

LA CELIACHIA

Dalla diagnosi alla vita senza glutine

INDICE

CAPITOLO 1

Che cos'è la Celiachia..... 3

CAPITOLO 2

Come si manifesta 6

CAPITOLO 3

Come si diagnostica 8

CAPITOLO 4

La dieta senza glutine.....11

CAPITOLO 5

Cosa posso mangiare?14

CAPITOLO 6

La contaminazione: come evitarla18

CAPITOLO 7

Mangiare fuori casa22

CAPITOLO 8

Imparare a leggere le etichette26

CAPITOLO 9

I primi mesi dopo la diagnosi29

CAPITOLO 10

Vivere bene con la dieta senza glutine32

CAPITOLO 11

Quando qualcosa non va: celiachia refrattaria e complicanze35

APPENDICE

Informazioni utili, riferimenti e contatti.....38

SEZIONE FINALE

Ricette senza glutine.....40

CAPITOLO 1

CHE COS'È LA CELIACHIA

La celiachia è una **malattia cronica immunomediata provocata dall'assunzione di glutine in persone geneticamente predisposte**. Non si tratta quindi di una semplice difficoltà a digerire un alimento, ma di una vera e propria malattia nella quale il sistema immunitario reagisce in modo anomalo alla presenza del glutine.

Il **glutine** è un complesso di proteine presente principalmente nel **frumento, nell'orzo, nella segale** e negli alimenti ottenuti da questi cereali. Per la maggior parte delle persone il suo consumo non rappresenta un problema; nella persona predisposta alla celiachia, invece, l'esposizione al glutine può attivare una risposta immunitaria che interessa soprattutto la mucosa dell'intestino tenue.

La conseguenza può essere un processo infiammatorio che modifica la struttura della mucosa intestinale e può determinare il danneggiamento e la riduzione dei **villi intestinali**. I villi sono piccole strutture che aumentano enormemente la superficie dell'intestino e permettono di assorbire in modo efficace le sostanze nutritive contenute negli alimenti. Quando la mucosa è danneggiata, l'assorbimento di alcuni nutrienti può diventare meno efficace e possono comparire carenze nutrizionali.

Per questo motivo, al momento della diagnosi è importante verificare anche l'eventuale presenza di **carenze di ferro, acido folico, vitamina B12 e vitamina D**.

LA PREDISPOSIZIONE GENETICA

La celiachia richiede una particolare **predisposizione genetica**. I principali fattori genetici coinvolti appartengono al **sistema HLA** e sono rappresentati dalle molecole **HLA-DQ2 e HLA-DQ8**.

È però importante comprendere che **possedere queste molecole (aplotipi) non significa essere celiaci**. Queste caratteristiche genetiche sono infatti relativamente frequenti nella popolazione generale e la maggior parte delle persone che le possiede non svilupperà la malattia. Possono però essere utili in situazioni particolari in cui i risultati degli altri esami non sono conclusivi e la loro assenza permette di escludere la malattia. Al contrario, quando presenti, data la loro alta frequenza anche nella popolazione normale, non hanno valore diagnostico.

La predisposizione genetica spiega anche perché la celiachia sia relativamente più frequente tra i familiari di una persona affetta. Per questo motivo si raccomanda lo **screening dei familiari di primo grado** dei pazienti celiaci.

IN SINTESI

La celiachia è una **malattia immunomediata cronica**, che si manifesta in persone geneticamente predisposte in seguito all'assunzione di glutine.

Può interessare l'intestino, ma può manifestarsi anche attraverso sintomi e condizioni che apparentemente hanno poco a che fare con l'apparato digerente. Può inoltre essere presente anche in assenza di sintomi.

Una volta confermata la diagnosi, la terapia consiste in una **dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita**, ma nello stesso tempo equilibrata e nutrizionalmente adeguata.

Conoscere la malattia è il primo passo per imparare a gestirla senza che sia la celiachia a condizionare la propria vita.

CAPITOLO 2

COME SI MANIFESTA

La celiachia può manifestarsi **a qualunque età e in modi molto diversi** e non esiste un quadro clinico unico che permetta di riconoscere immediatamente la malattia. Accanto alla forma **classica**, caratterizzata dai segni e i sintomi del malassorbimento intestinale, esistono forme **non classiche**, nelle quali i sintomi non sono quelli classici del malassorbimento o la malattia si presenta del tutto asintomatica

LA FORMA CLASSICA

È quella che più facilmente richiama il quadro classico della celiachia, caratterizzato soprattutto da **diarrea cronica, feci abbondanti e talvolta untuose, perdita di peso e altri segni di malassorbimento**. Possono essere presenti anche gonfiore e aumento del volume dell'addome, nausea, vomito e, nei bambini, ritardo di crescita.

Questo quadro è oggi meno frequente rispetto al passato, soprattutto nell'adulto. La sua assenza, pertanto, non permette di escludere la celiachia.

LE FORME NON CLASSICHE

Nelle forme non classiche i disturbi possono essere **sfumati, non specifici e talvolta apparentemente lontani dall'intestino**. Per questo la celiachia può rimanere a lungo non riconosciuta, soprattutto nell'adulto.

Possono comparire **dolori addominali ricorrenti, gonfiore, nausea, vomito, alterazioni dell'alvo, stipsi oppure sintomi compatibili con la sindrome dell'intestino irritabile**. Non è quindi necessario avere la caratteristica diarrea della forma classica per sospettare la celiachia.

In altri casi la celiachia può essere scoperta partendo da **un'alterazione degli esami del sangue o da una condizione extraintestinale**. Un esempio frequente è l'**anemia da carenza di ferro**, che può essere accompagnata da una semplice riduzione delle riserve di ferro o, in alcuni casi, da deficit di **acido folico o vitamina B12**.

Anche alcune alterazioni del metabolismo osseo possono rappresentare un campanello d'allarme: **osteopenia o osteoporosi**, soprattutto quando non adeguatamente spiegate da altre cause.

La celiachia può inoltre essere sospettata in presenza di **transaminasi persistentemente elevate senza una causa evidente**, oppure in alcune condizioni autoimmuni, come **tiroidite di Hashimoto, morbo di Graves, diabete mellito di tipo 1, gastrite autoimmune, epatite autoimmune, colangite biliare primitiva e sindrome di Sjögren**.

Esistono poi manifestazioni a carico della **cute e della bocca**. La più caratteristica è la **dermatite erpetiforme**, una malattia della pelle strettamente associata alla celiachia. Possono inoltre essere presenti **ulcerazioni aftose ricorrenti e difetti dello smalto dentale**.

Altre possibili manifestazioni riguardano il **sistema nervoso**, con condizioni quali **atassia o neuropatia periferica inspiegabile ed epilessia**.

Nella donna, la celiachia può essere associata anche ad alcuni **disturbi della funzione riproduttiva**, come **infertilità, aborti spontanei ricorrenti, menarca tardivo e menopausa precoce**.

Sono inoltre riportate associazioni con **stanchezza cronica e fibromialgia**, con alcune malattie autoimmuni e con condizioni come **iposplenismo o asplenia funzionale**.

È importante ricordare che la presenza di una di queste condizioni **non significa automaticamente avere la celiachia**. Tuttavia, in alcune situazioni la loro presenza può rappresentare un motivo per eseguire gli accertamenti specifici, soprattutto quando non esiste un'altra spiegazione convincente.

La celiachia, quindi, **non è soltanto una malattia dell'intestino**. Può manifestarsi in molti modi diversi e proprio questa varietà può renderne più difficile il riconoscimento.

LA CELIACHIA PUÒ ESSERE ANCHE SILENZIOSA

Un aspetto importante per il nuovo paziente è sapere che **si può essere celiaci anche senza avere disturbi evidenti**. Alcune persone arrivano alla diagnosi perché appartengono a un gruppo a rischio o perché gli esami eseguiti per altri motivi fanno nascere il sospetto della malattia.

La scoperta della celiachia in una persona apparentemente sana non significa quindi che la diagnosi sia meno importante. Anche in assenza di sintomi, la malattia deve essere valutata e, quando confermata, trattata con la dieta senza glutine.

QUANDO È OPPORTUNO PENSARE ALLA CELIACHIA?

La varietà delle manifestazioni spiega perché la celiachia venga oggi ricercata in molte situazioni diverse. Le linee guida italiane indicano, tra le altre, **diarrea cronica, perdita di peso non spiegabile,**

anemia da carenza di ferro, deficit di ferro, acido folico o vitamina B12, dolori addominali ricorrenti, nausea o vomito ricorrenti, transaminasi elevate senza altra spiegazione, osteopenia o osteoporosi, dermatite erpetiforme, alcune malattie autoimmuni e la presenza di un familiare di primo grado affetto da celiachia.

Questo elenco non significa che una persona con uno di questi problemi sia necessariamente celiaca. Significa, più semplicemente, che in queste situazioni **la celiachia merita di essere considerata e ricercata.**

IN SINTESI

La celiachia può presentarsi con i sintomi intestinali classici, ma anche con disturbi molto meno caratteristici o con manifestazioni che interessano altri organi. Può inoltre essere scoperta in una persona che non avverte alcun sintomo.

Per questo motivo **l'assenza di diarrea non esclude la celiachia** e non è corretto aspettare la comparsa di disturbi intestinali importanti prima di prendere in considerazione la diagnosi.

La grande varietà delle manifestazioni cliniche è uno dei motivi per cui la diagnosi richiede un percorso preciso, basato sui sintomi, sugli esami del sangue e, quando indicato, sugli accertamenti endoscopici e istologici che saranno spiegati nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 3

COME SI DIAGNOSTICA

La diagnosi di celiachia richiede un **percorso diagnostico preciso**. Non è sufficiente riconoscere alcuni sintomi, così come non è sufficiente un singolo esame del sangue positivo. Gli accertamenti devono essere interpretati nel loro insieme e, nell'adulto, la conferma diagnostica prevede anche il prelievo di biopsie della mucosa duodenale.

