

Dieta senza glutine, contaminazioni con glutine, complicanze della celiachia...<sup>non può mangiare un celiaco?</sup> Scopriamo cosa non può fare un soggetto celiaco!

Sono sempre contraddittorie e contrastanti le notizie che ci arrivano riguardo la dieta dei bambini (e degli adulti) celiaci! In questo articolo facciamo un po' di chiarezza per capire davvero cosa un celiaco può mangiare e cosa invece deve evitare!

Se vuoi saperne di più su sintomi e diagnosi delle celiachia, leggi il nostro articolo "[Celiachia: cos'è, sintomi e diagnosi](#)"

Quali alimenti contengono glutine e sono vietati al celiaco? Cosa non può mangiare un celiaco?

I cereali, più o meno comuni nella nostra dieta, che il celiaco non può assumere sono: grano (frumento), orzo, segale, farro, kamut e avena. Ovviamente tutti gli alimenti e le farine che contengano questi cereali devono essere evitati. Nella nostra dieta quotidiana questo vuol dire prevalentemente evitare pasta, pane, biscotti e dolci contenenti farina. Inizialmente tutti questi divieti possono sembrare traumatici, ma in realtà la dieta di un celiaco è molto più varia e libera di quanto si possa immaginare! Nei paragrafi successivi scopriremo il perché!

Cosa può mangiare un celiaco?

Se escludiamo quanto detto nel paragrafo precedente, il celiaco può mangiare praticamente tutto! Vogliamo fare degli esempi pratici?

- Riso, mais, grano saraceno, quinoa, soia, patate
- Tutti i salumi e tutti i latticini
- Tutte le carni ed i pesci
- Tutti gli ortaggi, legumi, frutta e verdura
- Tutti i sottaceti e i sottolio

Pensando ai bambini, continuando con gli esempi, possono mangiare quasi tutte le patatine (con rare eccezioni, come ad esempio le Pringles) e tutti i gelati (naturalmente senza cialda o biscotto).

In generale prendiamo la buona abitudine di guardare le etichette di quello che compriamo <sup>non può mangiare un celiaco?</sup> (dovremmo farlo sempre, non solo se celiaci!) ed in breve tempo impareremo a conoscere cosa si può mangiare e cosa no!

Cosa sono le contaminazioni con il glutine? Sono pericolose?

Grande risalto in questi ultimi anni è stato dato alle contaminazioni di glutine negli alimenti (le cosiddette “tracce di glutine”). Ma cosa sono? Nella grande maggioranza dei casi...semplicemente una leggenda!

Cercherò di spiegarmi bene e vi chiedo di leggere con molta attenzione questo paragrafo...Chi vi scrive, oltre ad essere un pediatra, ha fratello e madre celiaci e sa perfettamente cosa significhi “vivere senza glutine”. La celiachia, vista anche la grande risonanza mediatica avuta negli ultimi anni, rischia di diventare più una malattia sociale che una semplice intolleranza alimentare...E' esperienza comune nella pratica clinica vedere genitori e bambini “ossessionati” dal glutine, costringendo i bambini ad avere stoviglie separate, forni separati, attrezzi per cucina separati...niente di più sbagliato! Questi bambini tendono a sentirsi “diversi” e “malati” e tendono ad autoemarginarsi rispetto ai coetanei...e questa diventa la vera malattia, non la celiachia!

Il celiaco DEVE vivere una vita assolutamente normale, senza nessun timore.

Ma torniamo alle contaminazioni e spieghiamo una volta per tutte cosa sono: Secondo il “Codex Alimentarius” viene correttamente considerato senza glutine un alimento che contenga <20 ppm (parti per milione) di glutine. Questa dose però, in base a molti studi scientifici, viene considerata molto inferiore rispetto a quella che può dare una sensibilità clinica nei soggetti celiaci. E' stata addirittura identificata la quantità di glutine necessaria per attivare la risposta immunitaria (con conseguenze cliniche) nei soggetti celiaci ed è risultata essere pari a 50 mg di glutine (contenuti più o meno in un cucchiaino di farina), da assumere tutti i giorni per 90 giorni consecutivi.

Cosa vuol dire tutto questo? Che le tracce di glutine contenute (eventualmente) in alcuni alimenti (salumi, latticini etc) non devono in alcun modo spaventarci e che possono essere

assunte senza problemi dal bambino celiaco!

non può mangiare un celiaco?

Il celiaco può fare assaggi di alimenti con glutine? E' possibile non seguire la dieta una volta ogni tanto?

