

Naturalmente senza glutine: un lavoro di equilibri

La scelta delle fonti alternative ai cereali vietati non dovrebbe ricadere esclusivamente sui prodotti sostitutivi gluten free disponibili sul mercato, ma deve prevedere un regolare inserimento dei cereali naturalmente senza glutine come riso e mais – ma anche grano saraceno, amaranto, miglio o quinoa –, o altre fonti di carboidrati come patate e legumi. Per il bene della nostra salute e anche... delle nostre tasche

Di Susanna Neuhold e Miriam Cornicelli
RESPONSABILI FOOD ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
alimenti@celiachia.it; dietista@celiachia.it

La dieta senza glutine prevede necessariamente l'esclusione dei cereali contenenti glutine e dei loro derivati. Eliminare frumento (grano), farro, orzo, avena (tranne se presente come ingrediente nei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute), segale, grano

Khorasan (conosciuto come Kamut®) e prodotti da loro ottenuti o che li contengono, potrebbe far pensare ad un'alimentazione punitiva, limitativa o di rinuncia. Partendo dall'alimentazione mediterranea, alla quale gli italiani fanno riferimento, tantissimi sono gli alimenti naturalmente privi di glutine che ognuno di noi consuma regolarmente, sia egli celiaco o meno, e che sono alla base di molte ricette, più o meno elaborate. Come riso,



mais, grano saraceno, legumi, patate, pesce, carne, uova, latte e formaggi, ortaggi e frutta.

La persona celiaca, dunque, dispone di tutti i componenti per costruire una dieta bilanciata e varia, con una particolare attenzione da prestare ovviamente nella scelta delle fonti di carboidrati che devono sostituire i cereali vietati.

C'è da dire che in ogni caso, in condizioni fisiologiche o di esigenze dietetiche particolari (patologiche, etiche, religiose), la dieta deve evitare squilibri nutrizionali, essere varia nelle scelte e bilanciata nelle combinazioni, equilibrata nelle quantità (né in eccesso né in difetto, ad eccezione di determinate condizioni); non monotona, gradevole e accettabile, deve soddisfare il gusto, rispettare requisiti di igiene e sicurezza e, laddove preveda l'esclusione di certi alimenti, come nel caso della celiachia, non solo "eliminare" ma "sostituire".

Quando si segue una dieta senza glutine, soprattutto all'inizio, magari appena scoperta la diagnosi, può succedere che vengano ridotti i carboidrati, per l'eliminazione degli alimenti vietati e magari non adeguatamente sostituiti, che venga aumentato il consumo dei secondi piatti e quindi di proteine e grassi, che si

