

## CELIACHIA



La celiachia è la più frequente intolleranza alimentare in Italia e nel mondo, con una prevalenza di una persona affetta ogni 100 nella popolazione generale. La celiachia è scatenata, in soggetti predisposti, dall'ingestione del glutine. Il glutine è la frazione proteica alcool-solubile presente nel grano, segale ed orzo. L'unica terapia attualmente disponibile per questa condizione è l'eliminazione totale e permanente dalla dieta degli alimenti che contengono glutine. Questi alimenti consistono non solo in quelli a base dei cereali sopra menzionati, ma anche nei prodotti trasformati, in cui il glutine è aggiunto come additivo durante i processi industriali di produzione e trasformazione.

### ALIMENTI CONSIGLIATI

**Frutta** in genere **Frutta secca** arachidi, pistacchi, nocciole **Verdura/ortaggi** in genere **Legumi** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Carne** carne rossa e bianca, cacciagione, interiora, prosciutto crudo **Pesce** fresco, conservato e sott'olio; crostacei, frutti di mare, molluschi **Uova Latte e derivati, formaggi/latticini** in genere **Cereali** riso, mais, farina e preparazioni a base di quinoa, amaranto, grano saraceno, sorgo, manioca miglio **Dolci e snack** zucchero, miele **Condimenti** pepe, sale, spezie ed erbe aromatiche, olio vegetale, aceto (senza aromi aggiunti), conserve, concentrato e passato di pomodoro, pomodori pelati **Bevande** caffè, thè, succhi e nettare di frutta, vino, liquori.

**ALIMENTI DA ASSUMERE CON ATTENZIONE** (possono essere consumati solo se recano l'indicazione **SENZA GLUTINE sulla confezione**) Pane, pasta, pizza, biscotti, fette biscottate, snack e dolci **PRODOTTI CON FARINA DI MAIS e/o RISO e/o AMIDO DI FRUMENTO DEGLUTINATO** al posto della farina di frumento **Verdura/ortaggi** minestrone, piatti pronti surgelati o in scatola **Carne** prosciutto cotto, salumi, mortadella, speck, bresaola, wurstel, petto di pollo e tacchino affumicati, coppa **Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi light, yogurt aromatizzati e alla frutta **Cereali** farina e amido di mais, amido di frumento deglutinato, polenta, gnocchi e purè di patate **Dolci e snack** gelati, marmellate **Bevande** caffè solubile, tisane.

### **ALIMENTI VIETATI**

Pane, pasta, pizza, biscotti, fette biscottate, cereali da colazione, snack e dolci contenenti farina dei cereali vietati; carne, pesce, verdure e frutta impanati con farine dei cereali vietati **Frutta secca** fichi **Dolci e snack** yogurt al malto e/o ai cereali **Bevande** birra.