

VIVERE FELICI SENZA GLUTINE!

Sito Nazionale www.celiachia.it

Regione Campania e-mail: aiccampania@woobinda.net

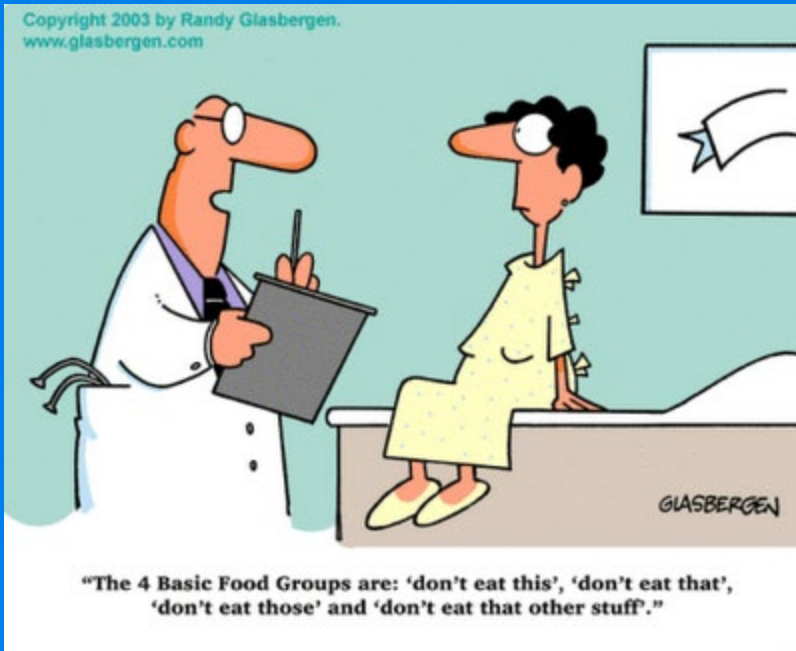
Luigi Greco

Laboratorio Europeo per le Malattie Indotte da Alimenti della Università Federico II

ELFID

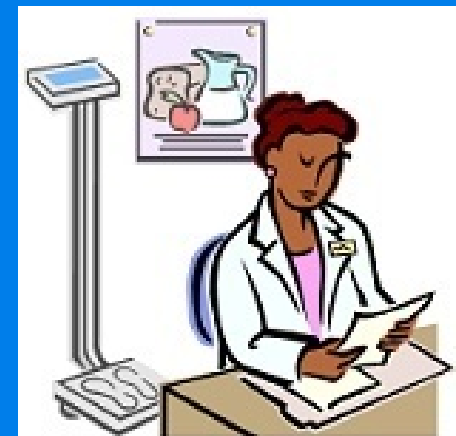
e-mail ydongre@unina.it

E' Necessario non solo Prescrivere, ma, molto di più, Spiegare la Dietoterapia

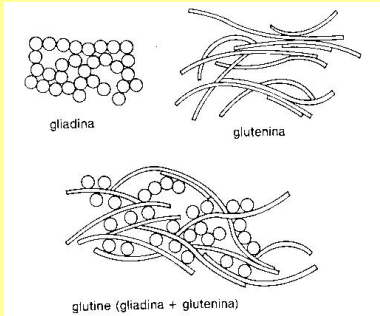


E' ERRATO iniziare dal NO :
Proibire, cosa NON Mangiare,
bisogna invece iniziare da
COSA MANGIARE !
Il Messaggio PEGGIORE :
Andate in Farmacia !

La Dietista ha una funzione di Supporto fondamentale: ha il difficile compito di adattare il singolo paziente alla dieta senza glutine 'NATURALMENTE' non facendolo 'sentire malato'

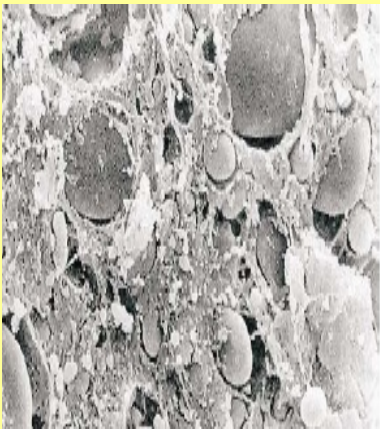


IL GLUTINE QUESTO SCONOSCIUTO



***Frazione proteica principale (80%)
nel frumento***

Povero valore biologico (-lys -met)



Ha soltanto una funzione plastica

Apporto medio dieta europea 15g/die

QUANTO GLUTINE NEGLI ALIMENTI ?



Pane comune 6,9 g%



Crackers 8,0 g%



Grissini 10,5 g%

Pastina glutinata 11,8 g%

DIETA e CELIACHIA

A CHE SERVE IL GLUTINE ?

- *IL GLUTINE NON È INDISPENSABILE ALLA NOSTRA ALIMENTAZIONE.*

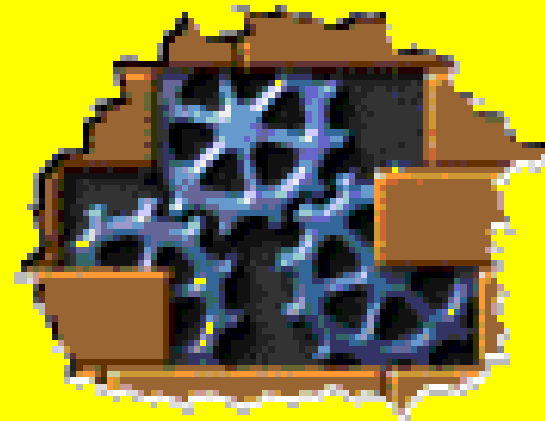
*Esso rappresenta soltanto la parte 'collosa' del chicco di grano ed è una proteina molto **povera, dal punto di vista nutrizionale, che l'uomo, nel corso** dei secoli ha amplificato artificialmente per ottenere una farina di grano che producesse un impasto più colloso.*

D'altronde, in Italia, non è facile resistere a certe tentazioni...