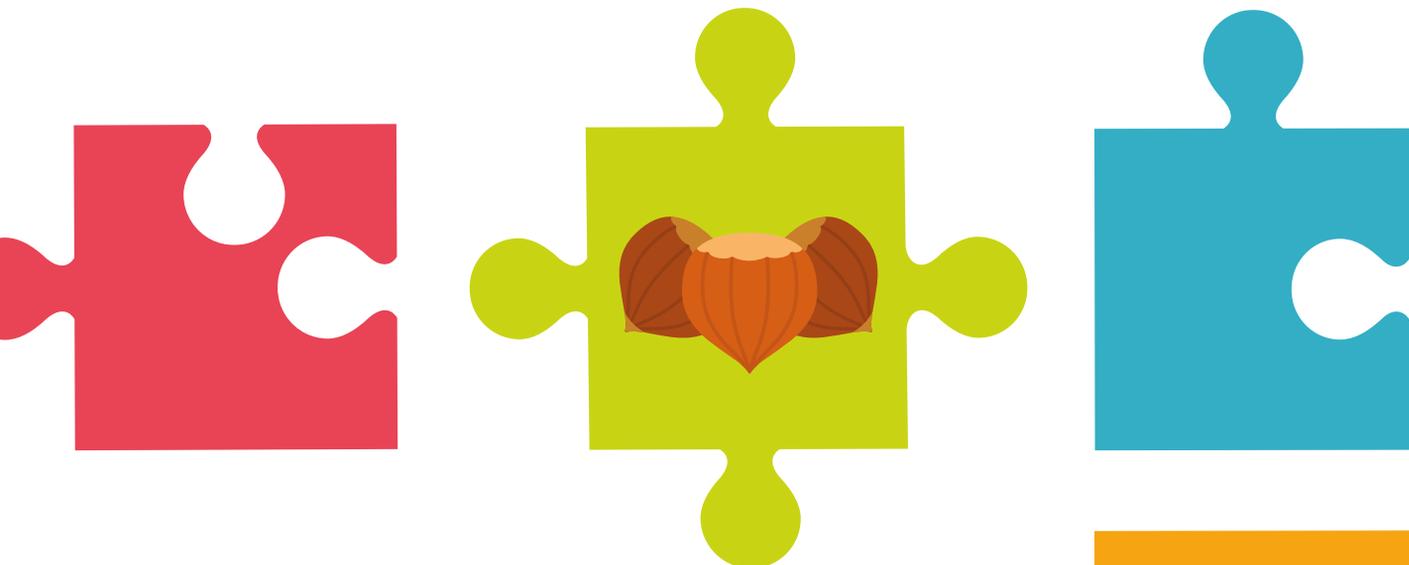


instauri una tendenza a consumare prodotti sostitutivi più delle reali necessità; oppure una tendenza a consumare più facilmente sostituti del pane, che però risultano più grassi sia nel caso di prodotti tradizionali che senza glutine, contenendo, a parità di peso, meno acqua. Può succedere anche che, in seguito alla diagnosi, soprattutto per il primo periodo, scatti un pensiero del tipo “non potrò più mangiare nulla” che può portare ad acquistare, durante le prime “nuove spese”, prodotti mai presi prima ma con la scritta “senza glutine”, spinti dalla gioia di poterli mangiare.

Oltre questi comportamenti, si potrebbero verificare “errori” comuni a tutti, celiaci e non, quindi indipendenti dalla nuova condizione, tra cui un basso consumo di alimenti che apportano fibra, o un elevato consumo di zuccheri e/o di sale. Non è dunque utile generalizzare sulla scarsa qualità dei prodotti appositamente formulati per celiaci, considerati spesso i “colpevoli” anche in caso di aumento di peso in seguito alla diagnosi e all’avvio della nuova dieta.

Una corretta conoscenza degli alimenti, una loro scelta responsabile e consapevole, unita anche a una giusta interpretazione delle etichette, che rimangono una preziosissima fonte di informazione del prodotto, dovrebbero essere il punto di partenza per costruire una dieta senza glutine, non solo sicura, ma anche il più possibile sana.

L’esclusione del glutine dalla dieta, pur condizionando inevitabilmente scelte alimentari e abitudini quotidiane come fare la spesa o mangiare fuori casa, quindi, non



deve far dimenticare le regole di base di una alimentazione sana e i principi della Dieta Mediterranea, rappresentati da cereali privi di glutine, legumi, frutta, ortaggi, pesce e olio di oliva. L'apporto energetico, il contenuto in fibre vegetali e vitamine, il contenuto e la composizione dei grassi prevalentemente di origine vegetale di questi alimenti ricoprono un ruolo protettivo verso molte patologie e favoriscono un buono stato di salute generale.

La Società Italiana di Nutrizione Umana, mediante i Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti, già citati in diverse occasioni sul nostro giornale, ha fornito indicazioni per la popolazione italiana, celiaci compresi. L'apporto energetico deve essere coperto da un'adeguata assunzione di carboidrati (zuccheri), grassi (lipidi) e proteine. La principale fonte di calorie, circa il 55%, deve derivare da carboidrati contenuti negli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, tuberi, ortaggi e frutta). Il consumo di questi alimenti fornisce anche la necessaria assunzione di fibra, che esercita una funzione protettiva. I grassi totali (condimenti e grassi presenti negli alimenti di origine animale) non devono superare il 30% dell'apporto calorico

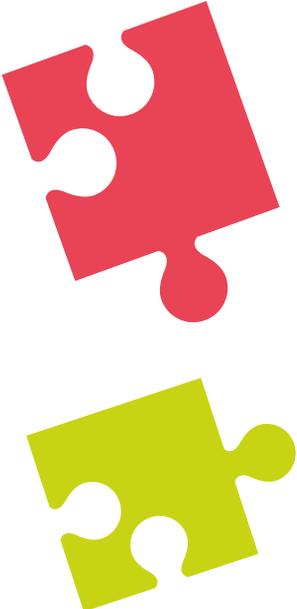
giornaliero, mentre il restante 15% del fabbisogno energetico deve essere coperto dalle proteine.

