

# VIVERE FELICI SENZA GLUTINE!

**Sito Nazionale** [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)

Regione Campania e-mail: [aiccampania@woobinda.net](mailto:aiccampania@woobinda.net)

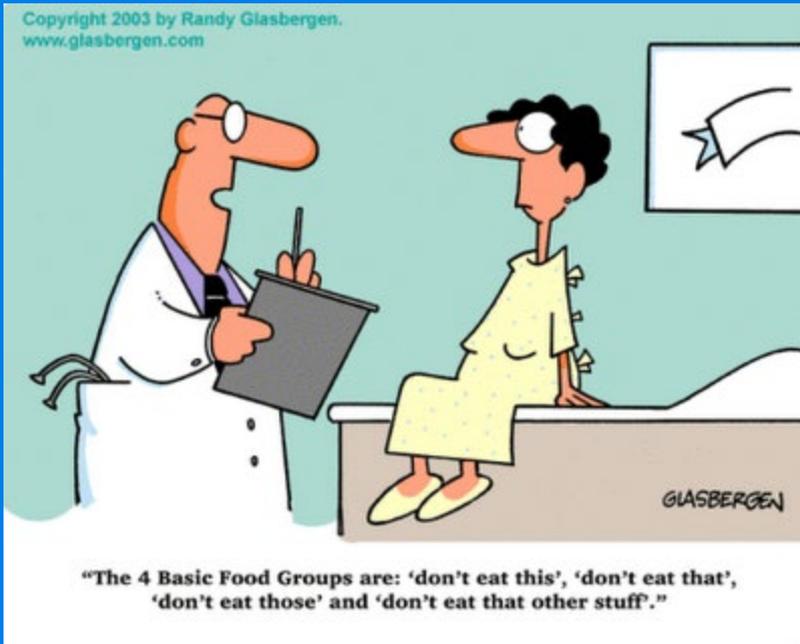
**Luigi Greco**

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

**ELFID**

e-mail [ydongre@unina.it](mailto:ydongre@unina.it)

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

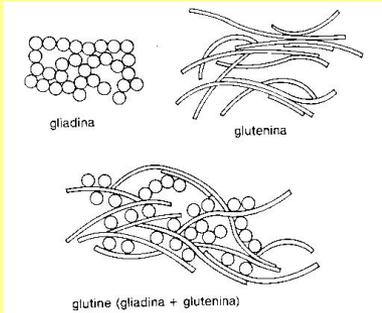


E' ERRATO iniziare dal NO :  
Proibire, cosa NON Mangiare,  
bisogna invece iniziare da  
COSA MANGIARE !  
**Il Messaggio PEGGIORE :**  
***Andate in Farmacia !***

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'