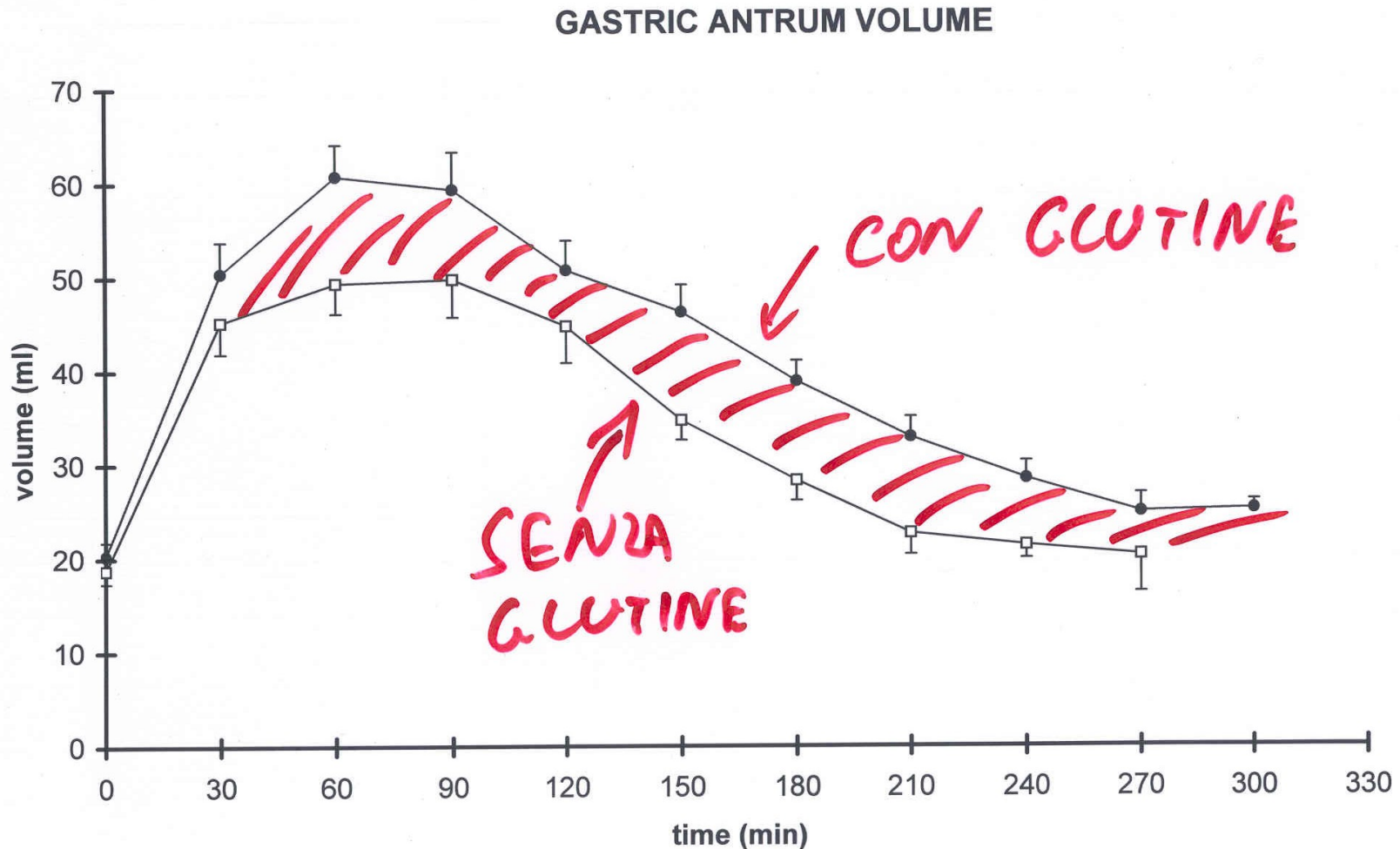
DIETA e CELIACHIA

- *Potreste mai immaginare che per digerire la pasta senza glutine il nostro stomaco impiega un'ora in meno di quanto è necessario per la pasta tradizionale?*

