

# LA DIETA PER L'INTOLLERANZA AL GLUTINE

Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'Orso, N°5 - BOLOGNA – Cel. 347 5015683  
Email [emanuele.rondina@icloud.com](mailto:emanuele.rondina@icloud.com) - Sito <http://informamangiando.com>

Intolleranza o allergia?

Nonostante la parola “glutine” sia diventata oramai molto comune, si fa ancora un po' di confusione fra intolleranza o allergia.

L'intolleranza al glutine viene confusa erroneamente tra le intolleranze alimentari o peggio ancora tra le allergie. Si tratta invece di una patologia su base genetica (quindi coinvolge il DNA) che coinvolge nel 98% dei casi i geni che contengono le informazioni necessarie alla sintesi dei prodotti HLA (Human Leukocyte Antigen). Questa alterazione comporta la produzione di anticorpi verso la gliadina, una componente proteica del glutine e verso enzimi normalmente presenti nell'organismo, come la transglutaminasi. Come anticipato quindi l'agente antigenico, colpevole dello sviluppo della malattia celiaca, è costituito principalmente dai peptidi della gliadina derivati dal frumento, ma la reazione avversa può scatenarsi verso altri peptidi simili derivati dell'orzo (ordeine) e dalla segale (secaline) ma anche alcuni peptidi presenti nell'avena (avenine) si sono dimostrati tossici per il celiaco sia in cultura che in vivo.

## I SINTOMI

L'introduzione di glutine, pertanto provoca una reazione autoimmune che porta alla atrofia dei villi intestinali con alterato assorbimento di vitamine, ferro e sali minerali. Ne consegue deperimento, anemia, dolori addominali, diarrea, talora stitichezza.

Capire se si è celiaci è possibile eseguendo alcuni esami e test del sangue fino alla biopsia dei tessuti intestinali. Basarsi solo sulla classificazione dei sintomi può essere fuorviante perché molti di essi, anche se di intensità e gravità diversa, sono simili: diarrea, dolori addominali, dimagrimento o per contro sovrappeso (non giustificati da una modifica della dieta quotidiana), stanchezza psico-fisica, mal di testa ricorrente.

## E SE FOSSE COLON IRRITABILE?

Per complicare ulteriormente le cose non bisogna dimenticare la sindrome da colon irritabile (IBS), un disturbo intestinale non patologico che si manifesta anch'esso con costipazione o/e diarrea, gonfiore e tensione addominale. Responsabili di questa sindrome sarebbero sia fattori endogeni (reazione ad alcuni alimenti) che esogeni ed ambientali (stress, vita sregolata, alimentazioni poco equilibrata e/o con pasti troppo abbondanti).

## FALSI “CATTIVI”

Non tutti i cereali o pseudo cereali contengono glutine: il caso più eclatante è il riso. Che pur essendo un cereale non contiene glutine. Ma anche il mais, il grano saraceno, il miglio e il teff non contengono glutine! E anche cibi dall'elevatissimo contenuto amidaceo quali la patata e la manioca, non contengono glutine.

## FALSI CEREALI

Esistono poi alcuni alimenti che hanno l'aspetto di un cereale come l'amaranto e la quinoa ma non lo sono (sono chiamati infatti cereali atipici) e quindi non contengono glutine. Si tratta di piante erbacee che hanno un contenuto proteico piuttosto elevato (diversamente dai cereali classici) e quindi un valore nutrizionale molto elevato.

## FALSI BUONI

Anche il Seitan è un alimento ricchissimo di proteine, adorato dai vegani perché estremamente versatile in cucina e quindi grande alleato per raggiungere la quota proteica quotidiana. Ma forse non tutti sanno che il seitan è un alimento ricavato dal glutine, attraverso un processo di lavorazione di un impasto a base di farina e acqua durante il quale progressivamente tutto l'amido viene lavato via e rimane solo la componente glutinica quindi è assolutamente da evitare per chi soffre di celiachia.

## COME VALUTARE SE FA BENE O MALE

L'avena è sempre stata un cereale sospetto per chi soffre di intolleranza (e a maggior ragione anche dai celiaci). Oggi, tuttavia, questa graminacea dal contenuto di glutine è molto ridotto, grazie ai progressi tecnologici e allo sviluppo di procedure specifiche di coltivazione, stoccaggio, macinazione, trasporto e trattamento delle materie può essere consumata, ma comunque solo alcuni prodotti a base d'avena sono "protetti", ossia con un contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm e quindi adatti per un consumo regolare da parte di intolleranti e celiaci.