Un punto fondamentale è che gli esami diagnostici devono essere eseguiti mentre il paziente **sta ancora assumendo glutine**. Iniziare autonomamente una dieta senza glutine prima di completare gli accertamenti può alterare l'esito degli esami e complicare o ritardare la diagnosi.

GLI ESAMI DEL SANGUE

Il primo passo, quando esiste un sospetto di celiachia, è rappresentato dalla ricerca nel sangue degli **anticorpi anti-transglutaminasi tissutale di classe IgA (anti-TG2 IgA)** insieme alla determinazione delle **IgA totali**. Questa combinazione permette di individuare la maggior parte dei pazienti e, nello stesso tempo, di riconoscere l'eventuale presenza di un deficit di IgA, che potrebbe rendere meno affidabile un test basato esclusivamente sulle IgA.

Se è presente un **deficit di IgA**, vengono utilizzati test sierologici basati sulle **IgG**, come gli anticorpi anti-transglutaminasi IgG (**anti-TG2 IgG**)

Nei bambini **di età inferiore ai 2 anni** la risposta anticorpale anti-transglutaminasi può non essere ancora pienamente espressa e gli **anticorpi antigliadina deamidata di classe IgG (anti-DGP IgG)** possono fornire un'informazione aggiuntiva e aumentare la probabilità di identificare alcuni casi che potrebbero non essere intercettati dalla sola sierologia **anti-tTG IgA**.

Gli anticorpi anti-endomisio (**EMA**) possono essere utilizzati come ulteriore supporto, in particolare quando gli anti-transglutaminasi IgA risultano debolmente positivi.

LA GASTROSCOPIA E LA BIOPSIA DUODENALE

Nell'adulto con sierologia positiva, è necessaria la **biopsia duodenale per confermare la diagnosi**. Il prelievo viene eseguito durante una normale gastroscopia e consiste nel prelevare piccoli frammenti della mucosa del duodeno che saranno esaminati al microscopio.

Poiché le alterazioni della mucosa possono essere **discontinue e di gravità variabile** bisogna eseguire biopsie multiple, comprendenti almeno quattro campioni della seconda porzione del duodeno.

Un altro dato importante è che **l'aspetto endoscopico del duodeno può essere completamente normale** anche in presenza di celiachia. Pertanto, se il sospetto clinico è fondato, la biopsia non deve essere omessa soltanto perché la mucosa appare normale durante la gastroscopia.

IL SIGNIFICATO DEGLI ANTICORPI E DELLA BIOPSIA

Gli esami del sangue e la biopsia non sono esami alternativi da scegliere liberamente: fanno parte di un **percorso diagnostico integrato**. La sierologia permette di identificare il sospetto di malattia e di orientare il percorso; l'esame istologico della mucosa duodenale consente, nell'adulto, di confermare la diagnosi.

In presenza di un sospetto clinico elevato, una sierologia negativa non deve necessariamente chiudere il percorso diagnostico ma può essere necessario procedere comunque alla biopsia duodenale.

IL TEST GENETICO HLA-DQ2 E HLA-DQ8

Il test genetico per HLA-DQ2 e HLA-DQ8 ha un ruolo diverso rispetto agli anticorpi e alla biopsia. **Non viene utilizzato di routine per diagnosticare la celiachia** perché la presenza di queste molecole (aplotipi) indica una predisposizione, ma non dimostra la presenza della malattia.

Il test può invece essere utile in situazioni selezionate, soprattutto quando il quadro diagnostico è dubbio, quando esistono risultati discordanti o quando il paziente ha già iniziato una dieta senza glutine prima di essere sottoposto agli accertamenti.

Un risultato negativo per HLA-DQ2 e HLA-DQ8 rende la celiachia **molto improbabile** e può quindi avere un importante valore nell'escludere la malattia in situazioni diagnostiche selezionate.

NON INIZIARE LA DIETA SENZA GLUTINE PRIMA DELLA DIAGNOSI

Per il paziente che sospetta di essere celiaco, o al quale il medico ha già prescritto gli esami, questa è probabilmente la raccomandazione pratica più importante: **non eliminare il glutine autonomamente prima di aver completato il percorso diagnostico**.

La riduzione o l'eliminazione del glutine può infatti modificare la risposta anticorpale e le alterazioni della mucosa intestinale, rendendo più difficile stabilire se la malattia sia realmente presente. Se il paziente ha già iniziato una dieta senza glutine, è importante comunicarlo al medico prima di eseguire o interpretare gli esami.

IN SINTESI

La diagnosi di celiachia nasce dall'integrazione di **sintomi e condizioni cliniche, esami sierologici e, nell'adulto, biopsie duodenali quando indicate.**

Il test iniziale più importante è generalmente rappresentato dagli **anti-transglutaminasi IgA insieme alle IgA totali**. In caso di deficit di IgA vengono utilizzati appropriati test basati sulle IgG.

Nell'adulto con sierologia positiva, la **biopsia duodenale è raccomandata per confermare la diagnosi**. Il test genetico HLA-DQ2/DQ8 non è un esame diagnostico di routine, ma può essere utile in situazioni particolari.

Infine, prima di completare gli accertamenti, **non bisogna eliminare il glutine dalla dieta senza averne parlato con il medico.**

CAPITOLO 4

LA DIETA SENZA GLUTINE

La dieta senza glutine è la **terapia della celiachia**. Non è una dieta da seguire per alcuni mesi né una scelta alimentare facoltativa: una volta confermata la diagnosi, deve essere seguita **per tutta la vita**. Questo non significa, però, che la dieta debba essere monotona o basata esclusivamente su prodotti confezionati senza glutine. Una corretta alimentazione del paziente celiaco deve essere **varia, equilibrata e nutrizionalmente adeguata**, privilegiando quando possibile gli alimenti naturalmente privi di glutine.

QUALI CEREALI DEVONO ESSERE EVITATI

Il glutine è presente nel **frumento, nell'orzo, nella segale** e nei prodotti ottenuti da questi cereali. Devono quindi essere esclusi dalla dieta il pane, la pasta, la pizza, i prodotti da forno e tutti gli altri alimenti preparati con farine o ingredienti contenenti questi cereali, salvo quando siano specificamente formulati e certificati come senza glutine.

Tra i cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine rientrano, tra gli altri, **riso, mais, miglio, grano saraceno e quinoa**. Anche patate, legumi, frutta, verdura, carne, pesce, uova e molti latticini sono naturalmente privi di glutine, purché non siano stati contaminati o non contengano ingredienti aggiunti che lo apportino.

NON È SOLO UNA QUESTIONE DI EVITARE IL PANE E LA PASTA

Una delle prime difficoltà dopo la diagnosi è pensare alla dieta soltanto come a una lunga lista di alimenti proibiti. È invece più utile imparare a costruire i pasti partendo dagli alimenti che **sono naturalmente privi di glutine** e utilizzare i prodotti specificamente formulati senza glutine quando sono necessari.

Gli alimenti senza glutine non devono diventare la base obbligatoria dell'alimentazione quotidiana. Il paziente può costruire una dieta varia utilizzando riso, mais, legumi, patate, frutta, verdura, carne e pesce e molte altre preparazioni naturalmente prive di glutine.

Questo principio deve essere accompagnato inoltre da una maggiore attenzione alla **qualità nutrizionale complessiva**. Alcuni prodotti confezionati senza glutine possono infatti avere un contenuto elevato di zuccheri, grassi o sale e un apporto di fibre non ottimale. Non sono quindi la

base ottimale per una dieta ben equilibrata che dovrebbe invece prevedere una quantità moderata di zuccheri, grassi e sale, mentre dovrebbe essere adeguatamente ricca di fibre. Ecco perché ogni volta che è possibile è meglio preferire alimenti naturalmente privi di glutine.

ATTENZIONE ALLA CONTAMINAZIONE

Per una persona celiaca non basta scegliere un alimento che non contiene apparentemente frumento, orzo o segale. È necessario considerare anche la possibilità che il glutine sia entrato nell'alimento durante la **preparazione, la lavorazione, la conservazione o la cottura**.

La contaminazione può verificarsi, per esempio, quando un alimento senza glutine entra in contatto con farine, briciole, utensili o superfici che sono stati utilizzati per alimenti contenenti glutine. Per questo motivo la dieta deve essere accompagnata da semplici ma importanti regole di attenzione nella cucina di casa e, soprattutto, quando si mangia fuori.

LE ETICHETTE E LA DICITURA “SENZA GLUTINE”

Quando si acquistano alimenti confezionati, è importante imparare a riconoscere le informazioni riportate in etichetta. La dicitura **“senza glutine”** identifica gli alimenti che rispettano i requisiti previsti dalla normativa per questa indicazione.

Nella fase iniziale, dopo la diagnosi, può essere molto utile il supporto di una **dietista esperta di celiachia**, che aiuti il paziente a conoscere le categorie degli alimenti, interpretare correttamente le etichette e organizzare una dieta equilibrata senza trasformare ogni acquisto in una fonte di preoccupazione.

LA DIETA DEVE ESSERE ANCHE EQUILIBRATA

Eliminare il glutine non significa automaticamente mangiare in modo sano. Una dieta senza glutine può essere perfettamente equilibrata, ma deve essere costruita con attenzione.

È importante mantenere un'alimentazione varia, con adeguato consumo di **verdura, frutta, legumi e altri alimenti naturalmente ricchi di fibre** e con una corretta distribuzione delle principali fonti di carboidrati, proteine e grassi.