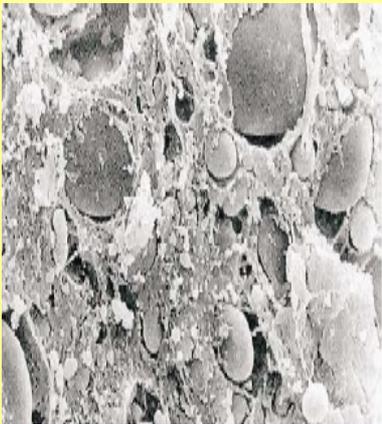


# IL GLUTINE QUESTO SCONOSCIUTO



***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%

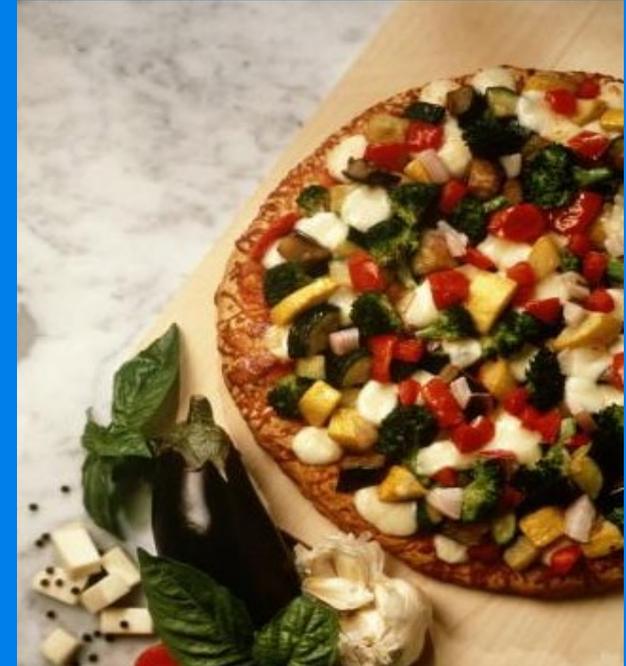
# DIETA e CELIACHIA

## A CHE SERVE IL GLUTINE ?

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

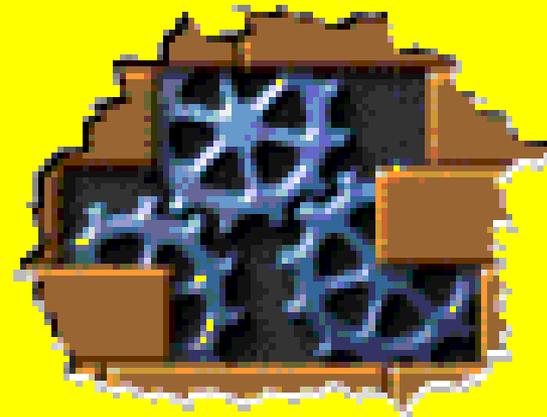
*Esso rappresenta soltanto la parte 'collosa' del chicco di grano ed è una proteina molto **povera, dal punto di vista nutrizionale, che l'uomo, nel corso** dei secoli ha amplificato artificialmente per ottenere una farina di grano che producesse un impasto più colloso.*

