

---

Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici  
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi

---



## Consigli di alimentazione Celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente e geneticamente determinata al glutine, sostanza proteica contenuta in alcuni cereali come frumento, avena, orzo, segale, farro, kamut, spelta e triticale. L'intolleranza può comparire in qualsiasi periodo della vita, anche se è più frequente nell'infanzia, e si manifesta con una sintomatologia così varia da rendere spesso difficile la diagnosi. Molti soggetti accusano diarrea, dolori addominali, inappetenza, perdita di peso, ma anche sintomi completamente estranei all'apparato gastrointestinale, tra cui alterazioni cutanee, dolori ossei e muscolari, irritabilità, anemia da carenza di ferro, stomatite aftosa, alopecia. A volte alla celiachia si associano importanti malattie tra cui il diabete, l'artrite reumatoide, la dermatite erpetiforme, alterazioni della tiroide, epatite cronica attiva e infertilità o maggiore frequenza di aborti spontanei nel sesso femminile. Ma cerchiamo di capire bene il motivo per cui una proteina può creare tutti questi problemi. Nell'intestino tenue la mucosa è tappezzata di villi intestinali, estroflessioni "a dita di guanto" con funzione di assorbimento di liquidi e nutrienti. L'ingestione del glutine provoca una risposta immunitaria tale per cui l'aggressività del sistema di autodifesa dell'organismo si indirizza verso il suo stesso intestino, con infiammazione e atrofia dei villi intestinali. Attualmente l'unica terapia è la dieta priva di glutine, con un'attenzione costante rivolta non solo all'esclusione di determinati cibi a favore di altri, ma anche alla preparazione degli stessi, per escludere anche la minima traccia di glutine. Ovviamente tra gli alimenti permessi figurano tutti quelli appositamente preparati dall'industria.

Per avere ulteriori informazioni ci si può collegare al sito dell'Associazione Italiana Celiachia: [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)



## Alimenti permessi

- verdura: patate, tutti i tipi di verdura, fresca o surgelata, conservata sott'aceto e sott'olio, legumi, funghi freschi, secchi, surgelati o conservati;
- frutta: tutta la frutta tal quale, fresca, secca, sciroppata;
- dolci: zucchero, miele;
- bevande: bibite gassate, caffè, the, camomilla, vino bianco o rosso, spumante, champagne, liquori distillati (grappa, cognac, rhum, tequila, whisky, gin) senza aromi;
- latte e latticini: latte fresco e uht, panna fresca, yogurt naturale, latte per la prima infanzia;
- mais e grano saraceno in chicchi, semi di miglio, manioca
- riso
- tutti i tipi di carne (attenzione al metodo di cottura);
- tutti i tipi di pesce fresco e conservato;
- uova;
- salumi: prosciutto crudo;
- formaggi freschi e stagionati;
- condimenti e varie: burro, lardo, strutto, oli vegetali, sale, pepe, zafferano ed erbe aromatiche, aceto non aromatizzato, aceto balsamico

## Alimenti a rischio

- patatine surgelate prefritte, patatine in sacchetto, preparati per minestrone con altri ingredienti oltre alle verdure;
- frutta candita, omogeneizzata, mousse di frutta;
- creme, dessert, budini, gelati, marmellate e confetture;
- bibite light, bevande vitaminiche, frappè già pronti;
- latte e latticini: panna a lunga conservazione, latte condensato, omogeneizzati di formaggio;
- farina, fecola, amidi dei cereali permessi (per es. maizena);
- risotti e paste pronte (in busta o surgelati), polenta precotta o pronta;
- omogeneizzati di carne e di pesce;
- uova conservate e in polvere;
- salumi: per tutti i salumi diversi dal prosciutto crudo bisogna valutare caso per caso controllando gli ingredienti e il tipo di lavorazione;
- formaggi light, formaggi fusi;
- sughi pronti, salse, maionese, margarina, burro light, margarina light, mostarda.

## Alimenti da evitare

- verdura: verdure infarinate, impanate o in pastella;
- frutta: frutta secca infarinata;
- dolci: biscotti, torte, pasticcini, brioches preparati con farine non idonee;
- bevande: birra (oggi si trova senza glutine), liquori contenenti alcol di cui non si sa la provenienza o aggiunta di aromi o altre sostanze, caffè solubile e surrogati del caffè contenenti orzo o malto;
- latticini: yogurt con aggiunta di cereali;
- frumento, segale, orzo, farro, avena, triticale, kamut, spelta, pane, prodotti da forno preparati con i cereali vietati;
- pasta, ravioli, gnocchi di patate (tra gli ingredienti c'è la farina di frumento), gnocchi alla romana (semolino);
- carne impanata, con pangrattato o farine, con sughi addensati con farine vietate;
- surimi, pesce impanato, con pangrattato o farine, con sughi addensati con farine vietate;
- besciamella.