Al momento della diagnosi il medico dovrebbe inoltre valutare l'eventuale presenza di **carenze di ferro, acido folico, vitamina B12 e vitamina D** e decidere, quando necessario, se siano opportuni ulteriori controlli o integrazioni.

UNA DIETA PER TUTTA LA VITA, MA UNA VITA NORMALE

La necessità di eliminare il glutine per tutta la vita può sembrare inizialmente difficile da accettare. È però importante evitare che la dieta diventi una fonte permanente di ansia.

Con il tempo il paziente impara a riconoscere gli alimenti sicuri, a organizzare la cucina, a scegliere al ristorante e a viaggiare con maggiore tranquillità. L'obiettivo della terapia non è soltanto eliminare il glutine, ma permettere alla persona celiaca di **tornare a vivere normalmente, mangiando in modo sicuro e piacevole.**

La corretta informazione, il sostegno della famiglia e degli operatori sanitari e, soprattutto nei primi mesi, il contributo di una dietista esperta possono rendere molto più semplice questo passaggio.

IN SINTESI

La dieta senza glutine è la **terapia della celiachia e deve essere seguita per tutta la vita.**

Devono essere esclusi il **frumento, l'orzo, la segale** e gli alimenti che li contengono, prestando attenzione anche alla **contaminazione.**

La dieta non deve basarsi esclusivamente sui prodotti confezionati senza glutine: deve essere **varia, equilibrata e ricca di alimenti naturalmente privi di glutine** e deve garantire un adeguato apporto di fibre e nutrienti.

Imparare a seguire correttamente la dieta non significa imparare soltanto cosa evitare. Significa soprattutto **imparare a scegliere, preparare e gustare il cibo senza paura.**

CAPITOLO 5

COSA POSSO MANGIARE?

Una delle prime domande che si pone chi riceve la diagnosi di celiachia è molto semplice: **“Che cosa posso mangiare?”**. La risposta è più rassicurante di quanto si possa pensare: gli alimenti naturalmente privi di glutine sono moltissimi e permettono di costruire una dieta varia e gustosa. Il punto fondamentale è imparare a distinguere gli alimenti che sono **naturalmente privi di glutine** da quelli che, per il tipo di lavorazione o di preparazione, devono essere controllati prima del consumo.

GLI ALIMENTI NATURALMENTE PRIVI DI GLUTINE

Sono naturalmente privi di glutine, se utilizzati tal quali e senza aggiunte o preparazioni che introducano glutine, molti alimenti che fanno già parte della normale alimentazione quotidiana: **riso, mais, patate, carne, pesce, uova, latte e formaggi tradizionali, verdura, frutta e legumi**.

A questi si aggiungono diversi cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine, come **grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, sorgo e teff**. Possono essere utilizzati per variare l'alimentazione e rappresentano importanti alternative alle tradizionali fonti di carboidrati contenenti glutine.

È però importante distinguere l'alimento naturalmente privo di glutine dal suo **derivato sottoposto a lavorazione**. Per esempio, il chicco di riso è naturalmente privo di glutine, mentre una farina di riso o un prodotto trasformato richiedono maggiore attenzione alle modalità di produzione e alla possibile contaminazione.

I CEREALI E I DERIVATI DA EVITARE

Devono essere esclusi dalla dieta il **frumento, l'orzo e la segale** e i loro derivati. Rientrano tra gli alimenti da evitare anche il farro, il grano khorasan comunemente commercializzato come Kamut®, il couscous e il bulgur, quando derivano da cereali contenenti glutine.

Di conseguenza, il pane, la pasta, la pizza, i biscotti, i crackers, i grissini e gli altri prodotti da forno tradizionali non sono adatti alla dieta del celiaco, a meno che siano specificamente formulati e garantiti **“senza glutine”**.

I PRODOTTI SOSTITUTIVI SENZA GLUTINE

Per alcuni alimenti, come pane, pasta, biscotti, crackers e prodotti da forno, esistono numerose alternative specificamente formulate senza glutine. Questi prodotti possono essere molto utili, soprattutto per mantenere alcune abitudini alimentari e per rendere più semplice la vita quotidiana. Non è però necessario che costituiscano la base dell'alimentazione. Una dieta equilibrata dovrebbe utilizzare soprattutto gli **alimenti naturalmente privi di glutine** e impiegare i prodotti sostitutivi come una delle possibilità disponibili.

È inoltre opportuno ricordare che **“senza glutine” non significa automaticamente “più sano”**. I prodotti sostitutivi possono avere caratteristiche nutrizionali molto diverse tra loro; è quindi utile variare l'alimentazione e scegliere i prodotti con attenzione.

GLI ALIMENTI CHE RICHIEDONO ATTENZIONE

Esistono alimenti che, pur non contenendo necessariamente glutine, possono presentare un rischio perché durante la produzione o la preparazione possono essere aggiunti ingredienti contenenti glutine oppure può verificarsi una contaminazione. Per questi alimenti è necessario **controllare l'etichetta** e verificare la presenza della dicitura “senza glutine” quando prevista.

Tra gli alimenti che possono richiedere particolare attenzione rientrano, a seconda della loro composizione e lavorazione, **salse, sughi pronti, preparazioni gastronomiche, dolci, gelati, salumi, prodotti a base di carne o pesce lavorati e numerosi alimenti confezionati**.

Non bisogna quindi imparare a memoria una lista interminabile di prodotti. È molto più utile imparare il principio: **più un alimento è lavorato o composto da numerosi ingredienti, maggiore deve essere l'attenzione all'etichetta**.

COME LEGGERE L'ETICHETTA

Per i prodotti confezionati a rischio, la dicitura **“senza glutine”** rappresenta la garanzia prevista dalla normativa per il consumatore celiaco. La dicitura indica che il contenuto di glutine è inferiore a **20 mg/kg (20 ppm)**. Un alimento può essere infatti definito **“senza glutine”** quando contiene non più di **20 mg di glutine per ogni kg di alimento (20 ppm, cioè 20 Parti Per Milione)**.

Il marchio **Spiga Barrata** può rendere più semplice riconoscere i prodotti idonei, ma il paziente deve comunque imparare a orientarsi attraverso le informazioni riportate in etichetta.

Il Prontuario degli Alimenti dell'**Associazione Italiana Celiachia – AIC** può essere un ulteriore strumento di consultazione per i prodotti valutati dall'Associazione. La versione online e l'app vengono aggiornate nel tempo; per questo è preferibile utilizzare le versioni ufficiali e aggiornate.

UN PRINCIPIO SEMPLICE PER LA SPESA

Quando si fa la spesa, può essere utile pensare agli alimenti in tre grandi categorie:

1. **quelli naturalmente privi di glutine e normalmente sicuri**
2. **quelli che richiedono il controllo dell'etichetta**
3. **quelli che contengono glutine e devono essere esclusi.**

Questo sistema è molto più semplice e sicuro che cercare di ricordare centinaia di singoli alimenti o marche. Inoltre, le composizioni dei prodotti possono cambiare nel tempo: **l'etichetta del prodotto che acquistiamo oggi è sempre il riferimento più importante.**

UNA DIETA VARIA È UNA DIETA PIÙ SEMPLICE

La dieta senza glutine non deve ridursi alla ricerca del corrispondente senza glutine di ogni alimento tradizionale. È l'occasione per riscoprire una grande varietà di alimenti: **riso, mais, patate, legumi, verdura, frutta, pesce, carne, uova, latte e formaggi** e molti cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine.

Una maggiore varietà alimentare aiuta anche a mantenere un'alimentazione equilibrata e a garantire un adeguato apporto di fibre, uno degli obiettivi raccomandati dalle linee guida per il paziente celiaco.

E L'AVENA?

L'avena merita un discorso a parte. Pur essendo naturalmente priva delle proteine responsabili della celiachia, può essere contaminata durante la coltivazione, la raccolta e la lavorazione. Per questo, quando viene utilizzata da una persona celiaca, deve essere **specificamente garantita “senza glutine”**.

Le indicazioni più recenti dell'Associazione Italiana Celiachia precisano inoltre che l'introduzione dell'avena nella dieta dovrebbe avvenire **in persone in remissione clinica e sierologica e secondo le indicazioni del medico**; una piccola parte delle persone celiache può infatti presentare una propria sensibilità individuale all'avena.

IN SINTESI

La dieta del celiaco può essere molto varia. Gli alimenti naturalmente privi di glutine sono numerosi e comprendono **riso, mais, patate, legumi, frutta, verdura, carne, pesce, uova, latte e molti formaggi** oltre a diversi cereali e pseudocereali.

Per i prodotti trasformati è importante imparare a leggere l'etichetta e riconoscere la dicitura “**senza glutine**”. Il Prontuario AIC e le sue versioni aggiornate possono essere un utile strumento di consultazione.

L'obiettivo non è imparare una lista infinita di divieti, ma acquisire **un metodo semplice per scegliere gli alimenti in sicurezza**.

CAPITOLO 6

LA CONTAMINAZIONE: COME EVITARLA

Per chi ha appena ricevuto una diagnosi di celiachia, una delle parole che può creare maggiore preoccupazione è **“contaminazione”**. In realtà, conoscere alcune semplici regole permette di ridurre molto il rischio senza trasformare la cucina in un luogo pieno di divieti e paure.

La contaminazione si verifica quando un alimento che non contiene glutine viene a contatto, direttamente o indirettamente, con una quantità anche molto piccola di un alimento che invece lo contiene. Può avvenire durante la preparazione, la cottura, la conservazione o la somministrazione degli alimenti.

L'obiettivo non è vivere nel timore della singola contaminazione, ma adottare **comportamenti semplici, ragionevoli e ripetibili** che rendano sicura la dieta quotidiana.