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



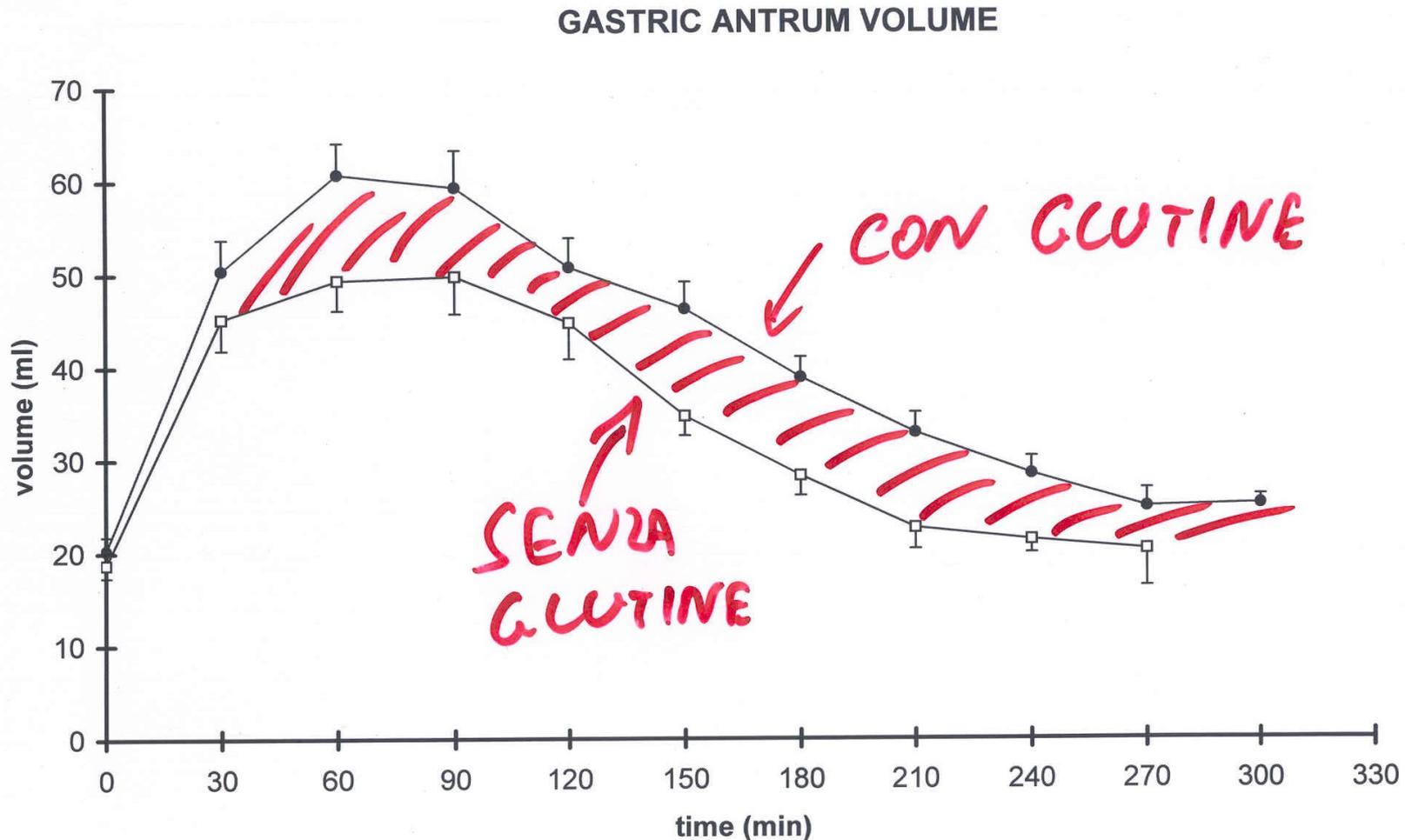
# DIETA e CELIACHIA

- *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?*