Per conoscere quali prodotti si possono consumare basta andare sul sito del Ministero della salute dove sulla base di un regolamento Ministeriale (CE 41/2000) è stato istituito un elenco di alimenti (Registro Nazionale degli Alimenti senza Glutine),

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pagineAree\\_3667\\_listaFile\\_itemName\\_2\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_3667_listaFile_itemName_2_file.pdf)

inoltre i prodotti dietetici notificati al Ministero della Salute hanno il marchio Spiga Sbarrata di AIC.

## PICCOLE ACCORTEZZE...

Carne e pesce (oltre a frutta e altri alimenti come miele, latte e derivati, uova, caffè e the) non contengono naturalmente glutine quindi sono alleati preziosi per approntare un programma alimentare per intolleranti al glutine sfizioso ed equilibrato. Peccato che a volte accade che durante le fasi di lavorazione di un alimento possa avvenire quella che viene chiamata "contaminazione indiretta". Ad esempio pensiamo a dei filetti di merluzzo: cibo assolutamente "insospettabile", peccato che magari la stessa azienda che confeziona i filetti li proponga anche impanati e che durante le diverse fasi di produzione, i due alimenti (sebbene non in contemporanea) passino sullo stesso nastro trasportatore e quindi anche i filetti di merluzzo al naturale possono venire "contaminati" dalle briciole casualmente rimaste sul nastro trasportatore dopo il passaggio della versione impanata. Niente pesce surgelato allora? Assolutamente no, basta sciacquarlo velocemente ma accuratamente sotto l'acqua corrente fresca per eliminare eventuali residui di briciole dell'impanatura.

## LA DIETA

Ecco dunque 7 giorni gluten free, a base di menu' semplici ma anche ricette sfiziose adatte a chi deve eliminare questa molecola dalla propria dieta ma vuole ottenere anche una riduzione sensibile del girovita oltre che del gonfiore. Nei primi 7 giorni di dieta si possono perdere facilmente 2 chili e anche più' (se la ritenzione e il gonfiore sono importanti) e dal chilo, al chilo e mezzo a settimana se continuata anche per le settimane successive.

### MENU' SETTIMANALE

Ecco sette giorni gluten free. Pranzo e cena sono intercambiabili, mentre e' meglio non scambiare i menu' da un giorno con l'altro. The e tisane di finocchio o camomilla anche dolcificate con miele (meglio se grezzo ed integrale) son consentiti a volontà'. Divieto totale a consumare piatti pronti, bevendo come bibite e succhi di frutta industriali e tutto quanto non espressamente menzionato nel piano alimentare. Per condire e/o cucinare si possono usare 4-5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno

#### GIORNO 1

Colazione: 200ml di spremuta di arance fresche; 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di miele; the o caffè' a piacere

Pranzo: 2 uova sode; insalata verde mista; pane senza glutine; 1 mela

Cena: Vellutata di verdure; 150g polpette di miglio (si trovano pronte controllare che ci sia la spiga barrata del gluten free); zucchine lessate mantecate con ricotta; 1 mela cotta al forno

Spuntini: 1 coppetta di frutti di bosco al naturale; 1 yogurt bianco non zuccherato

#### GIORNO 2

Colazione: 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di marmellata; 1 coppetta di frutti rossi al naturale; the o caffè' a piacere

Pranzo: Insalata di pollo (150g) , fagiolini ( 200g.) e olive (6); 50g di pane senza glutine; macedonia di frutta fresca

Cena: Quinoa (4 cucchiai abbondanti) con salmone (180g); verdure lessate; 1 pera

Spuntini: 1 mela; 1 yogurt bianco non zuccherato

#### GIORNO 3

Colazione: 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di miele mescolato con ricotta; 200ml. di spremuta d'arancia; the o caffè' a piacere

Pranzo: 80g. di pasta senza glutine al pomodoro fresco; 150g. di pesce al cartoccio; valeriana in insalata

Cena: Minestrone di verdure; 150g. di carpaccio di manzo; 1 mela verde

Spuntini: 1 arancia; 1 yogurt bianco non zuccherato

#### GIORNO 4

Colazione: una grossa coppetta di frutta fresca di stagione con 4 noci; 1 yogurt magro bianco; the o caffè' a piacere

Pranzo: 1 porzione (5 cucchiai abbondanti) di Insalata di quinoa e verdure; fagiolini lessati; 1 mela cotta

Cena: 150g. di tacchino con erbe aromatiche; 1 patata(grossa) al forno; insalata mista; 2 mandarini