IN CUCINA: PULIZIA PRIMA DI TUTTO

Per preparare un alimento senza glutine è necessario lavorare su **superfici pulite**. Non è indispensabile avere una cucina completamente separata o acquistare una batteria di pentole e utensili dedicati: secondo le indicazioni AIC, gli utensili e le stoviglie possono essere utilizzati anche per gli alimenti senza glutine se sono accuratamente lavati.

È importante lavare bene le mani prima di preparare gli alimenti senza glutine e ogni volta che si è entrati in contatto con alimenti contenenti glutine. Anche gli strofinacci e le superfici di lavoro devono essere puliti con attenzione.

Pentole, posate, coltelli, mestoli e altri utensili possono essere utilizzati per entrambe le preparazioni se **ben lavati e privi di residui alimentari**.

ATTENZIONE ALLE BRICIOLE

Le briciole sono una delle forme più semplici di contaminazione accidentale. Un coltello utilizzato per spalmare una crema su pane normale non dovrebbe poi essere utilizzato per il pane senza glutine. Lo stesso vale per piatti, taglieri, contenitori e utensili che presentino residui di alimenti contenenti glutine.

Per questo motivo è buona abitudine **preparare prima gli alimenti senza glutine** e conservarli in modo protetto quando nella stessa cucina vengono preparati anche alimenti contenenti glutine.

PANE, TOSTAPANE E SUPERFICI DIFFICILI DA PULIRE

Il tostapane può raccogliere briciole e residui difficili da eliminare. Per questo motivo, soprattutto in una famiglia nella quale viene utilizzato anche pane contenente glutine, è preferibile evitare di utilizzarlo promiscuamente per il pane senza glutine oppure adottare una soluzione che garantisca la completa separazione.

Per piastre, griglie e altre superfici difficili da pulire, AIC suggerisce di utilizzare **carta da forno o fogli di alluminio** quando necessario, in modo da evitare il contatto diretto dell'alimento senza glutine con residui eventualmente presenti.

LA COTTURA DELLA PASTA

L'acqua utilizzata per cuocere la pasta contenente glutine **non deve essere riutilizzata** per cuocere pasta senza glutine. Anche l'acqua apparentemente limpida può contenere residui di glutine.

La regola è semplice: per la pasta senza glutine utilizzare **acqua di cottura pulita** e utensili privi di residui.

FRITTURA: MAI LO STESSO OLIO

La frittura richiede particolare attenzione. L'olio utilizzato per friggere alimenti contenenti glutine **non deve essere riutilizzato per friggere alimenti senza glutine**. Anche se l'olio appare perfettamente limpido, può contenere residui della precedente frittura.

Se si preparano contemporaneamente alimenti con e senza glutine, è quindi necessario utilizzare **olio nuovo e separato** per gli alimenti destinati al paziente celiaco.

FORNO E MICROONDE

Forno e microonde non devono necessariamente essere apparecchi dedicati. Il forno può essere utilizzato anche per preparazioni con e senza glutine, purché si adottino le corrette precauzioni per evitare che alimenti contenenti glutine contaminino quelli destinati al celiaco.

AIC indica che, in casa, è possibile cuocere contemporaneamente preparazioni senza glutine e con glutine utilizzando ripiani diversi, collocando gli alimenti senza glutine in posizione più alta. Prima della cottura devono comunque essere considerate le condizioni di pulizia del forno e delle superfici utilizzate.

COME CONSERVARE GLI ALIMENTI

Gli alimenti senza glutine devono essere conservati in modo da evitare il contatto accidentale con quelli contenenti glutine. Nella dispensa è utile tenere i prodotti senza glutine **in contenitori chiusi e, soprattutto nei primi mesi dopo la diagnosi, in una zona separata e facilmente riconoscibile.**

Lo stesso principio vale per il frigorifero e per gli alimenti già aperti: evitare che briciole o residui di prodotti contenenti glutine possano entrare in contatto con gli alimenti destinati al celiaco.

NON SERVE UNA CUCINA “STERILE”

È importante evitare anche l'eccesso opposto: la paura di ogni possibile contatto può rendere la vita quotidiana inutilmente complicata. Le indicazioni AIC sottolineano che **non è necessario trasformare la cucina domestica in un ambiente completamente separato.**

Una cucina normale, organizzata con attenzione e mantenuta pulita, può essere perfettamente compatibile con la preparazione di pasti senza glutine per tutta la famiglia. L'obiettivo è **ridurre le contaminazioni reali e prevedibili**, non inseguire una impossibile sterilità assoluta.

FUORI CASA

Le stesse regole valgono quando si mangia al ristorante, al bar o a casa di amici. È importante comunicare chiaramente di essere celiaci e chiedere informazioni sugli ingredienti e sulle modalità di preparazione.

Quando possibile, scegliere locali che abbiano esperienza nella preparazione di pasti senza glutine può rendere più semplice e sicura la gestione della dieta. AIC mette a disposizione il programma **Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, che raccoglie locali formati sulla gestione della celiachia e della dieta senza glutine.

UNA PAROLA IMPORTANTE: SERENITÀ

La dieta senza glutine deve essere rigorosa, ma non deve diventare una fonte continua di ansia. AIC sottolinea l'importanza di evitare sia la sottovalutazione delle contaminazioni sia il **“terrorismo psicologico”** che può compromettere la qualità della vita del paziente.

Il modo migliore per proteggersi è conoscere le situazioni realmente a rischio e adottare poche regole fondamentali con continuità. **La sicurezza nasce dalla conoscenza, non dalla paura.**

IN SINTESI

La contaminazione può avvenire quando un alimento senza glutine entra in contatto con residui o alimenti contenenti glutine. Può verificarsi in cucina, durante la cottura, nella conservazione o fuori casa.

Le regole fondamentali sono semplici: **mani e superfici pulite, utensili ben lavati, acqua di cottura e olio di frittura non condivisi con alimenti contenenti glutine, attenzione a briciole e superfici difficili da pulire, corretta conservazione degli alimenti.**

Non è necessario avere una cucina sterile o acquistare necessariamente utensili dedicati. È sufficiente imparare a riconoscere le situazioni di rischio e gestirle con **attenzione e buon senso.**

CAPITOLO 7

MANGIARE FUORI CASA: RISTORANTI, PIZZERIE, BAR E GELATERIE

La diagnosi di celiachia non deve significare rinunciare ai pranzi con gli amici, alle cene al ristorante, alle vacanze o a una semplice pizza. È necessario però imparare a **mangiare fuori casa con consapevolezza**, perché la sicurezza dipende non soltanto dagli ingredienti utilizzati, ma anche dalle modalità di preparazione e di servizio.

Il modo più semplice per iniziare è scegliere, quando possibile, locali che abbiano una **specificata formazione sulla celiachia** e aderiscano a programmi riconosciuti per la preparazione e la somministrazione di alimenti senza glutine.

PRIMA DI ORDINARE

Quando si entra in un ristorante o in una pizzeria, è importante **dichiarare chiaramente di essere celiaci** e non limitarsi a chiedere se un alimento “contiene farina”. Il personale deve sapere che anche una piccola contaminazione può rendere non idoneo un alimento destinato al celiaco.

È utile chiedere quali piatti possono essere preparati in sicurezza e, soprattutto, se il personale conosce le procedure necessarie per evitare la contaminazione. Se le risposte sono vaghe o non convincenti, **è meglio scegliere un'alternativa più sicura**.

IL PROGRAMMA ALIMENTAZIONE FUORI CASA DI AIC

L'Associazione Italiana Celiachia ha sviluppato il programma **Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, attraverso il quale ristoranti, pizzerie, alberghi, gelaterie e altre strutture vengono formati sulle esigenze della persona celiaca e sulle procedure necessarie per preparare e servire alimenti senza glutine.

I locali aderenti al programma sono consultabili attraverso gli strumenti ufficiali di AIC. La rete viene aggiornata nel tempo e comprende migliaia di esercizi in tutta Italia.

Per questo motivo, quando si cerca un locale sicuro, è preferibile affidarsi agli **strumenti ufficiali AIC** e non semplicemente alla presenza della parola “gluten free” su un'insegna o su un sito commerciale.

RISTORANTE E BAR

Al ristorante molte pietanze possono essere preparate senza glutine utilizzando alimenti naturalmente privi di glutine. Il problema principale è evitare che durante la preparazione vengano introdotti ingredienti contenenti glutine o che si verifichi una contaminazione.

Una carne o un pesce semplicemente cotti alla griglia possono essere adatti, ma bisogna verificare la presenza di **panature, farine, salse, condimenti o altri ingredienti aggiunti** e le modalità con cui vengono preparati.

Anche al bar è importante prestare attenzione a prodotti come dolci, gelati, panini e preparazioni gastronomiche. Quando non è possibile verificare con sicurezza ingredienti e preparazione, è preferibile scegliere un alimento di cui si conosca l'idoneità.

LA PIZZERIA

La pizza è uno degli alimenti che più facilmente fa pensare alla difficoltà di mangiare fuori casa dopo la diagnosi. Oggi, tuttavia, sono numerose le pizzerie che offrono un servizio specificamente organizzato per la celiachia.

La preparazione della pizza senza glutine richiede particolare attenzione perché nell'ambiente della pizzeria può essere presente una grande quantità di farina contenente glutine. Non basta quindi utilizzare un impasto senza glutine: devono essere gestiti correttamente **superfici, ingredienti, utensili, farcitura, cottura e servizio**.

Per questo è particolarmente utile scegliere una pizzeria che abbia una **specifico formazione e procedure dedicate** alla preparazione della pizza senza glutine.