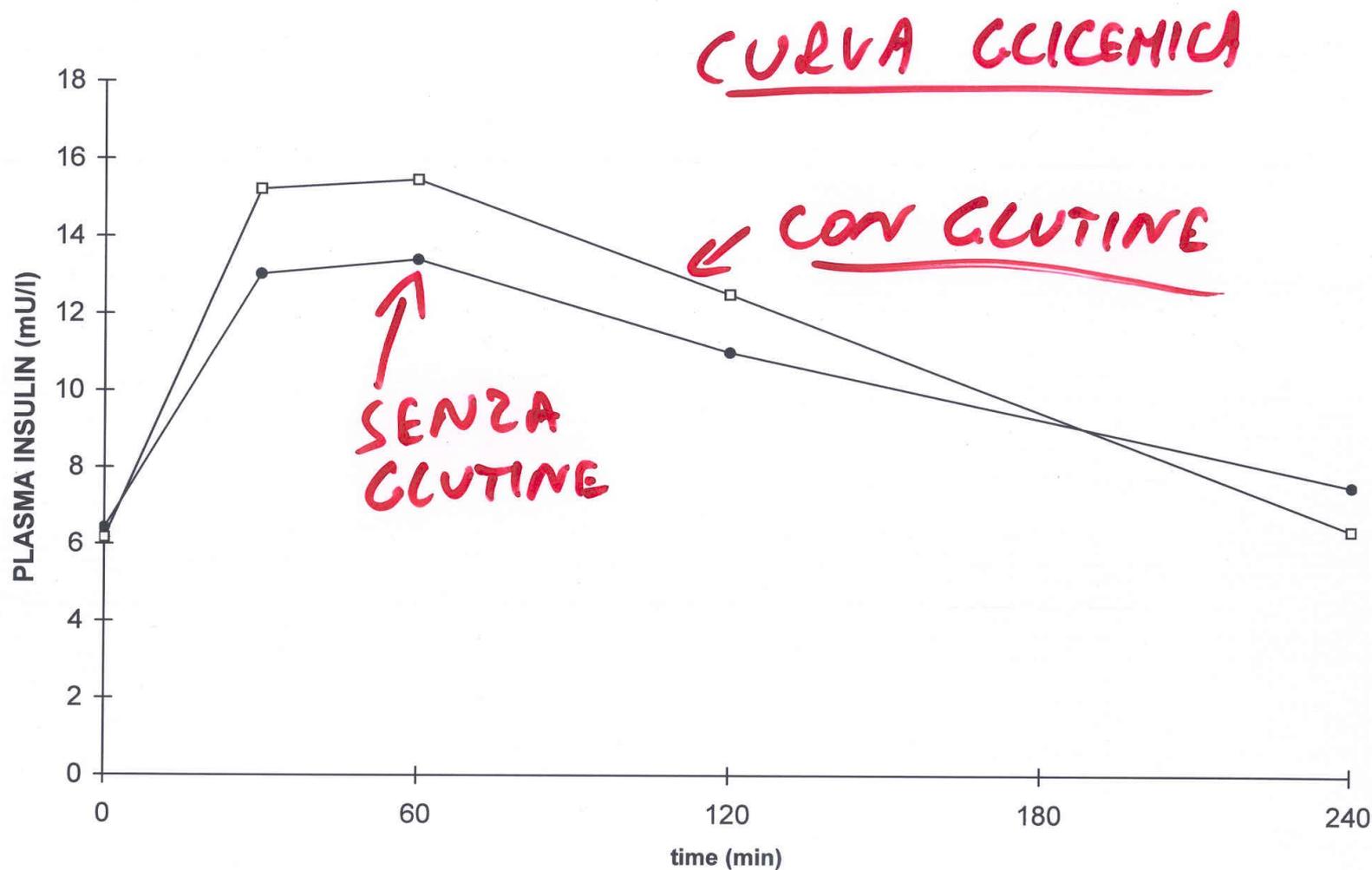


Diapositive del Dr. Basilio Malamisura  
Responsabile del Centro della Celiachia  
della ASL SA1