La scelta delle fonti alternative ai cereali vietati non dovrebbe ricadere automaticamente ed esclusivamente sull'assortimento di prodotti sostitutivi senza glutine disponibili sul mercato, ma dovrebbe prevedere un regolare inserimento dei cereali naturalmente senza glutine o altre fonti di carboidrati come le patate o i legumi. Oltre ai comuni riso e mais, esistono tanti altri cereali e pseudocereali naturalmente senza glutine come il grano saraceno, l'amaranto, il miglio, la quinoa, il sorgo, il teff, che si prestano ad essere utilizzati in numerose ricette, dalle zuppe o minestre, alle insalate. Possono favorire la ricchezza della dieta, l'armonia dei sapori e, cosa non da meno, hanno ottime proprietà nutrizionali.

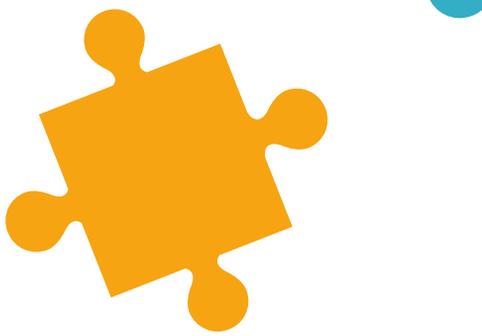
Del 55% dell'apporto medio di carboidrati sull'energia totale giornaliera, circa il 35% dovrebbe derivare da alimenti specificamente formulati per celiaci, mentre il rimanente 20% da alimenti naturalmente senza glutine, quindi cereali senza glutine, tuberi e legumi (come previsto dal Decreto Veronesi del 2001). Dal punto di vista nutrizionale, un corretto bilanciamento tra prodotti sostitu-



CORRETTA CONOSCENZA DEGLI ALIMENTI, SCELTE RESPONSABILI E CONSAPEVOLI, LETTURA DELLE ETICHETTE, SONO IL PUNTO DI PARTENZA PER COSTRUIRE LA DIETA SENZA GLUTINE



tivi senza glutine e prodotti naturalmente senza glutine, pensando al lato pratico, ad esempio, in una dieta da 2000 kcal, potrebbe essere tradotto in: 3 fette biscottate, 2 panini da 50 g e una porzione di pasta da 80 g, come prodotti sostitutivi, e almeno una porzione di alimento naturalmente senza glutine, come una porzione di grano saraceno da 80 g, oppure un piatto di riso e legumi o 1 porzione di 200 g di patate e due cucchiainate di riso integrale per la minestra, o ancora un piatto di polenta. Il suggerimento è quindi quello di inserire almeno un piatto al giorno derivato da una fonte di carboidrati complessi naturalmente senza glutine. Chiaramente questa “regola” deve essere utilizzata con buon senso, in quanto, per una serie ra-



gioni, in alcune giornate potranno essere utilizzati solo prodotti sostitutivi, in altre la fonte di carboidrati naturalmente senza glutine prenderà posto a tavola sia a pranzo che a cena.

In termini semplici, i cereali naturalmente senza glutine, o le altre fonti di carboidrati senza glutine come quelle citate dovranno essere utilizzati più volte nell’arco della settimana e non completamente sostituiti dai prodotti appositamente formulati per celiaci. A completare la quota dei carboidrati (che comprende anche quelli semplici) saranno altri prodotti naturalmente senza glutine, come ad esempio le 2-3 porzioni di frutta e 2 di verdura raccomandate giornalmente, analogamente al resto della popolazione.