LA FRITTURA

Le frittture richiedono particolare attenzione. Gli alimenti senza glutine non devono essere fritti nello stesso olio già utilizzato per alimenti contenenti glutine.

Quando si ordina una frittura, è quindi importante chiedere **come viene utilizzato l'olio e se la friggitrice è gestita secondo procedure idonee**. In caso di dubbio, è meglio scegliere un'altra preparazione.

IL GELATO

Anche il gelato può essere consumato da una persona celiaca, ma bisogna distinguere il gelato in sé dagli ingredienti e dalle modalità di somministrazione.

I gusti e le preparazioni devono essere verificati e, soprattutto, deve essere evitata la contaminazione attraverso **palette, contenitori, coni, cialde e altri strumenti** utilizzati per prodotti contenenti glutine.

Nei locali aderenti al programma AFC vengono adottate procedure specifiche anche per la somministrazione del gelato senza glutine.

SE NON CONOSCO IL LOCALE

Non è sempre possibile andare in un locale aderente al programma AFC. In questi casi non è necessario rinunciare automaticamente a mangiare fuori, ma occorre essere più prudenti.

È consigliabile informare il personale della propria celiachia, chiedere gli ingredienti delle pietanze e spiegare che è necessario evitare anche la contaminazione. Se il personale non sa rispondere alle domande fondamentali o non è in grado di garantire una preparazione sicura, **non bisogna sentirsi obbligati a ordinare.**

VIAGGI E VACANZE

La stessa attenzione può essere adottata durante i viaggi. Prima di partire può essere utile individuare i locali e le strutture che offrono un servizio senza glutine e, quando necessario, contattarli in anticipo.

È inoltre prudente avere con sé qualche alimento confezionato senza glutine per affrontare eventuali situazioni nelle quali non sia immediatamente disponibile un pasto sicuro. Questo non deve però diventare una rinuncia alla vita sociale: è semplicemente una **forma di organizzazione.**

NON DEVE DIVENTARE UNA FONTE DI ANSIA

Mangiare fuori casa richiede attenzione, ma non deve trasformarsi in una continua ricerca del pericolo. Con l'esperienza si impara rapidamente a fare le domande giuste e a riconoscere le situazioni nelle quali è possibile mangiare con tranquillità.

La regola più importante è semplice: **mai vergognarsi di chiedere informazioni**. La celiachia è una condizione che richiede una dieta rigorosa, e comunicare correttamente le proprie necessità alimentari è parte della terapia.

IN SINTESI

Mangiare fuori casa è possibile anche dopo una diagnosi di celiachia. È necessario informare il personale, verificare gli ingredienti e soprattutto accertarsi che la preparazione avvenga evitando contaminazioni.

Il programma **Alimentazione Fuori Casa di AIC** rappresenta un importante punto di riferimento per individuare locali formati e informati sulla preparazione di pasti senza glutine.

Quando non si è sicuri, è meglio **rinunciare a una pietanza piuttosto che correre un rischio inutile**. Ma la prudenza non deve impedire di continuare a vivere normalmente: **la celiachia richiede attenzione, non isolamento**.

CAPITOLO 8

IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE

Una delle competenze più utili per una persona con celiachia è imparare a leggere correttamente le etichette degli alimenti. Non è necessario ricordare a memoria centinaia di ingredienti: è molto più utile conoscere **alcune regole semplici** che permettono di scegliere gli alimenti con maggiore sicurezza.

L'etichetta fornisce informazioni sugli ingredienti utilizzati, sugli allergeni presenti e sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto. Per il celiaco, però, c'è una distinzione fondamentale: **l'assenza della parola “glutine” nell'elenco degli ingredienti non significa automaticamente che il prodotto sia sicuro.**

LA DICITURA “SENZA GLUTINE”

Quando un alimento riporta in etichetta la dicitura **“senza glutine”**, il produttore garantisce che il prodotto finito contiene meno di **20 mg di glutine per chilogrammo (20 ppm)** e che sono state rispettate le condizioni previste dalla normativa europea.

Per il paziente celiaco questa dicitura rappresenta quindi una **garanzia importante di idoneità**. È particolarmente utile per gli alimenti trasformati e per le categorie nelle quali il rischio di presenza o contaminazione da glutine deve essere valutato.

SE NON C'È SCRITTO “SENZA GLUTINE”

Questo è uno dei punti che più facilmente possono creare confusione. Se un prodotto appartiene a una categoria a rischio e non riporta la dicitura **“senza glutine”**, non è sufficiente controllare che nell'elenco degli ingredienti non compaiano frumento, orzo o segale.

L'assenza di un ingrediente contenente glutine non consente infatti di escludere una possibile contaminazione durante la produzione. Per questo AIC raccomanda, per gli alimenti a rischio, di cercare la dicitura **“senza glutine”**.

GLI ALLERGENI DEVONO ESSERE EVIDENZIATI

La normativa sull'etichettatura prevede che i cereali contenenti glutine, quando utilizzati come ingredienti, siano indicati chiaramente nell'elenco degli ingredienti. Il nome dell'allergene deve essere evidenziato in modo da poterlo individuare facilmente.

Questo controllo è comunque diverso dalla garanzia “senza glutine”: l'indicazione dell'allergene serve a segnalare la presenza dell'ingrediente, mentre la dicitura “senza glutine” garantisce il rispetto del limite previsto per il prodotto finito.

E LA DICITURA “PUÒ CONTENERE TRACCE DI...”?

La dicitura “**può contenere**” o “può contenere tracce di...” è una dichiarazione precauzionale relativa alla possibile contaminazione accidentale. La normativa non impone attualmente un'unica regola che renda obbligatoria questa indicazione per tutti i prodotti.

È quindi importante non interpretare automaticamente questa frase come equivalente alla presenza certa di glutine. Al contrario, quando un prodotto riporta la dicitura “senza glutine”, questa mantiene il suo significato legale e garantisce il rispetto del limite di 20 ppm.

Per il paziente appena diagnosticato, soprattutto nella fase iniziale, è comunque ragionevole seguire un criterio semplice: per i prodotti a rischio, **scegliere quelli chiaramente garantiti “senza glutine”** e utilizzare le indicazioni aggiornate di AIC quando esistono dubbi.

IL PRONTUARIO E LA SPIGA BARRATA

Per facilitare la scelta degli alimenti, AIC mette a disposizione il **Prontuario degli Alimenti senza glutine** e il marchio **Spiga Barrata**. Sono strumenti utili per identificare prodotti valutati secondo specifici criteri di idoneità per la dieta senza glutine.

Questi strumenti sono particolarmente utili al nuovo paziente, che nei primi mesi può sentirsi disorientato davanti alla grande quantità di prodotti presenti sugli scaffali. Con il tempo, tuttavia, è bene imparare a leggere autonomamente le etichette e a non dipendere esclusivamente da una lista di prodotti.

ATTENZIONE AGLI INGREDIENTI “STRANI”

Talvolta il paziente si trova davanti a nomi di additivi, amidi, aromi o altre sostanze che non conosce e teme che possano contenere glutine. Non è però corretto stabilire l'idoneità di un alimento semplicemente analizzando uno alla volta i suoi singoli ingredienti.

L'idoneità del prodotto finito dipende infatti anche dal processo produttivo e dal rischio di contaminazione. Per questo motivo AIC sottolinea che non è sufficiente costruire una lista di singoli additivi “permessi” o “vietati”: deve essere valutato **il prodotto nel suo complesso**.

UN ESEMPIO PRATICO

Immaginiamo di trovare al supermercato un prodotto trasformato che non contiene apparentemente frumento, orzo o segale nell'elenco degli ingredienti. Se appartiene a una categoria a rischio e non presenta la dicitura “senza glutine”, non possiamo considerarlo automaticamente sicuro.

Al contrario, se lo stesso prodotto riporta la dicitura “**senza glutine**”, il produttore garantisce il rispetto del limite previsto dalla normativa e quindi l'idoneità per il consumatore celiaco.

IN SINTESI

Imparare a leggere le etichette è uno degli strumenti più importanti per vivere bene con la celiachia. La presenza di un ingrediente contenente glutine deve essere dichiarata, ma l'assenza di tale ingrediente dall'etichetta non garantisce da sola l'assenza di contaminazione.

Per gli alimenti a rischio, la dicitura “**senza glutine**” rappresenta la garanzia prevista dalla normativa e corrisponde a un contenuto massimo di 20 ppm di glutine.

Il Prontuario AIC, la Spiga Barrata e le informazioni ufficiali dell'Associazione possono aiutare soprattutto nella fase iniziale. L'obiettivo finale, però, è che il paziente impari a **scegliere gli alimenti con autonomia, sicurezza e serenità**.

CAPITOLO 9

I PRIMI MESI DOPO LA DIAGNOSI

Ricevere la diagnosi di celiachia rappresenta l'inizio di un nuovo percorso. La parte più importante è naturalmente iniziare correttamente la dieta senza glutine, ma nei primi mesi è altrettanto importante **imparare a gestirla e verificare come l'organismo risponde alla terapia**.

La dieta senza glutine non deve essere considerata soltanto come una prescrizione alimentare. È un cambiamento delle abitudini quotidiane che richiede un periodo di adattamento. Per questo le linee guida italiane raccomandano, soprattutto nella fase iniziale, il supporto di una **dietista esperta di celiachia**.

CHE COSA SUCCEDDE DOPO AVER ELIMINATO IL GLUTINE

Dopo l'inizio della dieta senza glutine, l'organismo può progressivamente recuperare. I sintomi possono migliorare e le eventuali carenze nutrizionali possono essere corrette. Il tempo necessario non è uguale per tutti: dipende dalla gravità della malattia, dalla durata precedente dell'esposizione al glutine, dall'età e dalle eventuali condizioni associate.

