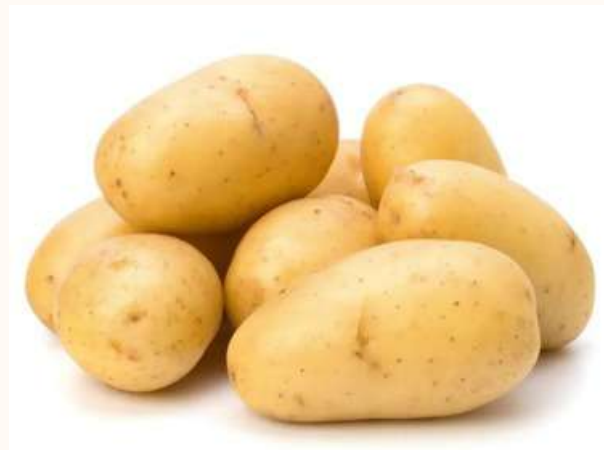
UOVA



PESCE



PATATE



CARNE



LEGUMI



CASTAGNE



FRUTTA



VERDURA



FRUTTA SECCA



Quanti CEREALI SENZA GLUTINE conosci?

RISO



MAIS



MIGLIO



SORGO



FONIO



TEFF



GRANO SARACENO



QUINOA



AMARANTO



Tuberi e Radici senza glutine fonte di carboidrati complessi



MANIOCA



PATATE DOLCI

IGNAME



Per gli alimenti e le bevande NON TRASFORMATI che per natura non contengono glutine 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.

Anche la frutta, la verdura, la carne e il pesce congelati o surgelati AL NATURALE non contengono glutine.

2. Alimenti e bevande TRASFORMATI che per natura, composizione e processo di produzione non prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine.

Alcuni esempi: latte, formaggio tal quale o grattugiato, panna, yogurt, burro, margarina, prosciutto crudo, bresaola, culatello, speck, olio, vino, aceto, zucchero, miele, ecc

Ministero della Salute -
Relazione annuale al Parlamento 2023



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.

3. Alimenti e bevande di uso corrente con dicitura “senza glutine” (Reg. UE 828/2014)

Nella ricetta di questi alimenti è possibile l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine quindi l'assenza di glutine non è scontata.

Alcuni esempi: preparazioni a base di carne (burger, carne panata, polpette...), a base di pesce (crocchette, filetti panati...), a base di verdure (minestroni, vellutate...), a base di frutta, preparati per brodi, sughi pronti, ecc.



Per gli alimenti “a rischio” è fondamentale leggere l'etichetta. La dicitura “senza glutine” garantisce che il prodotto è idoneo e può essere consumato in sicurezza dalla persona con celiachia

4. Alimenti sostitutivi senza glutine **SPECIFICAMENTE** formulati per celiaci, presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute

Alimenti e bevande trasformati che per tradizione nella loro composizione/ricetta prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine, ma che per essere consumati dalle persone con celiachia sono stati appositamente prodotti, preparati e/o lavorati con ingredienti naturalmente senza glutine o con ingredienti deglutinati.

Alcuni esempi: pane, pasta, pizza, biscotti, crostini, torte, cereali per la prima colazione, barrette, ecc.



5. Prodotti con il marchio Spiga Barrata

È un marchio di proprietà di AIC (Associazione Italiana Celiachia), che viene concesso previa verifica dell'idoneità mediante visite ispettive presso l'azienda produttrice e controlli analitici



Etichetta: allergeni e dicitura “senza glutine”

Regolamento UE 1169/2011
Informazioni sugli alimenti ai consumatori

I cereali contenenti glutine e i loro derivati, se presenti in un alimento come ingrediente o come additivo, devono essere obbligatoriamente indicati ed evidenziati in maniera diversa rispetto agli altri componenti per:

- **DIMENSIONE**
- stile
- **colore**

Regolamento di esecuzione UE 828/2014

Relativo alle prescrizioni riguardanti l'informazione dei consumatori sull'assenza di glutine

Ingredienti: farina di **frumento**, zucchero, **burro**, grasso vegetale di palma, **uova** fresche, cacao 2,4%, **panna** fresca pastorizzata 1,7%, **latte** scremato polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina.
può contenere tracce di: arachidi, frutta a guscio, sesamo e soia.

La dicitura “senza glutine” può apparire in etichetta solo per gli alimenti che hanno un contenuto in glutine inferiore alle 20 parti per milione (ppm) o mg/kg.

Etichetta: il «può contenere tracce di glutine»?

● Il glutine deve essere dichiarato in etichetta solo se presente come ingrediente o coadiuvante

● La dicitura “può contenere tracce di...” non è contemplata tra gli obblighi della normativa vigente; utilizzata dalle aziende per indicare una potenziale presenza di glutine per contaminazione accidentale

● L'assenza del glutine come ingrediente in etichetta non salvaguarda la persona con celiachia



La certezza è data dalla dicitura **“SENZA GLUTINE”**

Etichetta: esempio



● In etichetta non è presente il glutine tra gli ingredienti

● In etichetta non è citato il glutine nella dicitura
“può contenere tracce di...”

