

salute nel piatto **STARE BENE**

Celiachia? NO PROBLEM

È un'intolleranza alimentare molto diffusa ma oggi convivere crea meno problemi. Perché i cibi senza glutine sono sempre più buoni e numerosi

Di Marina Cella

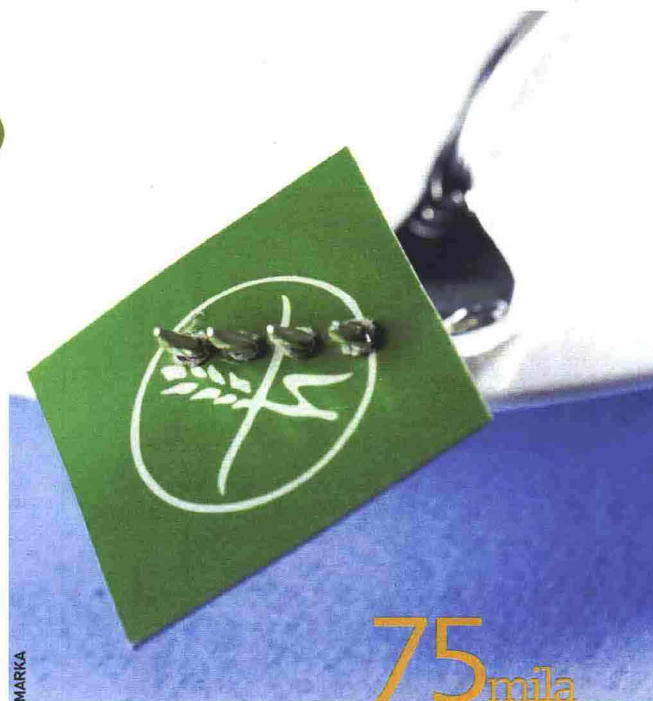
Se lo riconosci, lo puoi portare fuori a cena. Con questo slogan, l'Associazione Italiana Celiachia (AIC, www.celiachia.it) ha lanciato una campagna di comunicazione per dimostrare che, a patto di conoscerla, questa intolleranza oggi non fa più paura. E che, con le dovute cautele, anche un celiaco può uscire a cena e condurre una vita normale.

La celiachia è un'intolleranza alimentare al glutine, miscela proteica che si forma al momento dell'impasto di alcuni cereali (grano, orzo, segale, farro e kamut) e che conferisce elasti-

cià e coesione. Pane, pasta, pizza, dolci e altri prodotti da forno sono dunque proibiti ai celiaci. Ma il glutine è utilizzato come additivo in molti altri alimenti, come gelati, budini, sughi, salumi e formaggi, e in numerosi prodotti confezionati.

Origine genetica

La celiachia può manifestarsi anche da adulti. «Si può essere geneticamente predisposti ma rimanere per anni senza sintomi» precisa la dottoressa Letizia Saturni, specialista in Scienza dell'Alimentazione all'Università Politecnica delle Marche e



75 mila

LA CELIACHIA COLPISCE UN ITALIANO SU 100. I CASI ACCERTATI SONO 75 MILA MA SI STIMA CHE SIANO 500 MILA I CELIACI SENZA SINTOMI CHE NON SANNO DI ESSERLO.

membro del comitato scientifico dell'azienda specializzata Dr. Schär. «Questo spiega perché recentemente sono molto numerose le diagnosi in età adulta». Quindi, se i casi accertati nel nostro Paese sono 75.000, si stima che in realtà i celiaci siano 500.000. «L'assunzione di glutine provoca ai celiaci un'inflammatione della mucosa dell'intestino tenue» dice Saturni «causando danni fino alla »

AL SUPERMERCATO



CLASSICHE Solo riso e mais in queste tagliatelle all'uovo. Cereal (3,90 €/250 g).



GOLOSI I wafer sono a base di fecola di patate e amido di mais. Galbusera (2,39 €).



TENERI Fragola e marshmallow per gli stecchi di Hello Kitty Motta (2,75 €/4 pezzi).



PREGIATO Lavorato senza farina di grano, è un cotto di alta qualità Villani (da 25 €/kg).



SURGELATA La classica margherita ma con farina di riso. Ds Schär (5,50 €).

Cucina Moderna 115

STARE BENE salute nel piatto

scomparsa dei villi (piccole sporgenze) che assorbono le sostanze nutritive e conseguente malnutrizione. I sintomi classici sono dissenteria, gonfiore e dolori addominali, perdita di peso e di forze e, nei bambini, rallentamento nella crescita. La celiachia è una patologia complessa, causata da fattori ereditari e ambientali. Rispetto a un tempo, la diagnosi è stata snellita (un'analisi del sangue e la biopsia dell'intestino tenue) e agevolata, grazie alla maggiore sensibilità dei medici».

Occhio alla spiga barrata

La celiachia a tutt'oggi non è curabile e si può solo intervenire sull'alimentazione. «L'unica terapia riconosciuta è la dieta senza glutine» asserisce Saturni. «Fortunatamente, se fino a una decina di anni fa i prodotti "gluten free" erano pochissimi (qualche farina da lavorare in casa) e reperibili solo in farmacia, adesso la vita del celiaco è cambiata. L'industria alimentare si è adeguata e dalla pasta ai biscotti, dal pane ai cracker e alle merendine fino ai gelati, alla birra e ai piatti pronti surgelati, i prodotti senza glutine si sono moltiplicati. Se nel 2001 gli alimenti riportati nel Registro nazionale (per i quali i celiaci hanno diritto a un rimborso mensile dall'ASL) erano meno di 300, oggi sono più di 2000. Inoltre il gusto è molto migliorato (il pane è quello più difficile da realizzare) e i prodotti sono in vendita anche al super. Per riconoscerli, devono riportare il marchio della spiga barrata, rilasciata dall'AIC, oppure il logo Autorizzazione Ministeriale». Ma il

RICETTE DA CHEF

* Meringata, profiteroles, torta Sacher: squisiti dolci per celiaci creati da Ernst Knam in *Dolcemente senza glutine* (Bibliotheca Culinaria, 13.90 €), che completa il precedente ricettario *Squisitamente senza glutine*, con piatti di Bruno Barbieri (38 €).



“gluten free” ha conquistato anche i pasti fuori casa. Dal 2005 è stato riconosciuto ai celiaci il diritto a un pranzo senza glutine in scuole, ospedali e mense di strutture pubbliche mentre si sta allungando l'elenco degli esercizi (ristoranti, pizzerie, gelaterie, catering, hotel) aperti ai celiaci (www.celiachia.it/afcristoratori/ristoratori.asp).

Riso, mais oppure quinoa

Ma quali alimenti si possono utilizzare al posto del grano? Oltre ai cereali naturalmente privi di glutine come riso e il mais, esistono alternative meno conosciute. «Come gli pseudoce reali, cioè grano saraceno, quinoa e amaranto, semi molto simili ai cereali ma in realtà non appartenenti alle graminacee. Oppure i cosiddetti cereali minori, quali ad esempio il fonio africano e il panico, coltivato soprattutto nella zona di Pistoia. Senza dimenticare i legumi (ceci, fagioli) e le farine derivate».