È quindi importante non aspettarsi necessariamente un miglioramento immediato di ogni disturbo. Alcuni sintomi possono scomparire rapidamente, mentre altri possono richiedere più tempo. Se un disturbo persiste, **non significa automaticamente che la dieta non stia funzionando**: è necessario discuterne con il medico.

I PRIMI CONTROLLI

Il percorso non si conclude con l'inizio della dieta. Nei primi controlli il medico valuta **come il paziente sta, se i disturbi presenti alla diagnosi sono migliorati e se la dieta senza glutine viene seguita correttamente**. Vengono inoltre valutati, quando indicato, gli anticorpi specifici della celiachia e gli esami di laboratorio utili a controllare il recupero nutrizionale.

Il calendario dei controlli non è uguale per tutti: viene stabilito in base all'età, alle condizioni presenti alla diagnosi, alla risposta alla dieta e agli eventuali problemi emersi nel frattempo.

GLI ESAMI DEL SANGUE

Nel corso del follow-up possono essere controllati gli anticorpi specifici della celiachia insieme agli esami necessari per verificare eventuali carenze o alterazioni presenti alla diagnosi.

In relazione alla situazione individuale, il medico può controllare parametri come emocromo, ferro e ferritina, folati, vitamina B12 e vitamina D, oltre agli altri esami eventualmente alterati alla diagnosi.

La progressiva riduzione degli anticorpi rappresenta un elemento utile per valutare la risposta alla dieta, ma **la loro negativizzazione non dimostra da sola la completa guarigione della mucosa intestinale**. Il risultato deve essere interpretato insieme ai sintomi e agli altri dati clinici e di laboratorio.

SE I SINTOMI NON MIGLIORANO

Una delle situazioni che può preoccupare il paziente è la persistenza dei sintomi nonostante l'inizio della dieta senza glutine. In questo caso è importante **non modificare autonomamente la dieta e non eliminare altri alimenti senza motivo**.

Il medico dovrà prima verificare che la diagnosi sia corretta e che la dieta venga seguita in modo adeguato, ricercando anche eventuali contaminazioni involontarie. Se necessario, verranno considerate altre possibili cause dei sintomi.

Le linee guida italiane raccomandano una **biopsia duodenale nel follow-up dei pazienti che presentano mancata risposta clinica e/o bioumorale** alla dieta senza glutine.

LA DIETA NON DEVE DIVENTARE SEMPRE PIÙ RESTRITTIVA

Quando alcuni sintomi persistono, può essere spontaneo pensare che esistano altri alimenti da eliminare oltre al glutine. Questo atteggiamento può però portare a una dieta inutilmente restrittiva e a possibili carenze nutrizionali.

Prima di escludere altri alimenti è quindi preferibile **ricercare la causa del disturbo insieme al medico** e, quando necessario, alla dietista. La persistenza di un sintomo non dimostra di per sé che esista una nuova intolleranza alimentare.

RECUPERO DELLE CARENZE

Alla diagnosi possono essere presenti carenze di ferro, acido folico, vitamina B12 o vitamina D. L'eliminazione del glutine favorisce il recupero della mucosa intestinale, ma alcune carenze possono richiedere una **correzione specifica** attraverso l'alimentazione o, quando necessario, una **terapia sostitutiva mirata** stabilita dal medico.

Non è consigliabile assumere prodotti vitaminici o minerali senza una reale necessità. Quando dagli esami emerge una carenza, il medico può indicare la sostanza da reintegrare, la dose e la durata del trattamento. La correzione deve quindi essere **mirata alla carenza documentata**.

IL RECUPERO È UN PERCORSO, NON UNA GARA

Nei primi mesi è normale avere dubbi: quali prodotti scegliere, come organizzare la cucina, cosa ordinare al ristorante, come leggere un'etichetta e come comportarsi nelle occasioni sociali. La capacità di gestire la dieta aumenta progressivamente con l'esperienza.

È importante quindi utilizzare questo periodo per **imparare correttamente le regole fondamentali** piuttosto che cercare la perfezione attraverso una serie crescente di divieti.

QUANDO CONTATTARE IL MEDICO

È opportuno informare il medico se i sintomi persistono o peggiorano, se compaiono nuovi disturbi, se non si riesce a seguire correttamente la dieta o se si hanno dubbi sulla presenza di contaminazioni.

Anche la difficoltà pratica o psicologica nel seguire la dieta merita di essere comunicata. Chiedere aiuto non significa non essere capaci di gestire la celiachia: significa utilizzare correttamente gli strumenti disponibili.

IN SINTESI

I primi mesi dopo la diagnosi servono a **iniziare correttamente la dieta, correggere eventuali carenze e imparare a gestire la nuova alimentazione.**

Il follow-up comprende la valutazione dei sintomi, degli esami di laboratorio e degli anticorpi specifici. Il calendario dei controlli viene stabilito dal medico in base alle caratteristiche individuali.

Se i sintomi persistono, non bisogna pensare automaticamente a una nuova intolleranza o rendere la dieta sempre più restrittiva. È necessario **cercare insieme al medico la causa del problema** e, quando indicato, approfondire il quadro.

La diagnosi è il punto di partenza: **imparare a vivere bene con la celiachia richiede tempo, ma è possibile.**

CAPITOLO 10

VIVERE BENE CON LA DIETA SENZA GLUTINE

Dopo le prime settimane, la dieta senza glutine comincia progressivamente a diventare una nuova abitudine. All'inizio è normale controllare ogni prodotto, avere dubbi sulla preparazione dei pasti e sentirsi meno sicuri quando si mangia fuori casa. Con il tempo, però, la maggior parte di queste attenzioni diventa **automatica e semplice da gestire**.

L'obiettivo non è vivere pensando continuamente alla celiachia, ma imparare a gestirla con la necessaria attenzione e poi **tornare a considerare il cibo soprattutto come una parte piacevole della vita quotidiana**.

LA DIETA DIVENTA UN'ABITUDINE

Nei primi tempi può sembrare necessario controllare tutto. È invece utile imparare gradualmente alcune regole fondamentali e applicarle con continuità. Una volta acquisita familiarità con gli alimenti naturalmente privi di glutine, con le etichette e con le principali situazioni di contaminazione, la gestione quotidiana diventa molto più semplice.

Non è necessario conoscere a memoria ogni prodotto in commercio. È sufficiente **sapere dove cercare le informazioni affidabili** e utilizzare sempre le indicazioni aggiornate quando si acquistano alimenti trasformati.

UNA TAVOLA VARIA E PIACEVOLE

La dieta senza glutine non deve essere una dieta triste o monotona. Riso, mais, patate, legumi, frutta, verdura, carne, pesce, uova e molti altri alimenti naturalmente privi di glutine permettono di preparare una grande varietà di piatti.

Anche i prodotti sostitutivi senza glutine possono essere utilizzati, quando utili, ma non devono diventare l'unica possibilità. Una dieta varia aiuta a mantenere un'alimentazione equilibrata e rende più piacevole seguire la terapia nel lungo periodo.

LA VITA SOCIALE CONTINUA

La celiachia non dovrebbe impedire di partecipare a una cena, a una festa, a un pranzo in famiglia o a un viaggio. Sarà necessario organizzarsi e, in alcune occasioni, spiegare le proprie esigenze alimentari, ma **non è necessario isolarsi**.

Quando si mangia a casa di altre persone, è utile informare in anticipo chi prepara il pasto e concordare insieme le modalità più semplici per evitare il glutine e le contaminazioni. Quando si mangia fuori casa, valgono le regole illustrate nel capitolo dedicato a ristoranti, pizzerie, bar e gelaterie.

VIAGGIARE CON LA CELIACHIA

La celiachia non impedisce di viaggiare. Prima di partire può essere utile informarsi sulla disponibilità di alimenti senza glutine nella destinazione e individuare ristoranti o strutture che sappiano gestire la dieta.

Durante il viaggio può essere prudente portare con sé qualche alimento senza glutine facilmente conservabile, soprattutto quando non si conoscono ancora le possibilità disponibili sul posto. Si tratta di una **semplice forma di organizzazione** e non di una limitazione alla libertà di viaggiare.

IMPARARE A NON AVERE PAURA DEL CIBO

Una dieta rigorosa non significa vivere nel timore di ogni alimento. La paura può essere particolarmente forte subito dopo la diagnosi, quando tutto sembra nuovo e complicato.

Conoscere le regole aiuta a distinguere le situazioni realmente rischiose da quelle che non lo sono. È importante quindi evitare sia la **sottovalutazione delle contaminazioni** sia una prudenza eccessiva che porti a eliminare alimenti sicuri senza una reale necessità.

Se un alimento o una situazione crea un dubbio, la soluzione migliore è **cercare un'informazione affidabile** invece di affidarsi a voci, liste non aggiornate o informazioni trovate casualmente in internet.

NON SERVE ESSERE PERFETTI

La gestione della celiachia richiede rigore, ma nessuno nasce esperto. Gli errori di organizzazione, i dubbi e le difficoltà pratiche sono particolarmente frequenti nei primi mesi.

È importante trasformare progressivamente le difficoltà in esperienza: imparare quali prodotti acquistare, come organizzare la cucina, come scegliere un ristorante e come prepararsi per un viaggio. **L'autonomia cresce con la conoscenza e con la pratica.**

IL RAPPORTO CON LA FAMIGLIA

La collaborazione delle persone che vivono insieme al paziente può rendere molto più semplice la gestione della dieta. Non è necessario che tutta la famiglia segua una dieta senza glutine, ma tutti dovrebbero conoscere le regole fondamentali per evitare contaminazioni.