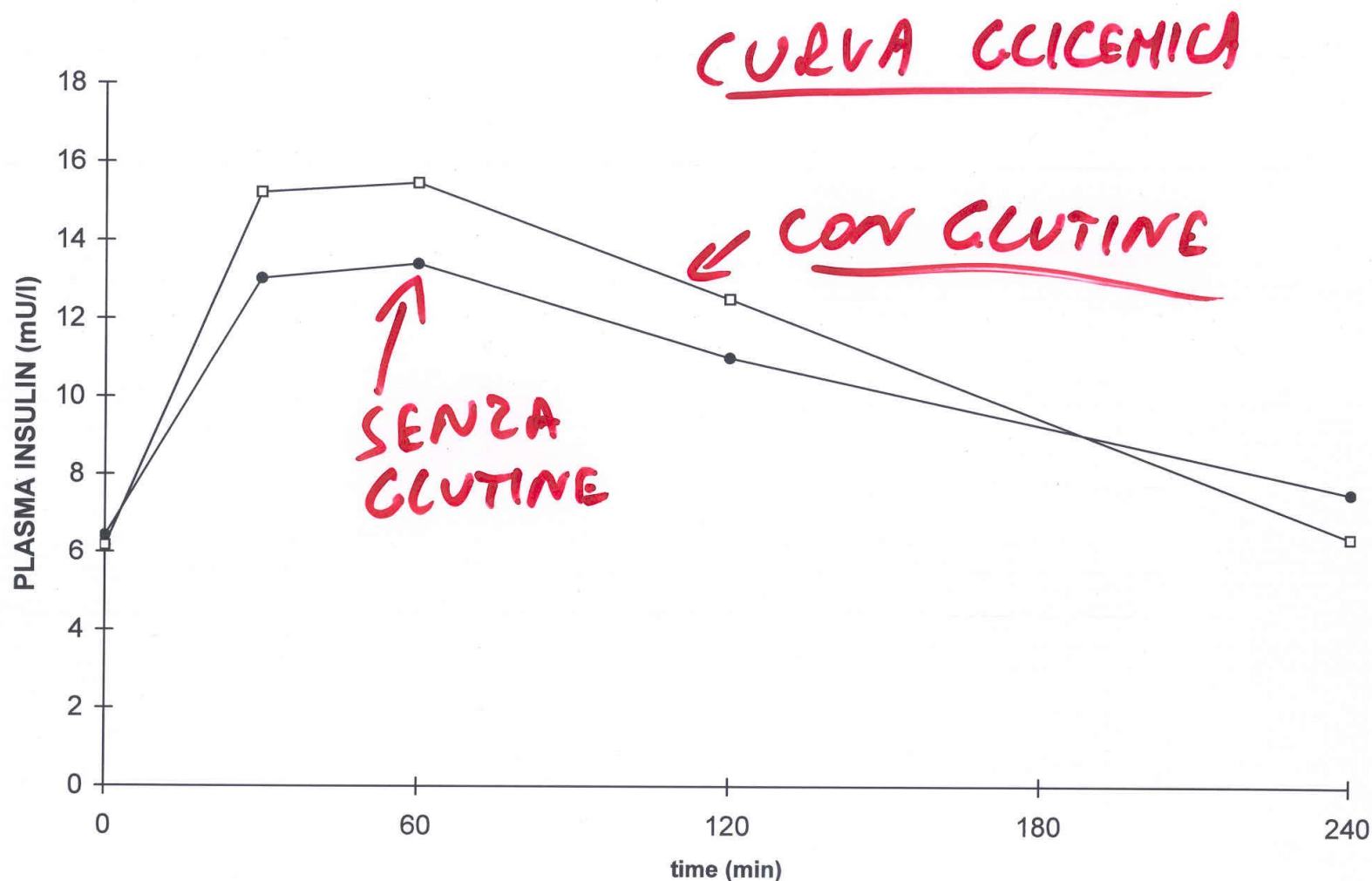


Diapositive del Dr. Basilio Malamisura
Responsabile del Centro della Celiachia
della ASL SA1

La Pasta Senza Glutine svuota dallo stomaco 45 minuti prima della Pasta col Glutine

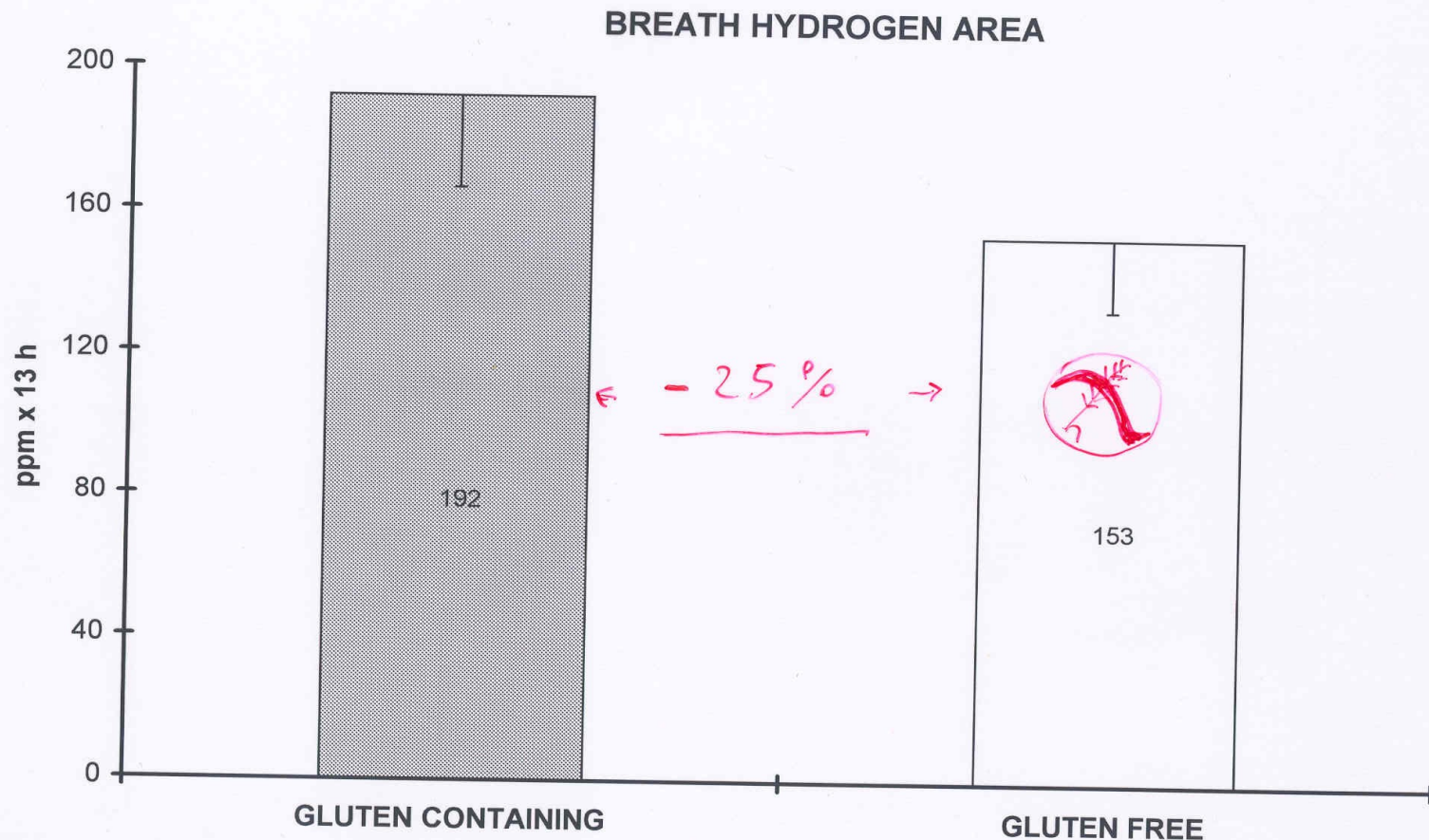


La Pasta Senza Glutine provoca una risposta insulinemica più bassa e prolungata



La Pasta Senza Glutine provoca una fermentazione colonica del 18% inferiore a quella provocata dalla Pasta con Glutine

graf. svuot. breath Grafico 24



***la dieta senza glutine non deve essere
considerata una dieta “per malati”***

ma semplicemente

***un regime dietetico alternativo utilizzabile da
tutti perché è composto da alimenti naturali,
addirittura più ricchi e digeribili di quelli
tradizionali.***

I CELIACI possono mangiare:

- 1. TUTTI I LATTICINI**
- 2. TUTTI I SALUMI**
- 3. TUTTI I GELATI** (senza cialda o biscotto)
- 4. TUTTE LE PATATINE** (fatte di sole patate)
- 5. TUTTI I SOTTACETI-SOTTOLIO**
- 6. TUTTE LE PIETANZE, CARNI , PESCI**
- 7. TUTTI I LEGUMI, VERDURE ED ORTAGGI**
- 8. TUTTA LA FRUTTA E LE BEVANDE**

MANGIARE IN FARMACIA ?