La risposta a questa domanda è NO. E' vero che non bisogna avere paura delle contaminazioni di glutine, come detto in precedenza...ma questo non vuol dire che si può evitare di seguire una corretta dieta senza glutine! Un pezzo di pane o di pizza, un poco di pasta o qualsiasi "sgarro" alla dieta senza glutine farebbero innescare nuovamente la risposta immunitaria con tutti i danni che ne derivano! (per i sintomi della celiachia, leggi il nostro articolo "[celiachia:cos'è, sintomi e diagnosi](#)"). Per qualsiasi dubbio in merito alla dieta vi invitiamo, come sempre, a parlarne con il vostro pediatra o medico di fiducia, che saprà certamente rispondere a tutte le vostre domande!

I farmaci possono contenere glutine? Se sono celiaco devo evitare alcuni farmaci?

Assolutamente no, non vi preoccupate! Nessun farmaco, dato alle dosi terapeutiche, contiene una quantità di glutine tale da provocare sintomi o una reazione immunitaria nel soggetto celiaco. Parlatene sempre con il vostro pediatra ma nel caso ci sia necessità non abbiate timore a somministrare medicine nel bambino o nell'adulto celiaco.

Cosa succede se non si segue la dieta senza glutine? Quali sono le complicanze della celiachia?

Come abbiamo visto nell'articolo "[celiachia:cos'è, sintomi e diagnosi](#)", la sintomatologia della celiachia può essere molto importante (con diarrea profusa e dolori addominali) ma anche quasi del tutto silente (magari con una lieve anemia). Molte persone pensano quindi di poter continuare a mangiare glutine senza nessun disturbo. Il nostro consiglio (e quello di tutta la comunità scientifica!) è quello di seguire SEMPRE una dieta senza glutine una volta che è stata posta diagnosi CERTA di celiachia. Perché? Per prima cosa, non è detto che i sintomi non peggiorino nel tempo a causa di ripetuti danni al nostro intestino. Inoltre la celiachia, se non adeguatamente trattata mediante una corretta dieta senza glutine, può portare a complicanze che si manifestano solo dopo molti anni come ad esempio infertilità, osteoporosi

e un tipo particolarmente aggressivo di linfoma intestinale. non può mangiare un celiaco?

E' possibile nei celiaci avere uno shock anafilattico in seguito all'assunzione di glutine?

Molte mamme vivono con terrore le feste o le cene dei loro bambini perché credono che l'assunzione di glutine possa essere molto rischiosa per il proprio figlio fino addirittura a portare ad uno shock anafilattico. Beh, mamme, non vi preoccupate! Se per caso vostro figlio ad una festa con amici mangia un panino, tutto quello che gli potrà succedere sarà avere un forte mal di pancia con diarrea! Il meccanismo immunitario della celiachia è infatti completamente diverso rispetto a quello dello shock anafilattico! Mentre infatti in quest'ultimo si rischia addirittura la vita, in caso di assunzione di glutine in soggetto celiaco si hanno dei danni più lievi ma cronici nel tempo, che vanno assolutamente evitati, ma che nella singola occasione non mettono a rischio il vostro bambino.

E' vero che uscirà a breve una pillola che curerà la celiachia e renderà la dieta libera per tutti?

Sono ormai più di 20 anni (!!!) che si parla della prossima uscita di una pillola per "curare" la celiachia. Sono stati fatti diversi studi in merito ma al momento l'unica terapia accertata e riconosciuta per la celiachia è l'eliminazione del glutine dalla dieta! Vi assicuriamo che quando ci saranno novità rilevanti in merito vi informeremo immediatamente, ma il nostro consiglio è di non confidare in prodotti miracolosi ed imparare ad accettare una condizione che permette di mangiare un gran quantità di alimenti, spesso molto più sani, leggeri e digeribili!

Mio figlio ha avuto diagnosi di celiachia, dove posso comprare gli alimenti per celiaci? In farmacia?

Oggi per fortuna gli alimenti specifici per celiaci si trovano praticamente ovunque. Un gran numero di farmacie e negozi specializzati vendono prodotti per celiaci regolarmente acquistabili a titolo gratuito (come stabilito per legge - vedi articolo "celiachia:cos'è, sintomi e diagnosi") . La qualità di questi prodotti è molto migliorata nel corso degli anni e le

Celiachia e dieta senza glutine: verità e leggende. Cosa può e cosa

non può mangiare un celiaco?  
differenze di gusto e consistenza rispetto agli alimenti con glutine si stanno riducendo sempre più. Vi consigliamo però di non affidarvi completamente ai prodotti di farmacia...come abbiamo visto infatti il celiaco, ad esclusione dei farinacei, può mangiare praticamente tutto! Educiamo quindi i nostri figli ad una dieta sana, libera e molto variegata e non rendiamolo "schiavo" dei prodotti speciali! In questo modo lo aiuteremo ad accettare meglio la sua condizione ed imparerà a viverla non come una malattia, ma semplicemente come una condizione che lo porterà a mangiare alimenti più sani e leggeri!

Nelson - Textbook of Pediatrics - 19th edition

Protocolli Gastroenterologia Pediatrica - Università "Federico II" - Napoli