

**RACCOMANDAZIONI SUL TEMA:**

Le “contaminazioni” nella dieta senza glutine

**Allegato VII - L'alimentazione senza glutine: le 5 regole**

Per un soggetto celiaco è importante ricordare che tracce di glutine, presenti anche per contaminazione accidentale, sono dannose; questo implica un forte impegno di educazione alimentare da parte del celiaco, delle famiglie e di tutto il settore alimentare.

1) **La dieta deve essere seguita per tutta la vita.** L'ingestione anche di piccole quantità di glutine comporta danni al celiaco, anche in assenza di sintomi evidenti.

2) Sono moltissimi gli alimenti consentiti al celiaco, di gran lunga di più di quelli che gli sono vietati. Vedi: **L'ABC dell'alimentazione del celiaco**, [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) / Dieta senza glutine

3) La dieta del celiaco può e deve essere il più possibile varia, includendo, soprattutto, alimenti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, canapa, ed altri cereali minori e pseudocereali, oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce. La scelta degli alimenti deve avvenire considerando i quantitativi complessivi di macro (carboidrati, proteine, grassi) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti e fibre consumati quotidianamente. Non vanno demonizzati o esaltati specifici alimenti, ma va prestata attenzione alla composizione nutrizionale dei prodotti trasformati imparando a leggere l'etichetta nutrizionale, obbligatoria per legge. Ad una corretta dieta, è consigliabile associare una regolare attività fisica, adatta alle propria condizione di salute, età e sesso.

4) In casa, preparare un pasto sicuro senza glutine è molto facile, basta seguire alcuni semplici suggerimenti:

- ✓ **utilizzare ingredienti idonei:** gli alimenti naturalmente senza glutine sono tantissimi e tanti altri alimenti lavorati sono garantiti dalla dicitura “senza glutine” in etichetta. Scopriili anche sul Prontuario AIC degli Alimenti, scarica la App AIC Mobile
- ✓ una volta aperte le confezioni dei prodotti, riporle in maniera che non si possano contaminare con altri prodotti contenenti glutine (ad esempio riporre la farina senza glutine in contenitori di plastica chiusi)
- ✓ preparare le pietanze su superfici pulite e con pentole, stoviglie e posate pulite (è inutile utilizzare utensili dedicati). Qualsiasi utensile o stoviglia, di qualsiasi materiale sia costituito, compreso il legno, se ben lavato può essere utilizzato per preparare alimenti per celiaci. Sia il lavaggio a mano che quello in lavastoviglie garantiscono la rimozione dei residui di glutine
- ✓ lavarsi sempre le mani prima di cucinare (che è una buona norma per tutti!) e comunque ogni volta che si siano sporcate con alimenti con glutine (ad esempio: farina)
- ✓ non utilizzare per la cottura di pietanze senza glutine acqua che sia stata precedentemente utilizzata per cuocere pasta o altri alimenti con glutine
- ✓ non friggere in olio precedentemente utilizzato per la frittura di alimenti con glutine
- ✓ utilizzare carta da forno o fogli di alluminio quando si appoggia l'alimento senza glutine direttamente su superfici di difficile pulizia (ad esempio la piastra o la griglia del forno) che potrebbero essere state contaminate
- ✓ evitare l'inutile utilizzo di spugne dedicate. È, infatti, sufficiente un accurato risciacquo in acqua corrente per allontanare gli eventuali residui alimentari

- √ è possibile utilizzare lo stesso forno per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza glutine, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine sugli alimenti senza glutine. Un accorgimento utile e molto semplice può essere quello di far cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno e quelli con glutine su quelli più bassi.

Un ulteriore consiglio può essere quello di organizzare la dispensa in modo da tenere i prodotti senza glutine separati dagli altri, per evitare il rischio che, per distrazione, si utilizzi il prodotto sbagliato. Questo può essere utile soprattutto subito dopo la diagnosi, quando ci si deve ancora abituare alle nuove regole alimentari.

5) È necessario prestare particolare attenzione quando si mangia fuori casa. Per questa ragione, l'AiC ha creato un progetto specifico: il progetto **Alimentazione Fuori Casa** (AFC). Sono ormai più di 4.000 i ristoranti, le pizzerie, gli alberghi, le gelaterie, i laboratori artigianali, ecc. che, in tutta Italia, hanno seguito un percorso di formazione da parte di AiC e sono monitorate da tutor AiC. Scoprili su [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) / Dieta senza glutine / Alimentazione Fuori casa oppure sulla App AiC Mobile.

Quando si mangia fuori casa, non sempre è possibile recarsi in un locale "AFC". In questi casi, l'AiC consiglia di:

- informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è assolutamente necessario che siano evitati;
- chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso;
- ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AiC [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) / Dieta senza glutine / Alimentazione Fuori casa.

In questo modo, il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine.

In alcune regioni, esistono anche norme locali che regolamentano l'offerta per celiaci di ristoranti, hotel, panifici, ecc. Per maggiori informazioni visita il sito AiC.