È molto importante che non ci si abitui a vivere con 'surrogati' della dieta con glutine, in pratica di pasta e pane, ma di sviluppare invece delle vere alternative alimentari, che liberino il celiaco *dalla schiavitù della farmacia*.

Un ragazzo, deve essere educato a scegliere le cose più buone tra gli alimenti naturalmente senza glutine, non deve mangiare in farmacia.

Deve acquisire il piacere dell'alternativa alla pasta ed al pane, non vivere di falso pane e falsa pasta'.

*Le etichette aiutano molto a comprendere
quali sono gli ingredienti
ai quali il celiaco deve fare attenzione*

SOSTANZE PERICOLOSE !!!

*Frumento, Orzo, Segale. Farine di frumento, di orzo e di segale.
Amido, amido di frumento, amido di “cereali” non specificati.
Malto. Proteine vegetali.*

SOSTANZE NON PERICOLOSE

*Farina ed Amido di riso, mais, soia, patate, castagne, miglio,
grano saraceno. Maltosio, Maltitolo, Maltodestrine (sono
zuccheri)*

Glutammato ed additivi vari, semi di guar, carrube, carragenani

PRESCRIZIONE SEMPLICE

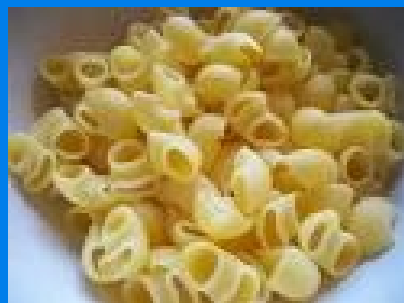
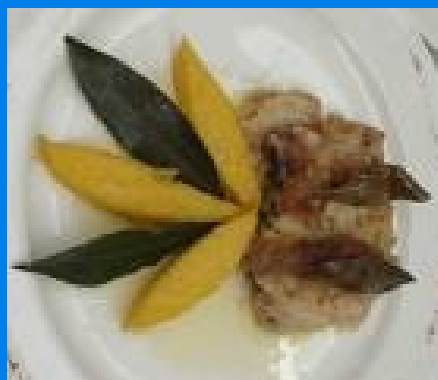
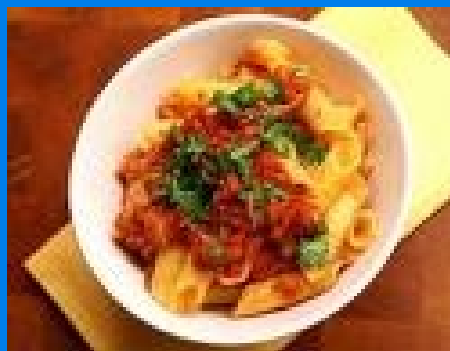
- Sostituire la pasta con riso, risotti, polenta e minestre.
- Iniziare spesso il pasto dal secondo piatto con contorni.
- Abituarsi al “Piatto unico” con **PIETANZA E RICCHI CONTORNI.**
- Sostituire il pane con patate e polenta.

Cosa deve mangiare il celiaco ?

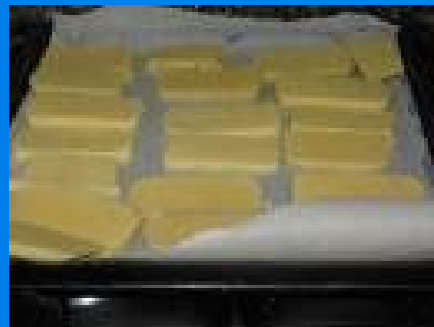
IL RISO
E IL MAIS
SONO I NOSTRI
GRANDI ALLEATI !
Nutrimento di
2/3 dell' Umanità



Il Mais : un mondo da scoprire !!!



La Polenta : la nostra alleata !!



Cosa si mangia a Scuola da 20 anni

MENU' AUTUNNO-INVERNO

	PRIMO MESE		<u>MEDIE</u>	
	Primo Piatto	Pietanza	Contorno	Frutta
Lunedì	Pasta al pom	Cotoletta	Insalata mista	Frutta Arancia
Martedì	Pasta e ceci	Filetto Trota	Fagiolini al limone	Yogurth frutta
Mercoldì	Riso e fagioli	Coscia pollo	Patate forno	Succo frutta
Giovedì	Minestra d'orzo	Hamburger	Patatine	Uva
Venerdì	Pasta e patate	Bastoncini pesce	Spinaci Rolle'	Gelatina frutta
Lunedì	Riso e lenticchie	Fior di latte	Pure' patate	Frutta Pera
Martedì	Polenta al sugo	Polpette pom	Carote e ceci	Macedonia
Mercoldì	Minestrone pasta	Scalophe pollo	Piselli prosc	Castagna dess.
Giovedì	Pasta e fagioli	Filetti Sogliola	Mais insalata	Yogurth Frutta
Venerdì	Pasta al pom	Rolle' tacchino	Patate forno	Frutta Fresca
Lunedì	Pasta al pom	Frittata alle verdure	Patatine ketch up	Succo Frutta
Martedì	Pasta e patate	Mozzarella	Fagiolini	Frutta Arancia
Mercoldì	Riso e fagioli	Tonno sott'olio	Insalata mista	Yogurth Frutta
Giovedì	Minestra d'Orzo	Vitello forno	Pure' patate	Noccio-Mand
Venerdì	Pasta e ceci	Filetto di Trota	Zucca al forno	Crostata Frutta
Lunedì	Minestrone riso	Rolle' tacchino	Piselli prosciutto	Frutta Banana
Martedì	Pasta e Broccoli	Filetti Merluzzo	Insalata mista	Manderino
Mercoldì	Pasta al pom	Polpette	Polenta Mais	Castagna dess.
Giovedì	Pasta lenticchie	Mozzarella Carrozza	Broccoli	Yogurth Frutta
Venerdì	Lasagne Pomodoro	Scalophe pollo	Pure' patate	Macedonia