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

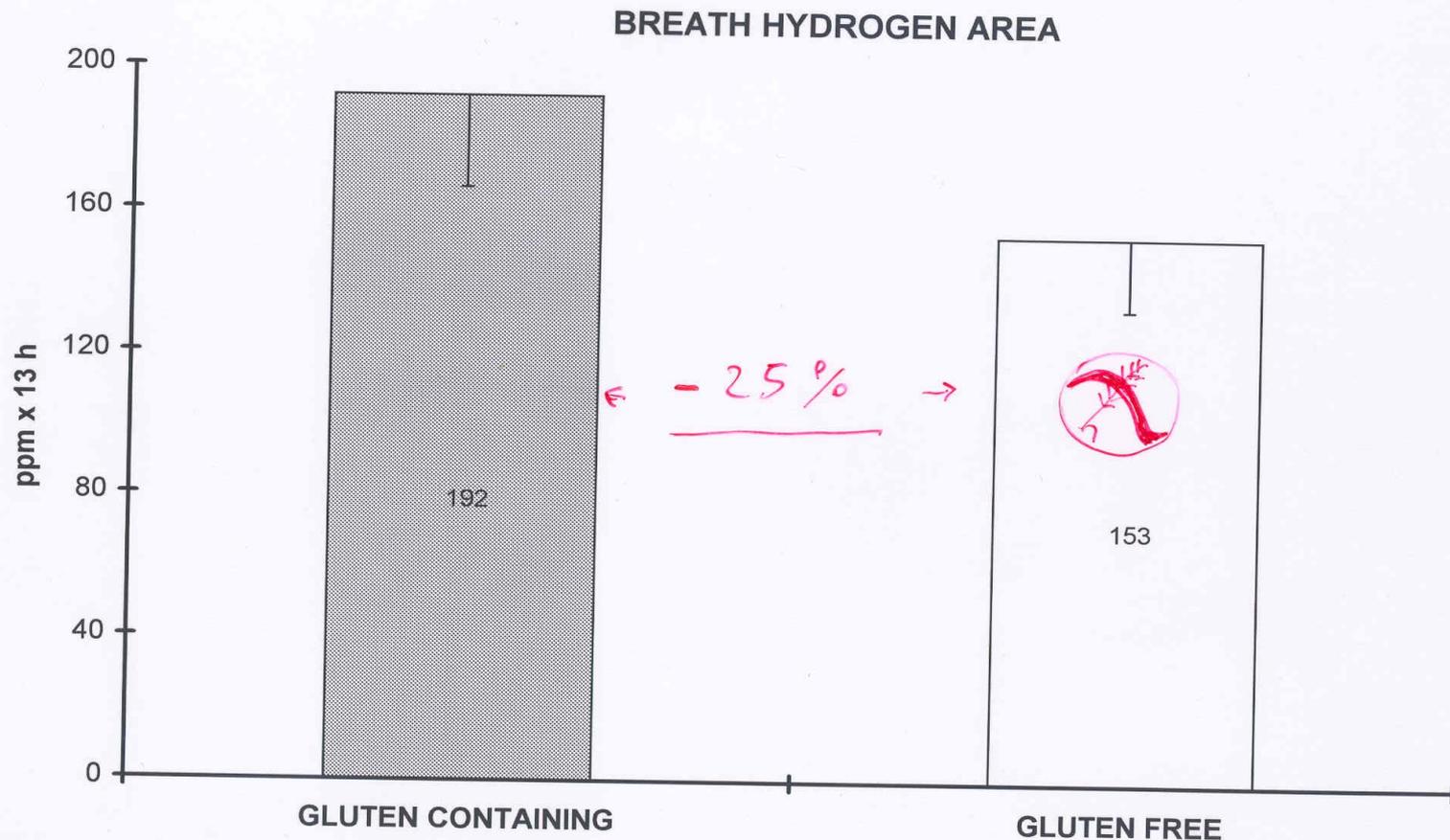


# La Pasta Senza Glutine provoca una risposta insulinemica più bassa e prolungata



# 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 ?*

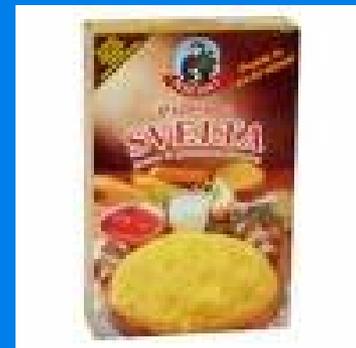
**IL RISO**  
**E IL MAIS**  
**SONO I NOSTRI**  
**GRANDI ALLEATI !**  
***Nutrimento di***  
***2/3 dell' Umanità***



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

# A scuola senza glutine **SENZA COSTO AGGIUNTIVO**

	<b>Primo Piatto</b>	<b>Pietanza</b>	<b>Contorno</b>	<b>Frutta</b>
<b>Lunedì</b>	Riso e Legumi	Hamburger	Insalata	Fresca
<b>Martedì</b>	Pasta di mais	Pollo	Patatine	Succo
<b>Mercoldì</b>	Minestrone	Fettina di manzo	Pomodori	Fresca
<b>Giovedì</b>	Polenta	Salsicce	Carote e fagiolini	Macedonia
<b>Venerdì</b>	Tortiera di patate	Filetto di pesce	Spinaci a rollè	Castagna
<b>Lunedì</b>	Sartù di riso	Pollo	Purea di patate	Noci
<b>Martedì</b>	Zuppa di legumi	Mozzarella	Patatine	Fresca
<b>Mercoldì</b>	Pasta di mais	Filetto di pesce	Piselli e prosciutto	Cotognata
<b>Giovedì</b>	Risotto	Frittatone	Patate al forno	Succo
<b>Venerdì</b>	Polenta	Polpette	Insalata	Fresca
<b>Lunedì</b>	Risotto con spinaci	Hamburger	Pomodori	Macedonia
<b>Martedì</b>	Polenta fritta	Fettina di manzo	Insalata	Fresca
<b>Mercoldì</b>	Pizza di patate	Pollo	Ceci e fagioli	Nocelle
<b>Giovedì</b>	Pasta di mais	Polpette	Carote e piselli	Fresca
<b>Venerdì</b>	insalata di riso e mais	Filetto di pesce	Patatine	Yogurth
<b>Lunedì</b>	Pasta di mais	Frittatona	Patate	Fresca
<b>Martedì</b>	Vellutata di legumi	Salsicce	Insalata	Macedonia
<b>Mercoldì</b>	Risotto milanese	Filetto di pesce	Patatine	Fresca
<b>Giovedì</b>	Polenta arrostita	Pollo	Purea	Yogurth
<b>Venerdì</b>	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
<b>TOTALE</b>	<b>830</b>	<b>80</b>	<b>1000</b>

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	<b><u>78,58</u></b>

**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'

<b>Prodotto</b>	<b>Gr/die</b>	<b>Kg/Mese</b>	<b>Costo/kg</b>	<b>Tot/mese</b>
<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
<b>TOTALI</b>		<b>12</b>		<b>120,15</b>

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

<b>Prodotto</b>	<b>Gr/die</b>	<b>Kg/Mese</b>	<b>Costo/kg</b>	<b>Tot/mese</b>
<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
<b>TOTALI</b>		<b>12</b>		<b>218,31</b>

# 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

<b>Prodotto</b>	<b>Gr/die</b>	<b>Kg/Mese</b>	<b>Costo/kg</b>	<b>Tot/mese</b>
<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
<b>TOTALI</b>		<b>5,4</b>		<b><u>55,635</u></b>