Costi dei prodotti La sostenibilità della dieta senza glutine

I celiaci sperimentano in tutto il mondo, non solo in Italia, difficoltà riguardo l’accessibilità ai prodotti sostitutivi (pane, pasta, biscotti, ecc.), che rappresentano una componente importante nella dieta delle persone; e questo in particolare nel mondo occidentale, dove il pane è l’alimento quotidiano per eccellenza. Altri prodotti da forno, come biscotti e focacce, uniti all’ampio uso di cereali nella colazione e nella preparazione di primi piatti (pastasciutte, minestre) costituiscono il fulcro alimentare attorno a cui si costruiscono abitualmente i pasti. Le difficoltà di accesso per un celiaco riguardano in particolare l’assortimento dei prodotti, che in molti Paesi è ancora scarso e limitato solo ad alcune tipologie di punto vendita, e l’alto prezzo degli stessi, problema comune a tutti i Paesi, come evidenziato ogni anno anche dalle rilevazioni portate avanti dall’AOECS, sotto il coordinamento proprio dell’AIC (vedere ad esempio gli articoli “Prezzi in aumento, dieta sg a rischio?” su CN 2-2015 e “Prezzi dei prodotti: i celiaci non sono tutti uguali”

pubblicato su CN 2-2016, che affrontano l’argomento).

Le indicazioni del Ministero della Salute italiano suggeriscono un valore intorno al 35% delle calorie giornaliere per il quantitativo corrispondente di “energia” che deve provenire da questi alimenti. Questo significa che una dieta basata sui carboidrati complessi, ma non esclusivamente provenienti dai prodotti sostitutivi, è da considerarsi ottimale anche per le persone affette da celiachia. Ed è su questa indicazione che il Ministero della Salute ha costruito i tetti di spesa per l’acquisto a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) dei prodotti per celiaci. L’ammontare mensile, infatti, è calcolato partendo dal prezzo medio rilevato di alcuni prodotti dietetici di base (pane, pasta, mix di farine) e dal fabbisogno calorico giornaliero riconducibile ai prodotti sostitutivi, considerato pari in media, appunto, al 35% del totale.

Per questo è importante che il celiaco consideri, nella composizione della propria dieta, quando prepara i pasti e, ancora prima, quando

Per avere qualche idea su come variare la propria dieta, è possibile trovare un modello di menu settimanale comprensivo dei 3 pasti principali più eventuali spuntini, suggerito come semplice esempio per alternare le scelte nella propria alimentazione. È consultabile sul nostro sito www.celiachia.it, nella sezione del Neo Diagnosticato ed è scaricabile dalla pagina dedicata alla Dieta.

Per variare la dieta, oltre alla possibilità di scegliere prodotti appositamente formulati per celiaci, con dicitura “senza glutine” e naturalmente senza glutine, sono ottime idee anche recarsi nei laboratori artigianali del network AFC per acquistare prodotti freschi, oppure sperimentare la produzione casalinga. Numerose sono le ricette testate da utenti che hanno condiviso le ricette con AIC (www.celiachia.it > Dieta senza glutine > Ricette), quelle pubblicate su libri, blog gluten free e su questo giornale, oppure da scoprire durante i corsi di cucina o gli incontri di educazione alimentare organizzati dalle AIC Locali. Una dieta gluten free sicura, ma anche varia ed equilibrata, è assolutamente possibile, bastano un po' di impegno e creatività. ♦



fa la spesa, l'importanza di utilizzare alimenti naturalmente senza glutine, come affrontato nell'articolo. Questi non solo rappresentano una fondamentale fonte di equilibrio e varietà nella dieta, ma hanno il vantaggio di presentare gli stessi prezzi di una dieta convenzionale.