A scuola senza glutine **SENZA COSTO AGGIUNTIVO**

	Primo Piatto	Pietanza	Contorno	Frutta
Lunedì	Riso e Legumi	Hamburger	Insalata	Fresca
Martedì	Pasta di mais	Pollo	Patatine	Succo
Mercoldì	Minestrone	Fettina di manzo	Pomodori	Fresca
Giovedì	Polenta	Salsicce	Carote e fagiolini	Macedonia
Venerdì	Tortiera di patate	Filetto di pesce	Spinaci a rollè	Castagna
Lunedì	Sartù di riso	Pollo	Purea di patate	Noci
Martedì	Zuppa di legumi	Mozzarella	Patatine	Fresca
Mercoldì	Pasta di mais	Filetto di pesce	Piselli e prosciutto	Cotognata
Giovedì	Risotto	Frittatone	Patate al forno	Succo
Venerdì	Polenta	Polpette	Insalata	Fresca
Lunedì	Risotto con spinaci	Hamburger	Pomodori	Macedonia
Martedì	Polenta fritta	Fettina di manzo	Insalata	Fresca
Mercoldì	Pizza di patate	Pollo	Ceci e fagioli	Nocelle
Giovedì	Pasta di mais	Polpette	Carote e piselli	Fresca
Venerdì	insalata di riso e mais	Filetto di pesce	Patatine	Yogurth
Lunedì	Pasta di mais	Frittatona	Patate	Fresca
Martedì	Vellutata di legumi	Salsicce	Insalata	Macedonia
Mercoldì	Risotto milanese	Filetto di pesce	Patatine	Fresca
Giovedì	Polenta arrostita	Pollo	Purea	Yogurth
Venerdì	Minestra vegetale	Fettina di Manzo	Pomodori	Fichi secchi

Se non facciamo nessuna scelta positiva e sostituiamo TUTTE le paste/pani/dolci/farine con prodotti commerciali senza glutine

Pasta gr	Pane grat	Farina	Pane
70	10		50
70			50
			50
			50
70	10		50
			50
	10		50
50	10		50
70			50
70			50
70			50
70			50
			50
			50
70			50
			50
70			50
	10		50
70	20		50
80	10		50
TOTALE	830	80	1000

In un mese consuma , al
massimo , a scuola :

Pane 1 Kg = € 16
 Farina 80 gr = € 2
 Pasta 830 gr = € 15
TOTALE = € 33

**Il pranzo a Scuola fornisce
almeno il 35% delle Calorie
Giornaliere**

In un mese : TOT.

Pane Kg 3
Pasta Kg. 3
Farina Kg. 0,3
Dolciumi Kg. 0,4

Consumo Medio di Alimenti senza glutine al mese e relativa spesa : 12 anni

	Pasta	Pane	Farina	Dolci	TOTALE
Kg a scuola/mese	0,83	1	0,08	0,2	
Kg Totali al mese	1,66	3	0,24	0,8	
costo/ kg	10	13	6	18	
Totale spesa mensile	16,6	39	1,44	14,4	
aggiungo spreco 10%	18,26	42,9	1,584	15,84	<u>78,58</u>

N.B. Senza sostituire gli alimenti tradizionali con alternative !

COSTO DELLA DIETA DI UN ADULTO CELIACO 3000 CAL/DIE 12 KG PRODOTTI/MESE € Costi Schar al 10/7/05

1. Tutti i carboidrati forniti da prodotti industriali senza glutine 'di base'

Prodotto	Gr/die	Kg/Mese	Costo/kg	Tot/mese
<i>Pane</i>	100	3	9,75	29,25
<i>Pasta</i>	100	3	7,4	22,2
<i>Biscotti</i>	100	3	17	51
<i>Farina</i>	100	3	5,9	17,7
TOTALI		12		120,15

2. Tutti i carboidrati forniti da prodotti industriali senza glutine 'voluttuari'

Prodotto	Gr/die	Kg/Mese	Costo/kg	Tot/mese
<i>Panini duo</i>	100	3	14,67	44,01
<i>Pasta ,Lasagne</i>	100	3	15,6	46,8
<i>Biscotti farciti cioco</i>	100	3	24	72
<i>Merendine</i>	100	3	18,5	55,5
TOTALI		12		218,31

COSTO DELLA DIETA DI UN ADULTO CELIACO 3000 CAL/DIE 12 KG PRODOTTI/MESE € Costi Schar al 10/7/05

3. Metà dei carboidrati forniti da prodotti industriali senza glutine 'di base' e metà dai carboidrati da prodotti naturalmente privi di glutine

Prodotto	Gr/die	Kg/Mese	Costo/kg	Tot/mese
<i>Pane+polenta</i>	50	1,5	9,75	14,625
<i>Pasta+riso</i>	30	0,9	7,4	6,66
<i>Biscotti+patatine e corn</i>	50	1,5	17	25,5
<i>Farina+farina di riso</i>	50	1,5	5,9	8,85
TOTALI		5,4		<u>55,635</u>

Dunque c'è un bel margine di Risparmio !!!



Si può risparmiare in modo significativo fino al 30-40% sulla Dietoterapia

Ma senza alcun danno o limite al paziente !

Anzi ... ci guadagniamo molto !