# 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.*

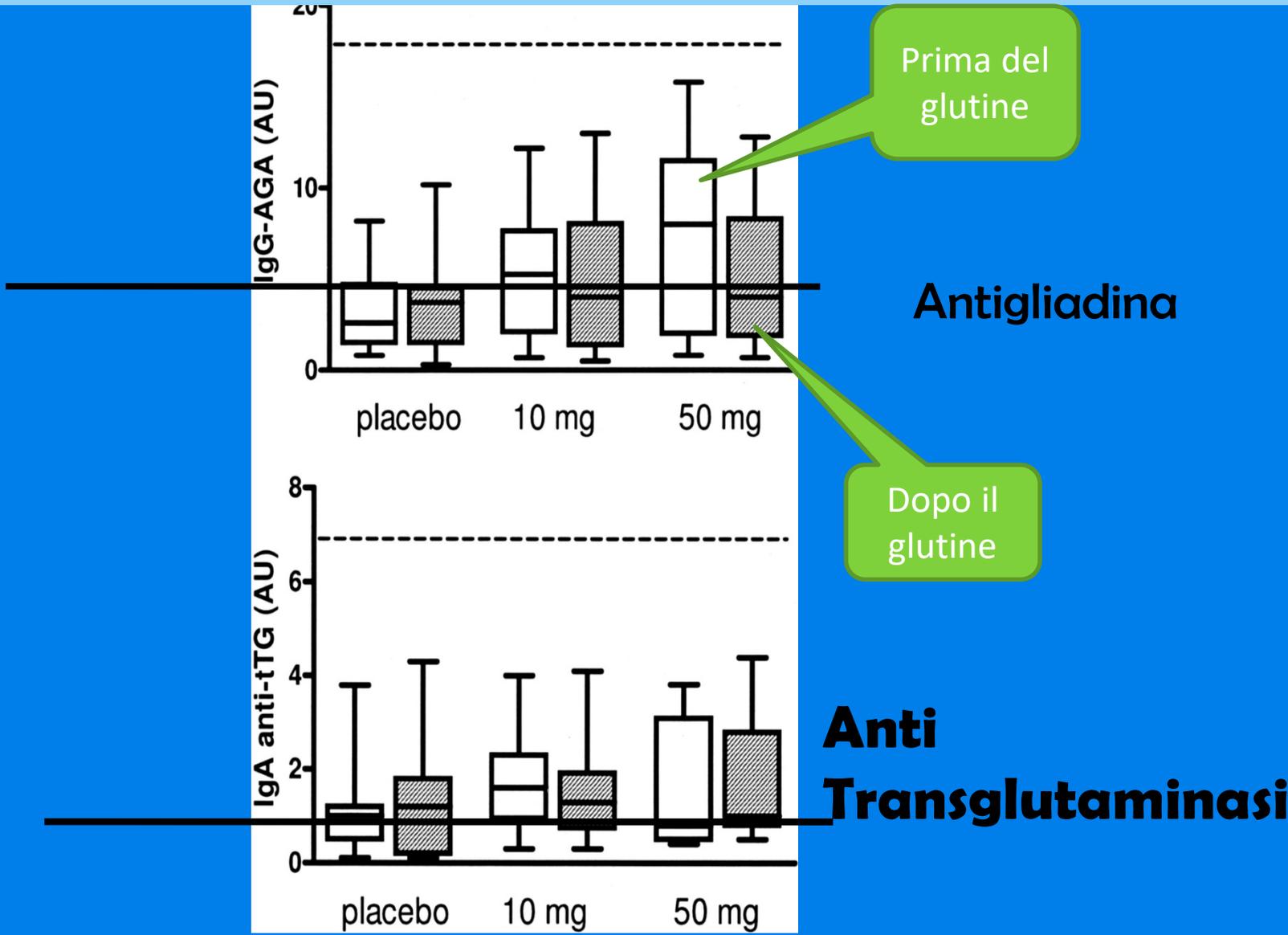
*In pratica non vi sono farmaci che, alle dosi terapeutiche, forniscano quantità rilevanti di glutine*