La scelta di alimenti naturalmente senza glutine nella composizione della dieta garantisce quindi anche la sostenibilità economica della dieta senza glutine stessa, in quanto ci aiutano a coprire, con il buono fornito dal SSN, quella parte di dieta che ha un costo maggiore rispetto a quella convenzionale. Per questa ragione, la scelta di una dieta varia, equilibrata, ricca di alimenti naturalmente senza glutine rappresenta un aiuto fondamentale alle famiglie non solo dal punto di vista nutrizionale ma anche economico. Alla fine del mese, il celiaco dovrebbe così spendere “di tasca propria” all'incirca la stessa cifra di un non celiaco, avendo sopperito, con il buono del SSN, alla maggiore spesa

che l'acquisto degli alimenti specificamente formulati, come pane, pasta e biscotti, comportano. Non va dimenticato, infatti, che l'obiettivo di questa formula di assistenza che permette di acquistare un prodotto senza glutine tramite il buono mensile del SSN, è quello di coprire la differenza, quindi il maggior costo, e non la spesa complessiva di acquisto. Per fare un esempio, se un alimento gluten free costa mediamente il doppio del suo analogo con glutine, la spesa che il SSN intende andare a coprire è quella accessoria (esempio: 3€ su 6€), considerando che la metà della spesa sarebbe comunque stata affrontata dalla famiglia se la persona non fosse stata celiaca e si fosse acquistato un alimento convenzionale.

Arricchire la dieta gluten free di alimenti naturalmente senza glutine potrà così garantire non solo la varietà e salubrità della nostra alimentazione, ma permetterà anche di contenere le nostre spese, e a fine mese il portafoglio se ne accorgerà!

Non solo un opuscolo, una guida
Un nuovo strumento utile, maneggevole
e completamente rinnovato

Siamo lieti di presentarvi il nuovo strumento, totalmente rinnovato, che sostituisce “Mangiar bene senza glutine. Guida all'alimentazione del celiaco” edizione 2014!

Questo opuscolo vuole offrire al celiaco e ai suoi familiari, ma anche agli operatori della ristorazione e a tutti coloro che per interesse personale o professionale si trovano a vivere o a lavorare con le persone affette da celiachia, un compendio di informazioni di base sulla celiachia e il mondo del gluten-free.

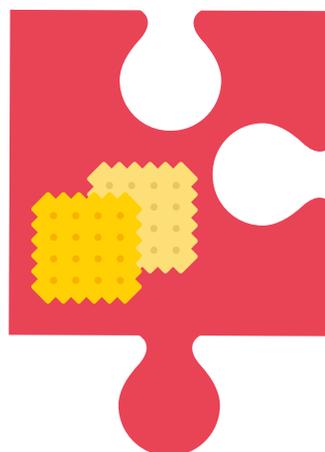
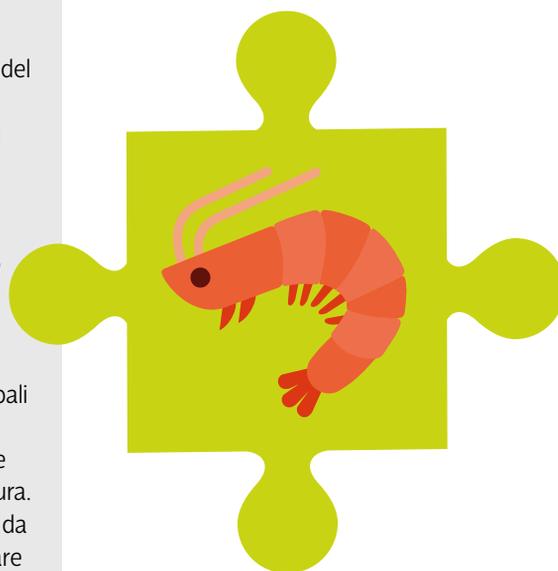
Il lettore all'interno troverà una breve presentazione della celiachia e della dieta senza glutine, con informazioni nutrizionali e specifiche indicazioni su come identificare gli alimenti senza glutine, istruzioni pratiche per seguire una corretta alimentazione senza glutine nella vita di tutti i giorni e affrontare la nuova condizione di vita. L'obiettivo è quello di trasmettere informazioni corrette, semplici e chiare, in modo da ridurre al minimo i dubbi e le ansie comprensibili delle famiglie che affrontano la celiachia, e diffondere, in generale, una corretta cultura del “senza glutine”.

Il volume è suddiviso in capitoli dedicati alle problematiche e dubbi principali che chi soffre di celiachia si trova ad affrontare nella sua quotidianità.