● L'etichetta non riporta la dicitura “senza glutine”



Si tratta di un prodotto a rischio?

Etichetta: esempio



● In etichetta non è presente il glutine tra gli ingredienti

● In etichetta non è citato il glutine nella dicitura
“può contenere tracce di...”

● L'etichetta non riporta la dicitura “senza glutine”



Si tratta di un prodotto a rischio?

Si

La piramide alimentare e la Dieta Mediterranea



Meno è meglio



*Discrezionale
(con moderazione)*



Consumo occasionale



Consumo settimanale



**cereali e derivati
SENZA GLUTINE**



Consumo giornaliero



Idratazione



Biodiversità



Sostenibilità



↓ Spreco



Convivialità



Esercizio



Controllo del peso



Esempio di menù senza glutine

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Latte e biscotti SG Frutta fresca	Yogurt greco con miele, riso soffiato e noci	Latte con fette biscottate SG e marmellata	Tè, pane tostato SG e hummus di ceci	Porridge con fiocchi d'avena SG e frutta fresca	Caffè, pane tostato SG con ricotta e marmellata	Latte e dolce casalingo con farina di mandorle
SPUNTINO	Galette di mais	Frutta fresca	Castagne	Yogurt bianco con frutta fresca	Barretta di datteri e cacao	Nocciole e pistacchi	Frutta fresca
PRANZO	Straccetti di pollo e pinoli Pane SG Verdure crude	Insalata di polpo con patate e olive Verdure crude	Grano saraceno con verdure Frittata Verdure in pinzimonio	Riso nero con gamberi e zucchine Verdure in padella	Insalata di quinoa , feta e verdure miste	Polenta con ragù di lenticchie Verdure crude Macedonia	Tagliatelle di grano saraceno con formaggio e verza Caponata di verdure
MERENDA	Frutta fresca	Ceci tostati	Frutta fresca	Noci	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
CENA	Vellutata di piselli con quinoa Verdure cotte	Tacos di mais con fagioli e verdure stufate Frutta fresca	Zuppa di verdure con miglio Breasola con rucola, pomodorini e grana Frutta fresca	Scaloppina ai funghi con farina SG Pane SG Insalata mista Frutta fresca	Orata al forno con patate viola e verdure gratinate con farina di mais	Pizza SG con verdure grigliate	Polpette di sorgo e verdure Involtini di manzo Insalata mista

Alimentazione a casa e fuori casa: le contaminazioni

La celiachia **NON** è una malattia **DOSE** dipendente: bastano piccole quantità di glutine per scatenare la malattia

Oltre ad utilizzare alimenti idonei, naturalmente senza glutine o con dicitura "senza glutine" occorre prestare attenzione alle **CONTAMINAZIONI ACCIDENTALI**

CHE COS'E' LA CONTAMINAZIONE?

Una contaminazione è l'aggiunta involontaria di minimi quantitativi di ingredienti contenenti glutine al prodotto alimentare causata da eventi accidentali o comunque non voluti e, pertanto, non controllabili.

DOVE PUO' AVVENIRE?

La contaminazione può avvenire a casa, in cucina, al ristorante, o in una azienda alimentare ogni qualvolta sono presenti anche alimenti contenenti glutine che possono contaminare direttamente o indirettamente (attraverso superfici o utensili sporchi) gli alimenti senza glutine.

Alcuni accorgimenti per l'alimentazione fuori casa

Scegliere ristoranti o altri esercizi notificati (sito Alimenti&Salute della Regione Emilia-Romagna, progetto AIC Alimentazione Fuori Casa)

Effettuare la prenotazione in anticipo per permettere una buona organizzazione della cucina, con la finalità di rispondere alle esigenze di sicurezza nell'elaborazione del menù senza glutine

Prima di ordinare farsi sempre riconoscere come cliente con celiachia



Esercizi (ristorazione, gelaterie ecc.) che sono notificati a produrre e somministrare alimenti senza glutine in Emilia-Romagna

In questa sezione sono pubblicati gli indirizzi e i recapiti degli esercizi alimentari della Regione Emilia-Romagna, divisi per provincia, notificati e autorizzati per la produzione e la somministrazione di alimenti destinati ai celiaci.



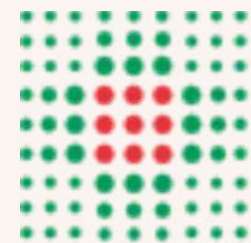
Corso di Formazione Celiachia

Modalità in presenza

Accedi



<https://booking.auslromagna.it>



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per info: nutrizionesian.fc@auslromagna.it