

## L'alimentazione senza glutine: le buone regole

Per un celiaco è importante ricordare che tracce di glutine, presenti anche per contaminazione accidentale, sono dannose; questo implica un forte impegno di educazione alimentare da parte del celiaco, delle famiglie e di tutto il settore alimentare.

- 1. La dieta deve essere seguita per tutta la vita.** L'ingestione anche di piccole quantità di glutine comporta danni al celiaco, anche in assenza di sintomi evidenti.
- 2.** Sono moltissimi gli alimenti consentiti al celiaco, di gran lunga di più rispetto a quelli che gli sono vietati. Vedi: *L'ABC dell'alimentazione del celiaco*, pagina 28.
- 3.** In casa, preparare un pasto sicuro senza glutine è molto facile, basta seguire alcuni semplici suggerimenti:
  - ▶ Utilizzare ingredienti idonei.
  - ▶ Una volta aperte le confezioni dei prodotti, riporle in maniera che non si possano contaminare con altri prodotti contenenti glutine (ad esempio, riporre la farina senza glutine in contenitori di plastica chiusi).
  - ▶ Preparare le pietanze su superfici pulite e con pentole, stoviglie e posate pulite (è inutile utilizzare utensili dedicati). Sia il lavaggio a mano che quello in lavastoviglie garantiscono la rimozione dei residui di glutine.
  - ▶ Lavarsi sempre le mani prima di cucinare (che è una buona norma per tutti!) e comunque ogni volta che si siano sporcate con alimenti con glutine (ad esempio, farina).



### SUGGERIMENTO

### RICETTE

Affrontare la diagnosi di celiachia significa anche dover riorganizzare la propria quotidianità, a partire dalla tavola. In questa fase, può essere molto utile frequentare un corso di cucina senza glutine, spesso organizzato dalle AIC Locali. Per conoscere le iniziative organizzate o promosse dell'AIC locale del tuo territorio, visita la homepage del sito di AIC, [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it), e seleziona dalla mappa dell'Italia la tua Regione/Provincia di appartenenza. Inoltre, sul sito dell'AIC ([www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) > Dieta senza glutine > Ricette), sono state raccolte tante ricette senza glutine, suddivise per tipologia (antipasti, primi piatti, pane e sostitutivi, dolci, ecc.) con utili suggerimenti per la preparazione. Le ricette sono state raccolte negli anni direttamente dai soci AIC e rappresentano per questa ragione un serbatoio prezioso di ricette sperimentate e "testate" dalle persone celiache di tutta Italia.

- ▶ Non utilizzare per la cottura di pietanze senza glutine acqua che sia stata precedentemente utilizzata per cuocere pasta o altri alimenti con glutine.
- ▶ Non friggere in olio precedentemente utilizzato per la frittura di alimenti con glutine.
- ▶ Utilizzare carta da forno o fogli di alluminio su superfici (ad esempio, la piastra o la griglia del forno) che potrebbero essere state contaminate.
- ▶ Evitare l'inutile utilizzo di spugne dedicate. È, infatti, sufficiente un accurato risciacquo in acqua corrente per allontanare gli eventuali residui alimentari.
- ▶ È possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza glutine, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine negli alimenti senza glutine. Un accorgimento utile e molto semplice può essere quello di far cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi.  
Un ulteriore consiglio può essere quello di organizzare la dispensa in modo da tenere i prodotti senza glutine separati dagli altri, per evitare il rischio che, **per distrazione, si utilizzi il prodotto sbagliato**. Questo può essere utile soprattutto subito dopo la diagnosi, quando ci si deve ancora abituare alle nuove regole alimentari.


**SUGGERIMENTO**
**COSA FARE IN CASO DI INGESTIONE INVOLONTARIA DI GLUTINE?**

In caso di ingestione involontaria, ma verificabile, di glutine, come ad esempio lo scambio di piatti, non bisogna farsi prendere dal panico: nella maggior parte dei casi non compaiono, infatti, sintomi immediati.