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

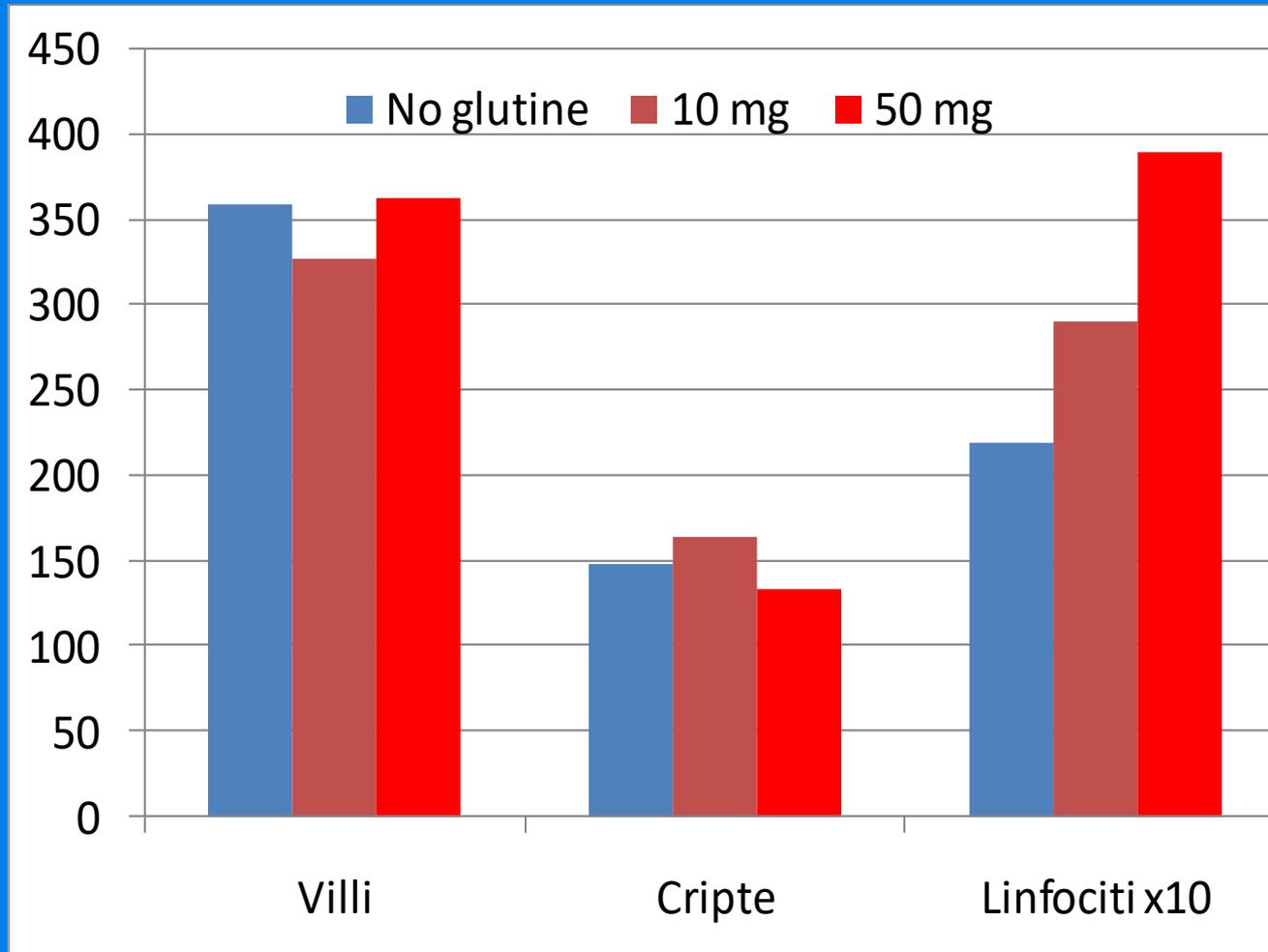


**Ci vogliono 500 compresse  
per fare una dose pericolosa  
di glutine !!!!**

# 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 ????

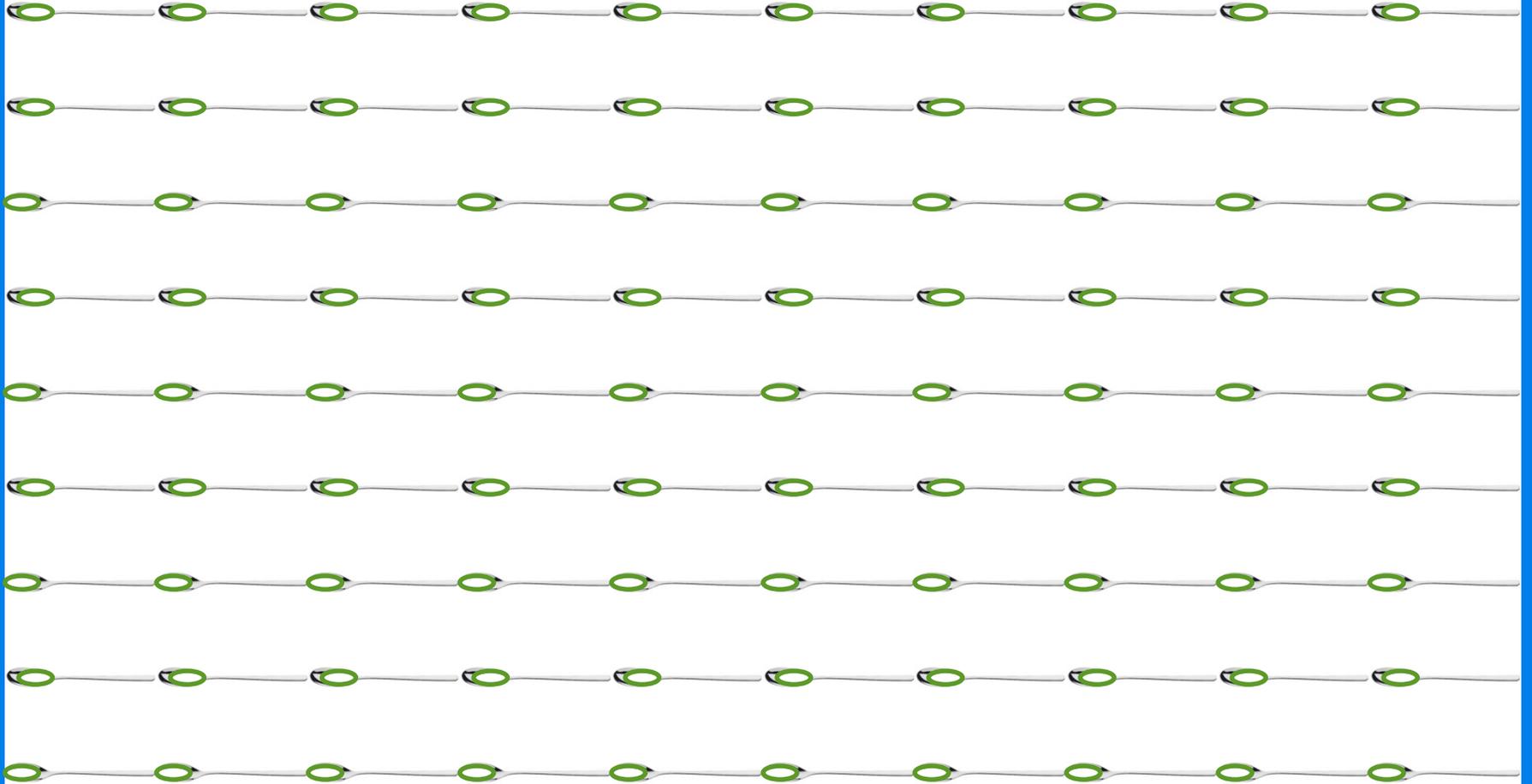


50 Mg di Glutine sono contenuti in :