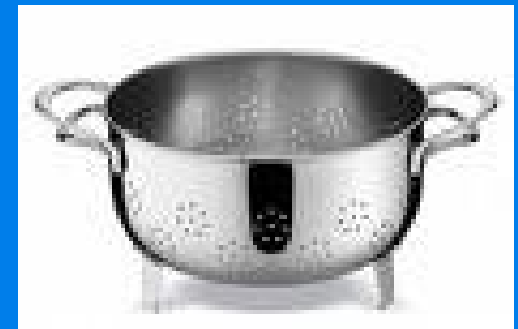
1. Maggiore Autonomia del celiaco
2. Migliore inserimento sociale
3. Più sicurezza nelle scelte di alimenti
4. Maggiore facilità a preparare per se stessi gli alimenti

RISCHIO DI CONTAMINAZIONI

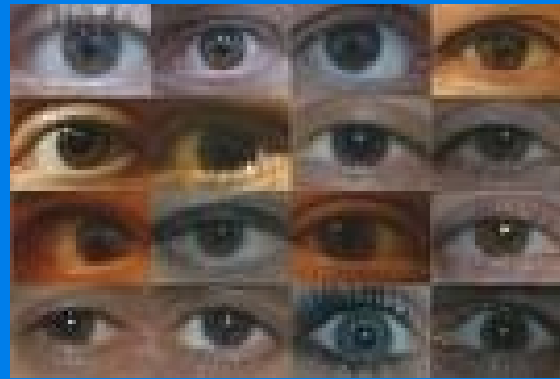
Spesso la grande paura non è il contenuto in farine con glutine, ma la possibilità di una contaminazione minima in alimenti naturalmente senza glutine: **la 'traccia di glutine'**.

Si è giunti al fanatismo di portarsi in giro la propria **tovaglietta, le posate, le pentole separate**: una grave danno all'equilibrio degli intolleranti al glutine.

*Si è infatti trasformata una prescrizione **POSITIVA**: Mangiare **MEGLIO** Senza Glutine, in una persecuzione quotidiana: **NON FARE, NON MANGIARE, TEMERE, SOSPETTARE !***



**NE PONNO CCHIU' GLI
UOCCHIE.....**



...CA E' SCUPPETTATE !!!



Ora bisogna cambiare in base a tre semplici considerazioni :

- 1. Le 'tracce' debbono essere qualcosa di misurabile e consistente, non 'un timore' . In pratica vi sono limiti ben definiti dal 'Codex Alimentarius' europeo (dello 0.2%), che sono decine di volte inferiori alle quantità di glutine capaci di dare una qualche sensibilità nel soggetto celiaco.*
- 1. La scelta 'SENZA GLUTINE' è positiva, non proibitiva, in quanto i prodotti senza glutine sono di qualità nutrizionale MIGLIORE di quelli con il glutine.*
- 2. Il fanatismo delle tracce di glutine ha già indotto varie centinaia di celiaci adolescenti, ad abbandonare seriamente la dieta, che deve essere sì senza glutine, ma non può essere una irrazionale condanna ad una vita difficile.*

UN ESEMPIO DAI FARMACI

Se una compressa di ASPRO contiene 500 milligrammi di Aspirina e 100 milligrammi di amido di frumento bisogna ingoiare 10 compresse di ASPRO per ingerire 1 grammo di amido, nel quale potranno essere presenti al massimo, circa 2.1 milligrammi di proteine, dei quali 1 milligrammo circa potrebbero essere composto da glutine. Quantità irrisoria, molte volte inferiore al minimo tollerabile, per la quale non è mai stata documentata alcuna sensibilità nei celiaci.

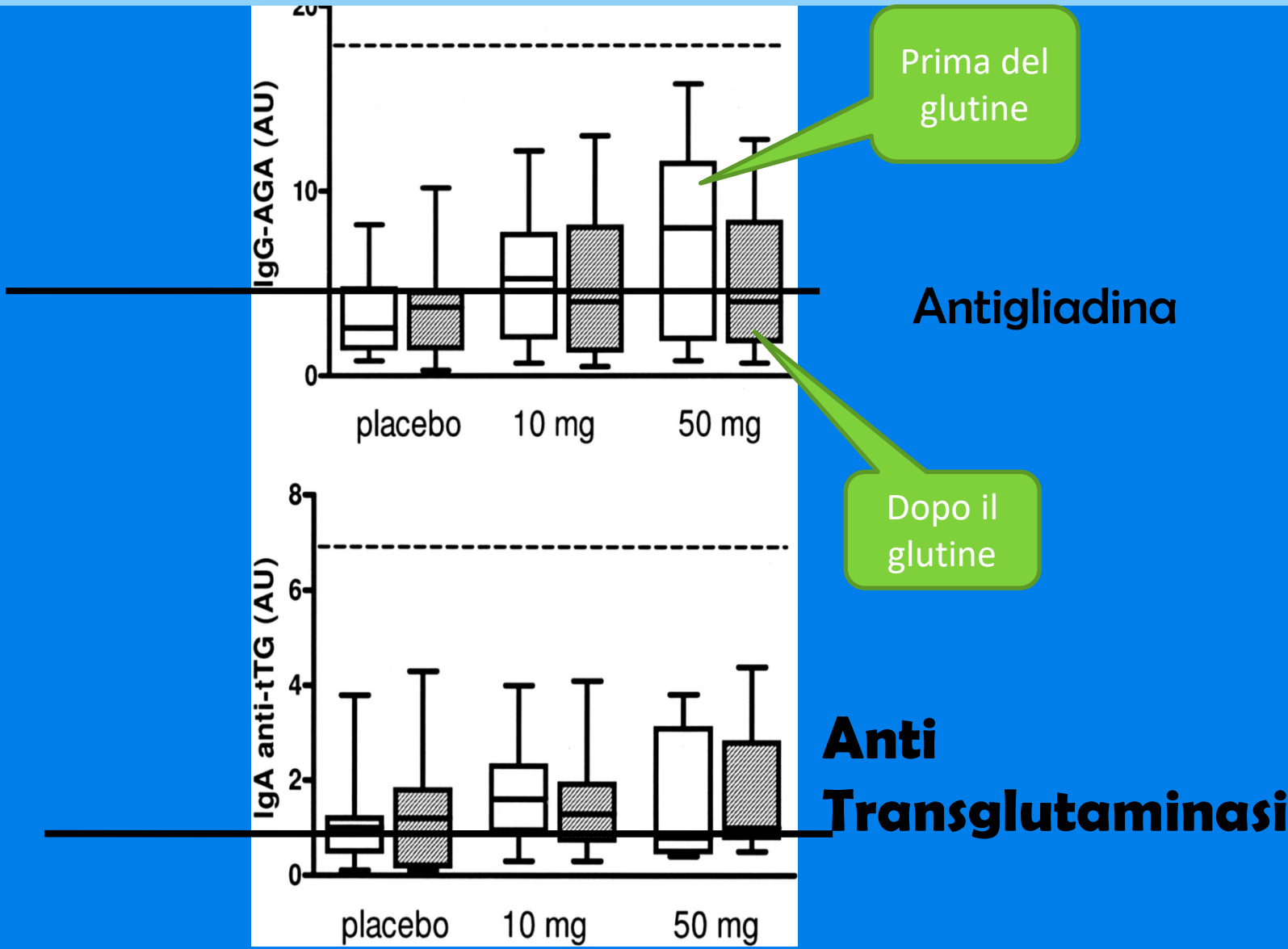
In pratica non vi sono farmaci che, alle dosi terapeutiche, forniscano quantità rilevanti di glutine