Una buona organizzazione domestica permette di preparare pasti diversi senza trasformare la celiachia in un problema per tutta la famiglia. La condivisione delle regole è spesso più utile di una separazione rigida e fonte di stress.

IL CIBO DEVE RIMANERE UN PIACERE

Mangiare è anche convivialità, cultura, tradizione e piacere. La dieta senza glutine modifica alcune abitudini, ma non deve cancellare questi aspetti.

Con il tempo si possono riscoprire ricette tradizionali naturalmente prive di glutine, imparare nuove preparazioni e trovare alternative sicure ai propri piatti preferiti. L'obiettivo è costruire **una nuova normalità**, non vivere ogni giorno come se fosse un'eccezione.

IN SINTESI

La celiachia richiede una dieta rigorosamente priva di glutine, ma non richiede di rinunciare alla vita sociale, ai viaggi, alla convivialità o al piacere di mangiare.

Nei primi mesi è normale avere dubbi. Conoscere gli alimenti, imparare a leggere le etichette e gestire correttamente le contaminazioni permette di raggiungere progressivamente **autonomia e serenità**.

La regola più importante è forse questa: **la celiachia deve entrare nella nostra vita, ma non deve diventare tutta la nostra vita.**

CAPITOLO 11

QUANDO QUALCOSA NON VA: CELIACHIA NON RESPONSIVA, REFRATTARIA E COMPLICANZE

Nella maggior parte dei casi la dieta senza glutine determina un progressivo miglioramento dei sintomi e dei parametri di malassorbimento. Quando questo non avviene, o quando i disturbi ricompaiono, è importante **non pensare subito a una complicanza**. Esiste infatti un percorso preciso per capire perché la risposta alla dieta non sia quella attesa.

La prima cosa da fare è verificare che la diagnosi iniziale sia corretta e che la dieta senza glutine venga realmente seguita, escludendo soprattutto una **esposizione involontaria al glutine**. Solo dopo avere escluso queste possibilità si prendono in considerazione altre malattie o condizioni che possono spiegare la persistenza dei sintomi.

LA CELIACHIA NON RESPONSIVA

Si parla di celiachia non responsiva quando, nonostante si segua correttamente la dieta senza glutine, persistono sintomi o alterazioni che richiedono una nuova valutazione. Questa situazione **non coincide automaticamente con una celiachia refrattaria**.

Il medico può quindi rivedere la diagnosi, ricostruire con attenzione la dieta e verificare eventuali contaminazioni. Una valutazione dietetica dettagliata, preferibilmente con una dietista esperta di celiachia, può essere particolarmente utile.

Se l'esposizione al glutine non spiega i disturbi, devono essere considerate anche **altre condizioni gastrointestinali o extraintestinali** che possono provocare sintomi simili.

ALTRE CAUSE DEI SINTOMI

La persistenza di gonfiore, dolore addominale, alterazioni dell'alvo o diarrea non significa necessariamente che la celiachia sia ancora attiva. Tra le possibili condizioni da escludere vi sono, in relazione ai sintomi, la **sindrome dell'intestino irritabile, l'intolleranza al lattosio, la colite microscopica e altre patologie gastrointestinali**.

Queste condizioni devono essere escluse ovvero trattate, senza attribuire automaticamente ogni disturbo alla celiachia.

QUANDO SI PARLA DI CELIACHIA REFRATTARIA

La celiachia refrattaria è una **condizione rara** in cui i sintomi persistono o ricompaiono nonostante una dieta senza glutine corretta seguita da **almeno un anno**, la diagnosi iniziale è stata confermata e sono state escluse altre possibili cause dei sintomi.

La presenza di sintomi da sola, soprattutto nei primi mesi dopo la diagnosi, **non è sufficiente per parlare di celiachia refrattaria**.

DUE FORME DI CELIACHIA REFRATTARIA

La celiachia refrattaria viene distinta in **Tipo 1 e Tipo 2** in base alle caratteristiche delle cellule linfocitarie presenti nella mucosa dell'intestino. Nella forma di **Tipo 1**, queste cellule mantengono caratteristiche sostanzialmente normali. Nella forma di **Tipo 2**, invece, compare una popolazione linfocitica anomala.

Per distinguere le due forme è necessario ripetere la valutazione della mucosa intestinale, attraverso biopsie duodenali, e studiare le caratteristiche dei linfociti presenti nel tessuto.

La forma di **Tipo 2** è quella che richiede maggiore attenzione perché la popolazione anomala di linfociti può rappresentare una condizione a rischio di evoluzione verso il **linfoma intestinale a cellule T** e richiedere ulteriori indagini per la ricerca di eventuali lesioni o complicanze a livello del tenue.

È importante però sottolineare che la celiachia refrattaria è **rara**, interessando meno dell'1% dei pazienti e che ancora più rara è la forma **Tipo 2**.

LE COMPLICANZE DELLA CELIACHIA

Le complicanze gravi della celiachia non rappresentano l'evoluzione abituale della malattia, soprattutto quando la diagnosi è corretta e la dieta senza glutine viene seguita in modo rigoroso.

Oltre al **linfoma intestinale a cellule T**, altre complicanze possibili ma ancora più rare sono la **digiuno-ileite ulcerativa**, caratterizzata dalla comparsa di ulcerazioni nell'intestino tenue e l'**adenocarcinoma intestinale**.

Un'altra rara complicanza è la **sprue collagenosica** caratterizzata da alterazione della mucosa intestinale, nella quale si accumula una quantità anomala di collagene che provoca malassorbimento

Infine, è stato descritto anche il **linfoma a cellule B dell'addome**, ma l'associazione con la celiachia rimane incerta.

IN SINTESI

Se la celiachia non migliora come previsto, il primo passo è **verificare la diagnosi e la corretta esclusione del glutine**.

Se i sintomi persistono anche dopo almeno un anno di dieta corretta si può prendere in considerazione una rara condizione come la **celiachia refrattaria** o la possibilità di altre complicanze ancora più rare.

Conoscere queste possibilità non deve spaventare il paziente, ma solo ricordargli che un buon follow-up permette di riconoscere tempestivamente queste condizioni e garantirne una maggiore possibilità di guarigione.

APPENDICE

INFORMAZIONI UTILI, RIFERIMENTI E CONTATTI

Questa appendice raccoglie alcuni riferimenti utili per il paziente celiaco. Le informazioni contenute in questa pubblicazione aiutano a comprendere e gestire la malattia, ma è importante poter contare anche su **fonti affidabili e aggiornate** per le informazioni che possono cambiare nel tempo: prodotti, locali, servizi, contatti e iniziative.

ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA – AIC

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) è una rete di associazioni di pazienti, familiari e professionisti che offre **guida, sostegno, servizi e rappresentanza a tutela dei diritti** delle persone che vivono con la celiachia.

AIC è presente sul territorio nazionale attraverso **le associazioni territoriali**, presenti in ogni Regione. Sul sito nazionale è possibile trovare i contatti, i servizi e le informazioni dell'associazione della propria regione.

Sito ufficiale AIC: www.celiachia.it

Il modo più semplice e sicuro per trovare **indirizzo, telefono, e-mail e servizi aggiornati** dell'associazione della propria regione è utilizzare la pagina ufficiale “Dove siamo” del sito AIC.

AIC CALABRIA

Per i pazienti residenti in Calabria, il riferimento territoriale è l'**Associazione Italiana Celiachia Calabria APS**.

Sede: Via a. Vespucci, 11 – Isolato 70, Interno 18 – 89123 Reggio Calabria

Telefono: 0965 1659049, E-mail: segreteria@aiccalabria.it, PEC: aiccalabria@pec.it,

Sito: calabria.celiachia.it

IL PRONTUARIO DEGLI ALIMENTI

Il Prontuario degli Alimenti AIC è uno strumento pensato per aiutare il consumatore celiaco nella scelta degli alimenti considerati a rischio. La versione online è aggiornata e permette di verificare i prodotti presenti nel database AIC.

AIC raccomanda di utilizzare le proprie versioni ufficiali del Prontuario e non siti o applicazioni non controllati dall'Associazione, che potrebbero non essere aggiornati.

Prontuario online: www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/il-prontuario-degli-alimenti/prontuario-online/

IL MARCHIO SPIGA BARRATA

La **Spiga Barrata** è il marchio registrato utilizzato da AIC per identificare prodotti valutati secondo specifici requisiti di sicurezza per l'alimentazione senza glutine. È uno strumento particolarmente utile per orientarsi nella scelta dei prodotti confezionati.

La presenza del marchio deve essere verificata sulle confezioni e nelle banche dati ufficiali AIC, che vengono aggiornate nel tempo.

Informazioni e prodotti con Spiga Barrata: www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/marchio-spiga-barrata/

AIC MOBILE

AIC mette a disposizione l'applicazione **AIC Mobile**, disponibile per iOS e Android. L'app consente di consultare il Prontuario e di individuare strutture del programma Alimentazione Fuori Casa, oltre ad altri servizi utili.

Per alcuni contenuti è richiesto l'accesso riservato ai soci AIC; sono comunque disponibili anche servizi accessibili a tutti.

Informazioni sull'app: www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/applicazione-aic-mobile/

ALIMENTAZIONE FUORI CASA – AFC

Il programma **Alimentazione Fuori Casa (AFC)** di AIC raccoglie strutture che hanno seguito un percorso di formazione e adottato procedure finalizzate alla preparazione e al servizio di alimenti senza glutine.

Per trovare i locali aderenti e le informazioni aggiornate, è preferibile utilizzare gli strumenti ufficiali AIC e l'app AIC Mobile, perché l'elenco delle strutture può cambiare nel tempo.