Spuntini: 1 banana; 1 yogurt bianco non zuccherato

#### GIORNO 5

Colazione: 200ml di spremuta di arance fresche; 2 gallette di riso; 2 cucchiaini di miele e ricotta; the o caffè' a piacere

Pranzo : 80g. di bresaola con scagliette di grana e rucola; insalata di pomodori e soncino; 2 fette di pane senza glutine

Cena: Passato di verdure; Amaranto (3 cucchiai abbondanti); 80g. di ricotta fresca; pomodori in insalata

Spuntini: 1 mela; 1 yogurt bianco non zuccherato

#### GIORNO 6

Colazione: 200g. di latte; 40g. di corn flakes (senza glutine); 200ml. di succo d'ananas; the o caffè' a piacere

Pranzo: Zuppa di grano saraceno e verdure; 180g. di branzino in bianco; 1 mela

Cena: Pizza senza glutine con pomodoro, mozzarella e verdure grigliate; 1 coppetta di frutti di bosco al naturale

Spuntini: 1 arancia; ; 1 yogurt bianco non zuccherato

GIORNO 7

Colazione: Cappuccino e croissant senza glutine

Pranzo: 80g di risotto alla verdure; insalata verde mista; 3 noci

Cena: Zuppa di legumi ; 100g. di pesce spada alla griglia; zucchine alla griglia; 1 mela al forno con cannella

Spuntini: 1 arancia; ; 1 yogurt bianco non zuccherato

NEL FRATTEMPO: RIMEDI GREEN

La dieta senza glutine ha dalla sua, l'efficacia garantita nello sgonfiare l'addome e riconciliare l'intestino con il mondo. Tuttavia, non solo durante la durata della dieta, ma come buona abitudine e' bene sorseggiare un paio di tazze al giorno di tisana a base di finocchio che sgonfia e camomilla che calma gli spasmi (anche separatamente). Ottimo anche assumere gel di aloe vera opattare su pancia e intestino.

ATTENZIONE AL GLUTEN FREE

Se da una parte chi vuole (o deve) stare attento al glutine deve compiere una scelta adeguata nel momento in cui va a fare la spesa alimenti che sono stati privati (o alleggeriti) di alcune componenti e che comunque non necessariamente mettono al riparo dal rischio di mettere su peso. E' importante quindi seguire le indicazioni della nostra dieta per depurare l'organismo quali

RICETTE

Tortino di prosciutto e patate (può' sostituire la pizza).

Ingredienti: 800g. di patate a pasta gialla; 100g. di prosciutto cotto; 1 mozzarella; olio, sale e pepe.

Cuocere molto bene le patate al vapore e sbuciarle quando sono ancora calde. Schiacciarle (con lo schiacciapatate o una forchetta). Aggiungere sale e pepe e mescolare in modo da ottenere un composto uniforme. Ungere una padella con un filo di olio e distribuirvi sopra metà' del composto schiacciandolo e livellandolo bene. Aggiungere il prosciutto cotto e la mozzarella e distribuire sopra un altro strato di composto di patate. Cuocere bene a fuoco vivace per 15 minuti e poi aiutandosi con un piatto rivolare la torta e cuocere dall'altra parte per 10 minuti

CROSTATINE ALLA MELA E FARINA DI MIGLIO (può' sostituire il croissant o le fette con marmellata a colazione)

Ingredienti: Per la frolla: 100g. di farina di riso; 80g di farina di miglio; 50g. di maizena; 1 uovo; 50g. di zucchero di canna; 60g. di burro da frigo; 1 pizzico di cannella

Per il ripieno: 2 mele; 3 cucchiaini di frutti rossi essiccati; 3 cucchiaini di zucchero di canna; 30ml di brandy; scorza di un limone e di un'aranciata grattugiate

Preparare la frutta per il ripieno sbucciando e tagliando a tocchetti le mele. Mettere tocchetti di mele e i frutti rossi in una casseruola capiente con lo zucchero, il brandy e la scorza di agrumi. Aggiungere un pizzico di cannella e far cuocere a fuoco bassissimo per circa 25 minuti. Nel frattempo mescolare le farine, la maizena, l'uovo e il burro fino a formare un impasto ben compatto. Lasciar riposare in frigo 30 minuti e poi stendere in una tortiera imburrata bucherellando il fondo con una forchetta. Aggiungere il composto lasciato raffreddare e porre in forno a 180 °. Cuocere per circa 35 -40 minuti fino a che la torta risulterà' dorata e asciutta.