Stesso discorso per gli oli di semi, per lo sciroppo di glucosio e per alcuni rischi di lavorazione di salumi.

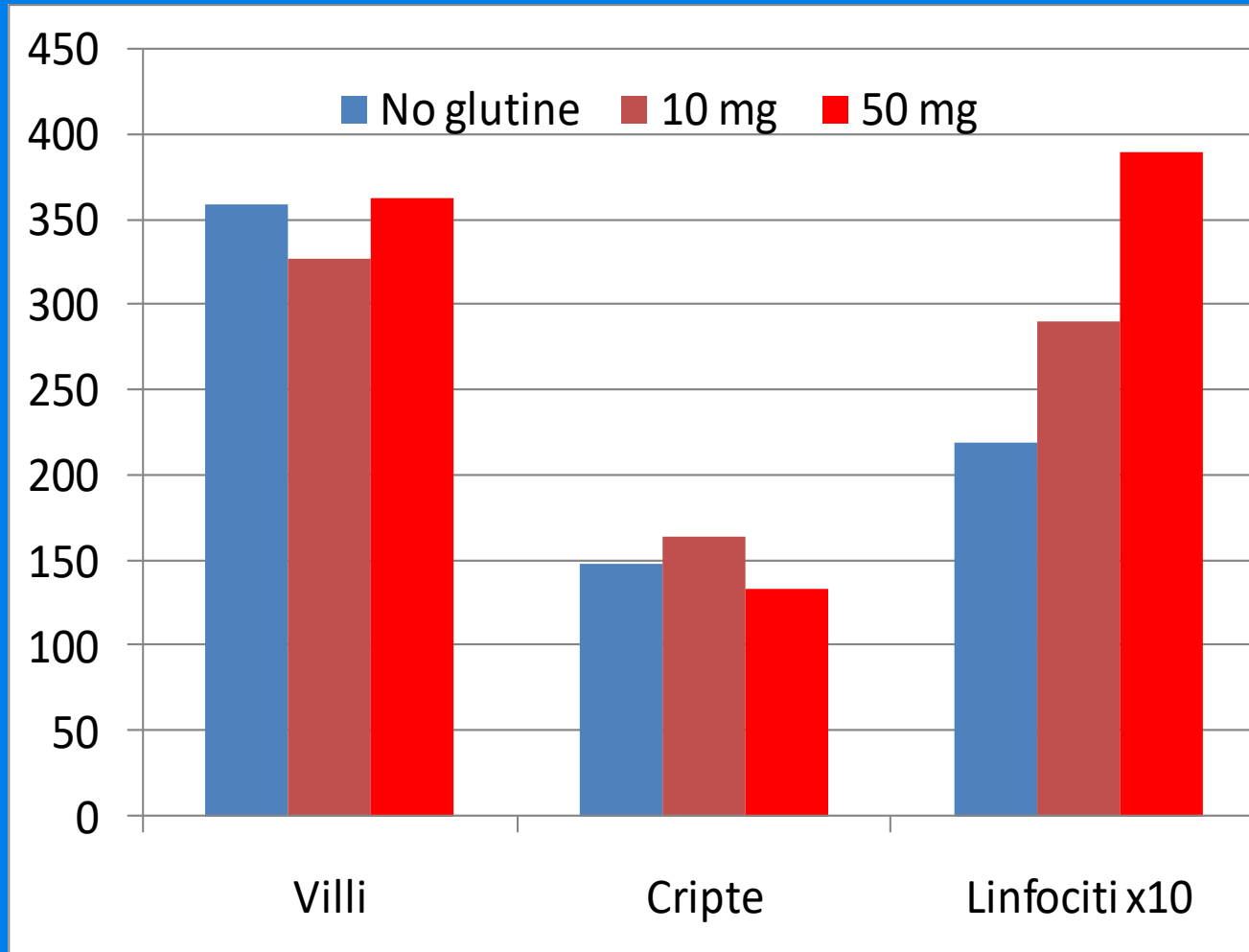


**Ci vogliono 500 compresse
per fare una dose pericolosa
di glutine !!!!**

Catassi : Effetti di Dosi Giornaliere di Glutine per tre mesi sulla comparsa di Anticorpi Antigliadina ed Anti-TGASI



EFFETTI DEL GLUTINE SULLA MUCOSA INTESTINALE – incrementi di comparti cellulari a tre mesi rispetto al tempo 0



MA QUANT'E' LA DOSE MINIMA, LA TRACCIA ????