Nell'introduzione si potranno trovare consigli su come leggere l'opuscolo e indicazioni su come interpretare le icone che si troveranno durante la lettura. Ci saranno approfondimenti, concetti a cui fare attenzione, da ricordare o da considerare come suggerimento. Alla fine dei capitoli si potranno consultare risposte alle domande più frequenti sulla celiachia e su tutto ciò che le ruota attorno. Per finire, si potranno memorizzare i punti chiave affrontati in ogni capitolo.

La guida raccoglie le informazioni essenziali sulla celiachia, ma ogni altro argomento potrà essere ulteriormente approfondito sul sito www.celiachia.it e su questa rivista.

Non ci resta che augurare... buona lettura!



Il ruolo del dietista

Come può intervenire questa figura professionale per stimolare la persona con celiachia ad applicare un'alimentazione naturalmente senza glutine

Di **Ersilia Troiano**

PRESIDENTE ASS. NAZIONALE DIETISTI (ANDID)

Il concetto di dieta senza glutine come unico strumento terapeutico basato su prove di efficacia nel trattamento della celiachia, nella sua apparente "semplicità" comporta numerose implicazioni che, spesso, solo chi vive questa realtà, come paziente o come professionista, riesce a comprendere fino in fondo. Potremmo riassumere tali implicazioni sotto la generica dicitura di *impatto sulla vita di ogni giorno*, ma non è proprio così e, soprattutto, non è solo così che possiamo definire i cambiamenti sociali, familiari, psicologici e pratici che la dieta senza glutine impone a chi, per necessità e non di certo per moda o filosofia, come troppo spesso accade oggi, è costretto a seguirla.

Da professionista che ogni giorno si confronta con la realtà di famiglie "diverse", quelle dei bambini che, per una allergia o intolleranza e, più in generale, per una patologia di interesse nutrizionale, accedono ad un "mangiare" diverso dagli altri bambini anche a scuola - il luogo per eccellenza di confronto, di uguaglianza, di condivisione -, ritengo di avere un punto di vista molto privilegiato, che spesso mi porta a fare tante riflessioni preziose per la mia pratica professionale e, probabilmente, per i pazienti stessi. Ed è da qui che voglio partire per sottolineare come il dietista possa essere un professionista di

riferimento, per tutte le età della celiachia, dall'infanzia all'età adulta, nell'accompagnare i pazienti verso la più completa aderenza e, di conseguenza, verso il benessere, nella sua dimensione psico-fisica globale, data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Inutile sottolineare come la mancata aderenza alla dieta sia associata a complicanze che possono essere, per la gran parte, evitate proprio dal superamento delle barriere che si frappongono nello spesso tortuoso cammino verso la sicurezza nutrizionale, a partire dalle contaminazioni crociate, passando per disponibilità e costo dei prodotti e dei pasti fuori casa, fino ad arrivare alla considerazione che la dieta gluten free può essere socialmente limitante. Dunque il ruolo del dietista, in una patologia *life long* come è la celiachia, è quello di paziente e competente accompagnatore del celiaco lungo tutto il corso della sua vita, dalla diagnosi alla completa aderenza alla dieta ed alla gestione di tutte quelle che sono le prove piccole o grandi della vita di ognuno. Un esempio tra tutti, il difficile passaggio dall'infanzia all'adolescenza, quando il disagio per la condizione di apparente diversità esplose in tutta la sua rabbia e protesta, accompagnata - ad esempio - dal mancato rispetto della dieta soprattutto in occasioni sociali con i pari, per la paura di essere considerati diversi. In questo complesso scenario, *educazione* e *counseling* sono le parole chiave. *Expertise* la caratteristica che deve contraddistinguere il professionista dietista che si occupa di celiachia e che lavora, in collaborazione con il paziente, con i suoi caregiver e, auspicabilmente, con il contesto sociale dove è inserito, per aumentare e mantenere costante l'aderenza alla dieta. Per ottenere questo, il paziente deve avere la possibilità di confrontarsi continuamente con un dietista esperto, di suo riferimento, anche e soprattutto in un'epoca in cui la disinformazione che viaggia su internet può sconcertare e confondere le idee anche ai più "esperti". ♦

