

## Curare la celiachia

di [Nando Merisi](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

### La [dieta](#) priva di glutine

Il **problema della celiachia** è innanzitutto **diagnosticarla**. A questo punto basta adottare una *dieta priva di glutine* per vedere scomparire totalmente i sintomi. Non solo, anche la **mucosa intestinale**, lentamente, torna alla normalità. Inizialmente, però, per correggere le carenze alimentari, **lo specialista può prescrivere integratori alimentari a base di vitamine e minerali**. Anche una volta raggiunto un buono stato di [salute](#), però, è bene rispettare i divieti in materia alimentare perché dosi anche minime di glutine possono scatenare l'immediata insorgenza dei sintomi. **Dalla malattia, infatti, per il momento non si guarisce**. Non è indispensabile però rinunciare a vita ai [dolci](#), caramelle, creme, pizza e [pasta](#), in commercio, infatti, si possono trovare molti prodotti di questo tipo adatti ai celiaci. Tra l'altro, molti, si possono ritirare gratuitamente in farmacia perché sono a carico del **Servizio Sanitario Nazionale**. In questo caso il tetto di spesa viene calcolato in base al **fabbisogno calorico individuale**. **Il dietista: ruolo fondamentale per i celiaci.**

Il ruolo della **dietista** è quello di **assistere il paziente celiaco** per rendere il più normale possibile la gestione della sua [dieta](#). Il dietista quindi, deve dare tutte le indicazioni sul "**glutine**" e sulla sua totale esclusione fornendo tutte le alternative dietetiche affinché questa "**pericolosa sostanza**" non sia mai presente nella dieta giornaliera. Sappiamo benissimo che l'alimentazione corretta senza glutine è **l'unica terapia** conosciuta al momento da seguire per tutta la vita.

### Alimenti con glutine da evitare

Il glutine si trova in diversi alimenti che i celiaci devono assolutamente evitare, quali:

<b>Frumento</b>	Farina, amido, semolino, fiocchi di grano, orzo, segale, avena
<b>Orzo</b>	Pasta d'ogni tipo, pasta ripiena (es. ravioli, tortellini, gnocchi fatti con farina di frumento ecc...) Pane comune e speciale, pangrattato.
<b>Segale</b>	Grissini, crackers, fette biscottate, pan carré, focacce, pizza
<b>Farro</b>	Crusca, malto (viene dall'orzo), miscele di cereali.
<b>Kamut, spelta, triticale</b>	Dolci contenenti farina, biscotti

Il glutine è assente negli alimenti sotto riportati:

<b>Riso</b>	Farina di <a href="#">riso</a> , crema e amido di riso
<b>Miglio</b>	Farina di miglio
<b>Mais</b>	Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais), pop-corn
<b>Grano saraceno</b>	Fecola di patate
<b>Sesamo</b>	Farina di soia pura e farina di tapioca
<b>Legumi</b>	Fiocchi di riso, mais, soia, tapioca senza malto

Altri alimenti che possono essere consumati senza alcun problema dalle persone con celiachia sono:

- **UOVA, CARNE E PESCE :**
  - Tutti i tipi di carne, pollame e pesce;
  - Prosciutto crudo, prosciutto cotto, speck, bresaola, coppa, pancetta, mortadella, salame, salume d'ogni tipo;
- **VERDURA E LEGUMI:**
  - Tutti i tipi di verdura fresca, cruda o cotta;
  - Tutti i legumi freschi e secchi;
- **LATTE E DERIVATI:**
  - Tutti i tipi di latte;
  - Yogurt naturale Yogurt alla frutta;
  - Panna fresca;
  - Panna a lunga conservazione;
  - Formaggi freschi e stagionati;
  - Latticini d'ogni tipo;
- **FRUTTA:**
  - Tutti i tipi di frutta fresca;
  - Frutta sciroppata;
  - Frutta con guscio: noci, nocciole, pistacchi, mandorle, arachidi, o frutta tostata e caramellata castagne.

Gli alimenti appena elencati sopra però, se affiancati da altri, possono causare problemi a chi è affetto da celiachia. Ecco gli abbinamenti da evitare per un'alimentazione salutare:

- **CARNE E PESCE:**
  - Carne o [pesce](#) impanati (es. cotoletta, bastoncini, hamburger preconfezionati), o infarinati, o cucinati in sughi e salse addensate con farina (arrosti, brasati, ossi buchi, ecc...);
  - Pesce surgelato precotto con farina o amido (es. paella, surimi, ecc...) o pronto da cuocere o da friggere infarinato o con pastelle (es. frittura di pesce);

- Ragù di carne commerciale con aggiunta di farina o amido.
- **LATTE E DERIVATI:**
  - Yogurt al malto o ai cereali;
  - Panna con amido, farina o malto;
  - Alcuni formaggi fusi o formaggini con amido di farina.
- **VERDURA E LEGUMI:**
  - Verdura impanata o infarinata;
  - Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta contenente farina o amido;
  - Minestre o minestrone surgelati contenenti farro o orzo o amido o farina;
  - Purè istantaneo se contiene farina o amido.

**Bevande ammesse e non ammesse** nella dieta di persone affette da caliciachia.

SI	NO
Tè, <a href="#">tè</a> deteinato, camomilla, caffè, caffè decaffeinato, tisane	Caffè solubile o surrogati di caffè contenenti orzo o malto
Bevande gassate	Birra
Vino bianco e rosso, spumante, analcolici, bevande alcoliche in genere (tranne le eccezioni vietate)	Whisky, vodka, gin, cocktail preparati con queste bevande.
Succhi di frutta	Frappè (miscele già pronte)

Quali **dolci** introdurre nella dieta per celiaci.

SI	NO
Torte, biscotti, <a href="#">dolci</a> fatti in casa con farina di <a href="#">riso</a> o di mais, farina di tapioca o di soia, fecola di patate	Cioccolata e pasta di cacao con amido o farina
Gelati e sorbetti: consultare il "Prontuario" dell'AIC	Gelati con biscotto, cialda, pan di spagna
Miele, <a href="#">zucchero</a> , marmellate, cacao purissimo	Crema e budini che contengono farina e malto.
Budini di riso o tapioca	Marzapane
Caramelle e varie	Caramelle, canditi e gelatine del commercio con malto, confetti con farina

**Alimenti vari:** [grassi](#) e **condimenti** .

SI	NO
Burro, lardo, strutto, olio di mais, di girasole, di oliva, di arachide e di soia	Sughi, salse e maionese, senape già pronti in commercio con farina o amido

Maionese, sughi e salse preparati in casa	Condimenti a composizione non definita
Panna fresca e mascarpone	Lievito di birra
Pepe, zafferano e spezie aromatiche	Prodotti sott'olio con olio di semi vari
Lievito chimico	
Prodotti sott'aceto e sott'olio	

Nando Merisi