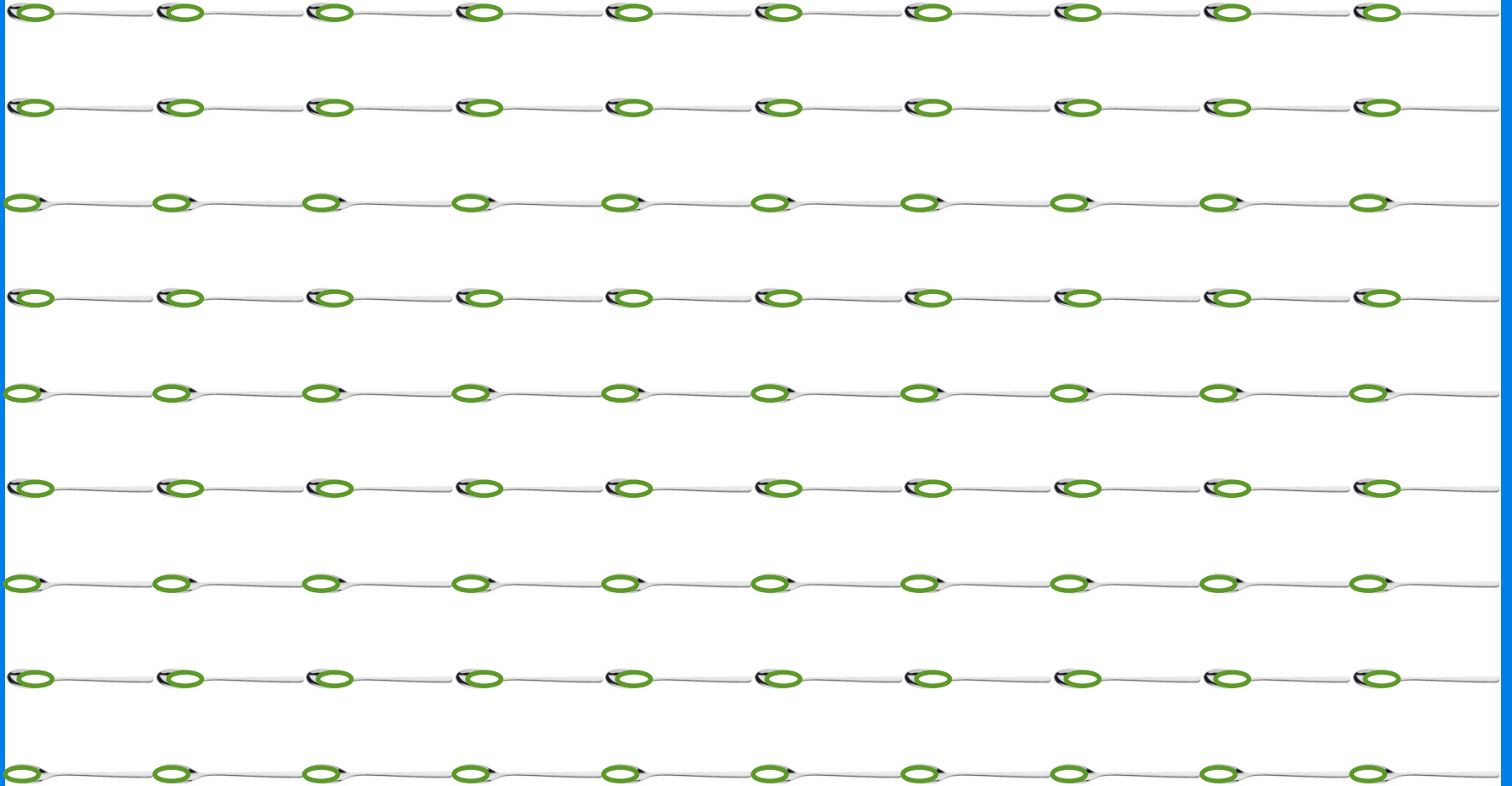


50 Mg di Glutine sono contenuti in :

0,6 grammi (600 mg) di farina di grano

Bisogna mangiare ogni giorno un cucchiaino di farina per ben 3 mesi per avere un minimo di risposta 'infiammatoria' sulla mucosa intestinale

Ci vogliono 90 cucchiaini di farina per fare muovere forse qualche cellula nella mucosa intestinale



French cheeses

gluten contamination (PPM)



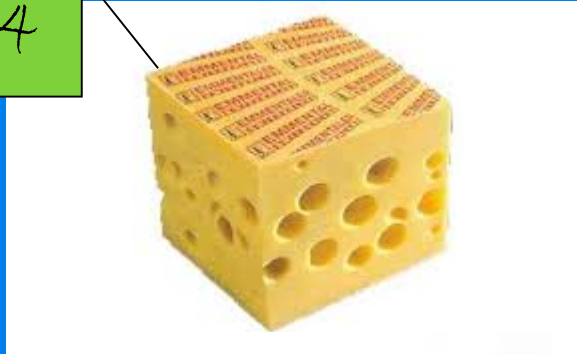
2



3,6



1,4



5,2



4,4



6,4



Italian cheeses

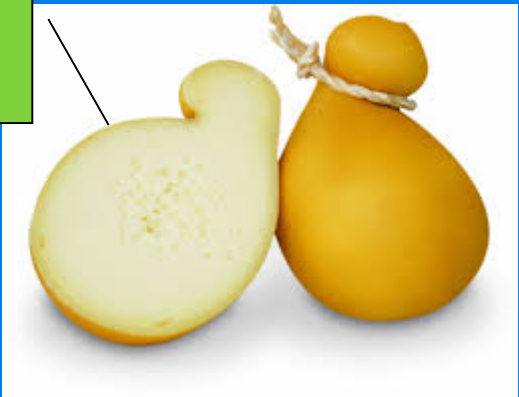


16,6

13,2



13



2



1

2



13,4

Sausages & Sauces

11,6

PARMACOTTO®



Casa Modena

10

Fratello Beretta
dal 1812



3,8



7,4



5,8



11,8



4,2

Beers



Ingredients:
Unmalted Barley....

62



Ingredients:
Barley-malt and
corn ...

48



Ingredients:
Barley-malt, rice
and/or corn....

5,4

Besides the cereal composition and the use of different varieties of malt barley, diversity of gluten content in the different beers could suggest differences in the brewing, filtration, enzymatic Processes ... (J.Sci Food Agric 2013)

Vivere Felici Senza Glutine !