RICETTE SENZA GLUTINE

PRIMA COLAZIONE

TORTA SEMPLICE ALLO YOGURT

- **Ingredienti**

- 3 uova
- 150 g di zucchero
- 125 g di yogurt bianco
- 100 ml di olio di semi
- 200 g di farina senza glutine per dolci
- 50 g di fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci **senza glutine**
- scorza grattugiata di un limone
- un pizzico di sale

- **Preparazione**

- Montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere lo yogurt, l'olio e la scorza di limone, continuando a mescolare.
- Unire poco alla volta la farina senza glutine, la fecola, il lievito e il pizzico di sale. Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Versare l'impasto in una tortiera rivestita con carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a **180 °C per circa 35–40 minuti**. Prima di sfornare, verificare la cottura con uno stecchino.
- Lasciare raffreddare prima di servire.

PANCAKE SENZA GLUTINE

- **Ingredienti**

- 1 uovo
- 125 ml di latte
- 100 g di farina senza glutine
- 20 g di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito per dolci **senza glutine**
- 1 cucchiaio di olio di semi
- un pizzico di sale

- **Preparazione**

- Sbattere l'uovo con il latte e l'olio. Aggiungere la farina, lo zucchero, il lievito e il sale e mescolare fino a ottenere una pastella liscia.
- Scaldare una padella antiaderente leggermente unta. Versare un piccolo mestolo di pastella e cuocere a fuoco medio fino a quando sulla superficie compaiono delle piccole bolle. Girare il pancake e completare la cottura.
- Servire con frutta fresca, yogurt oppure miele.

PANE, FOCACCE E PREPARAZIONI DI BASE

FOCACCIA MORBIDA SENZA GLUTINE

- **Ingredienti**

- 300 g di farina senza glutine per pane
- 250 ml di acqua
- 10 g di lievito di birra fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale
- rosmarino
- olio extravergine di oliva per la superficie

- **Preparazione**

- Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida. Aggiungere poco alla volta la farina e l'olio, quindi incorporare il sale.
- Lavorare l'impasto fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Versarlo in una teglia unta e distribuirlo con le mani bagnate.
- Lasciare lievitare in un luogo tiepido per circa un'ora e mezza.
- Condire la superficie con olio extravergine di oliva e rosmarino e cuocere in forno preriscaldato a **200 °C per circa 25–30 minuti**.

PRIMI PIATTI

PASTA CON POMODORO FRESCO E BASILICO

- **Ingredienti**

- 320 g di pasta senza glutine
- 500 g di pomodori maturi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico fresco
- uno spicchio d'aglio
- sale

- **Preparazione**

- Lavare i pomodori e tagliarli a pezzetti. Scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungere i pomodori e cuocere per circa 15 minuti.
- Eliminare l'aglio e aggiungere il basilico.
- Cuocere la pasta senza glutine in abbondante acqua salata, seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scolarla e condirla con il sugo.

RISOTTO ALLA ZUCCA E PARMIGIANO

- **Ingredienti**

- 320 g di riso
- 400 g di zucca pulita
- 1 piccola cipolla
- 1 litro circa di brodo vegetale **senza glutine**
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di burro
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare la zucca a piccoli cubetti. Tritare finemente la cipolla e farla appassire nell'olio. Aggiungere la zucca e cuocere per circa 10 minuti.
- Unire il riso e tostarlo per qualche minuto. Aggiungere gradualmente il brodo caldo, mescolando fino a completare la cottura.
- A fuoco spento, mantecare con il burro e il Parmigiano. Lasciare riposare per un paio di minuti prima di servire.

PASTA CON TONNO, POMODORINI E OLIVE

- **Ingredienti**

- 320 g di pasta senza glutine
- 250 g di pomodorini
- 160 g di tonno sott'olio, sgocciolato
- 50 g di olive nere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico
- uno spicchio d'aglio
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare i pomodorini a metà. Scaldare l'olio con l'aglio, aggiungere i pomodorini e cuocere per circa 10 minuti.
- Unire il tonno sgocciolato e le olive e proseguire la cottura per altri 2–3 minuti.

- Cuocere la pasta senza glutine, scolarla e unirla al condimento. Completare con basilico fresco.

PIATTI UNICI E SECONDI

POLLO AL LIMONE

- **Ingredienti**

- 500 g di petto di pollo
- 1 limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di amido di mais **senza glutine**
- prezzemolo
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare il pollo a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella e cuocere il pollo fino a doratura.
- Spremere il limone e aggiungere il succo. Sciogliere l'amido di mais in poca acqua fredda e unirlo al pollo. Cuocere ancora per alcuni minuti, fino a ottenere una salsa leggermente cremosa.
- Completare con prezzemolo tritato.

POLPETTE DI CARNE AL SUGO

- **Ingredienti**

- 500 g di carne macinata
- 1 uovo
- 40 g di Parmigiano Reggiano
- 30 g di pangrattato **senza glutine**
- 500 g di passata di pomodoro
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale

- **Preparazione**

- In una ciotola amalgamare la carne con l'uovo, il Parmigiano, il pangrattato senza glutine, il prezzemolo e il sale.
- Formare delle piccole polpette.
- Scaldare l'olio in una padella, aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per qualche minuto. Unire le polpette e cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti, girandole delicatamente.

FRITTATA AL FORNO CON VERDURE

- **Ingredienti**

- 6 uova
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 piccola cipolla
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

- **Preparazione**

- Tagliare le verdure a piccoli pezzi e cuocerle in padella con l'olio fino a quando saranno morbide.
- Sbattere le uova con il Parmigiano, il sale e, se gradito, un po' di pepe. Aggiungere le verdure e mescolare.
- Versare il composto in una teglia rivestita con carta da forno e cuocere a **180 °C per circa 20 minuti**.

CONTORNI E PIATTI VEGETALI

PARMIGIANA DI MELANZANE LEGGERA

- **Ingredienti**

- 2 melanzane
- 500 g di passata di pomodoro
- 200 g di mozzarella
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- basilico
- olio extravergine di oliva
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare le melanzane a fette e cuocerle in forno con poco olio fino a quando saranno morbide.
- Preparare un semplice sugo di pomodoro con la passata, l'olio e il basilico.
- Disporre in una teglia uno strato di melanzane, uno di pomodoro, mozzarella e Parmigiano. Ripetere gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.
- Cuocere in forno a **190 °C per circa 30 minuti**.

VERDURE GRATINATE

- **Ingredienti**

- 2 zucchine
- 2 pomodori
- 1 peperone
- 40 g di pangrattato **senza glutine**
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare le verdure e disporle in una teglia.
- Mescolare il pangrattato senza glutine con il Parmigiano e il prezzemolo. Distribuire il composto sulle verdure e aggiungere un filo d'olio.
- Cuocere in forno a **190 °C per circa 30 minuti**, fino a quando la superficie sarà dorata.

DOLCI

TORTA AL CIOCCOLATO E MANDORLE

- **Ingredienti**

- 150 g di cioccolato fondente **senza glutine**
- 100 g di mandorle
- 3 uova
- 100 g di zucchero
- 80 g di burro
- 1 cucchiaino di lievito per dolci **senza glutine**

- **Preparazione**

- Sciogliere il cioccolato con il burro a bagnomaria.
- Montare le uova con lo zucchero. Aggiungere il cioccolato fuso e le mandorle tritate.
- Unire il lievito e mescolare delicatamente.
- Versare in una tortiera e cuocere a **180 °C per circa 30 minuti**.
- Lasciare raffreddare prima di servire.

BISCOTTI AL LIMONE

- **Ingredienti**

- 200 g di farina senza glutine per dolci
- 80 g di zucchero
- 1 uovo
- 80 g di burro
- scorza grattugiata di un limone
- 1 cucchiaino di lievito per dolci **senza glutine**

- **Preparazione**

- Lavorare il burro con lo zucchero. Aggiungere l'uovo e la scorza di limone.
- Unire la farina e il lievito e impastare fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formare delle palline, disporle su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere a **180 °C per circa 12–15 minuti**.

LA CUCINA CALABRESE SENZA GLUTINE

PATATE 'MPACCHIUSE

- **Ingredienti**

- 1 kg di patate
- 1 cipolla rossa di Tropea
- olio extravergine di oliva
- sale

- **Preparazione**

- Pelare le patate, lavarle e tagliarle a rondelle sottili. Affettare la cipolla.
- Scaldare abbondante olio in una padella larga. Aggiungere le patate e la cipolla e cuocere a fuoco medio-basso, mescolando delicatamente.
- Le patate devono diventare morbide e leggermente croccanti all'esterno, senza disfarsi.
- Regolare di sale e servire calde.

PEPERONI E PATATE ALLA CALABRESE

- **Ingredienti**

- 600 g di patate
- 3 peperoni
- 1 cipolla rossa di Tropea
- olio extravergine di oliva
- sale

- **Preparazione**

- Tagliare le patate a spicchi e i peperoni a strisce. Affettare la cipolla.
- Scaldare l'olio in una padella capiente e cuocere prima le patate. Dopo circa 10 minuti aggiungere i peperoni e la cipolla.
- Continuare la cottura a fuoco moderato fino a quando le verdure saranno ben cotte e dorate.

PESCE SPADA ALLA GHIOTTA

- **Ingredienti**

- 4 fette di pesce spada
- 300 g di pomodorini
- 50 g di olive
- 30 g di capperi dissalati
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- sale

- **Preparazione**

- Affettare sottilmente la cipolla e farla appassire nell'olio.
- Aggiungere i pomodorini, le olive e i capperi e cuocere per circa 10 minuti.
- Unire le fette di pesce spada e cuocere per alcuni minuti per lato, fino a quando il pesce sarà cotto.
- Completare con prezzemolo fresco e servire.