Gli eventuali sintomi che dovessero insorgere sono destinati a scomparire nel giro di qualche ora. Nei rari casi in cui i disturbi non si risolvessero spontaneamente, consigliamo di rivolgersi al proprio medico curante per le opportune terapie sintomatiche.

4. È necessario prestare particolare attenzione quando si mangia fuori casa. Per questa ragione, l'AIC ha creato uno specifico progetto, **Alimentazione Fuori Casa (AFC)**: si tratta di un network di più di 3.500 locali informati sulla celiachia e in grado di offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci (per un approfondimento, rimandiamo a pagina 89 di questa guida). Quando si mangia fuori casa, però, non sempre è possibile recarsi in un locale AFC. In questi casi, l'AIC consiglia di:

- ▶ Informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è assolutamente necessario che siano evitati.
- ▶ Chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso.
- ▶ Ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AIC ([www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) > Dieta senza glutine > Alimentazione Fuori Casa).

**In questo modo, il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine.**

Per quanto riguarda, invece, i laboratori artigianali, come panifici o pasticcerie, rimandiamo al capitolo dedicato, a pagina 96.



#### APPROFONDIMENTO

#### DETERGENTI E COSMETICI SONO PERICOLOSI?

Tutti i detersivi (inclusi i dentifrici, i colluttori e le paste per dentiera), i cosmetici (inclusi rossetto e burro di cacao) e i prodotti per uso esterno non comportano rischi per il celiaco e possono essere utilizzati in tranquillità.

**La celiachia è infatti un'intolleranza alimentare che ha come organo bersaglio l'intestino tenue e la presenza di glutine in cosmetici, detersivi, o altri prodotti che possano venire a contatto con la pelle o le mucose, come anche quelle della bocca, non comporta alcun rischio per i celiaci.**

I maggiori esperti<sup>2</sup> di celiachia e dermatite erpetiforme (DH) hanno, infatti, **escluso qualsiasi rischio per i pazienti che possano venire a contatto con glutine attraverso l'epidermide.**

Analogamente ai farmaci, la quantità di dentifricio o rossetto che può essere accidentalmente ingerita nell'uso quotidiano, anche qualora questi prodotti contenessero glutine per contaminazione accidentale o come eccipiente di particolari principi attivi, non può comportare comunque un'assunzione significativa di glutine.

L'AIC è quindi contraria all'utilizzo di diciture o simboli relativi all'assenza di glutine su prodotti quali detersivi per la persona o cosmetici, che non presentano alcuna pericolosità per i soggetti affetti da celiachia.

<sup>2</sup> Pareri del Board del Comitato Scientifico AIC e del Prof. Timo Reunala, tra i massimi esperti internazionali di dermatite erpetiforme.



## Il capitolo in breve

- ✓ Anche piccoli quantitativi («tracce») di glutine, presenti per contaminazione accidentale, sono dannosi per chi è intollerante al glutine. Per questo l'educazione alimentare per un celiaco è molto importante.
- ✓ La dieta deve essere seguita per tutta la vita.
- ✓ Il numero di alimenti consentiti al celiaco è di gran lunga di più rispetto a quelli che gli sono vietati.
- ✓ In casa, preparare un pasto sicuro senza glutine è facile: basta utilizzare ingredienti idonei, evitare contaminazioni con prodotti contenenti glutine, pulire con cura pentole, piatti e superfici da lavoro, lavarsi le mani prima di cucinare e in caso di contaminazione.
- ✓ Per imparare a cucinare senza glutine, è possibile far riferimento alle AIC Locali che organizzano o promuovono corsi sulla cucina gluten-free. Inoltre sul sito dell'AIC sono riportate centinaia di ricette "testate" dai nostri soci.
- ✓ Informare sempre il personale della propria alimentazione, chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze e ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine. Ecco le tre regole d'oro per un celiaco quando mangia fuori casa (a meno che non siate in un locale aderente al progetto AFC AIC!).
- ✓ Tutti i detersivi (inclusi i dentifrici e i colluttori), i cosmetici (inclusi rossetto e burro di cacao) e i prodotti per uso esterno non comportano rischi per il celiaco e possono essere utilizzati in tranquillità.