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

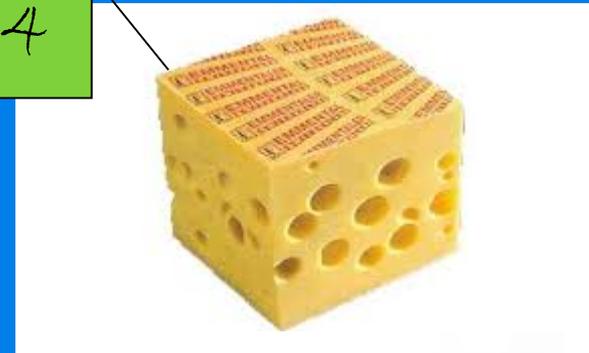


gluten contamination (PPM)

2



1,4



Emmenthal

4,4



3,6



5,2



6,4



# Italian cheeses

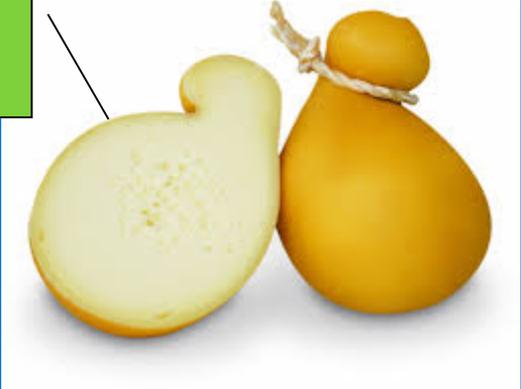


16,6

13,2



13



1

2



13,4

2



# 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 !*

