

# CELIACHIA E ATTIVITÀ FISICA? SI PUÒ FARE

**L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata: tu li svolgi?**

**Ricordiamo però che la dieta gluten free non serve a migliorare le prestazioni per chi celiaco non è**



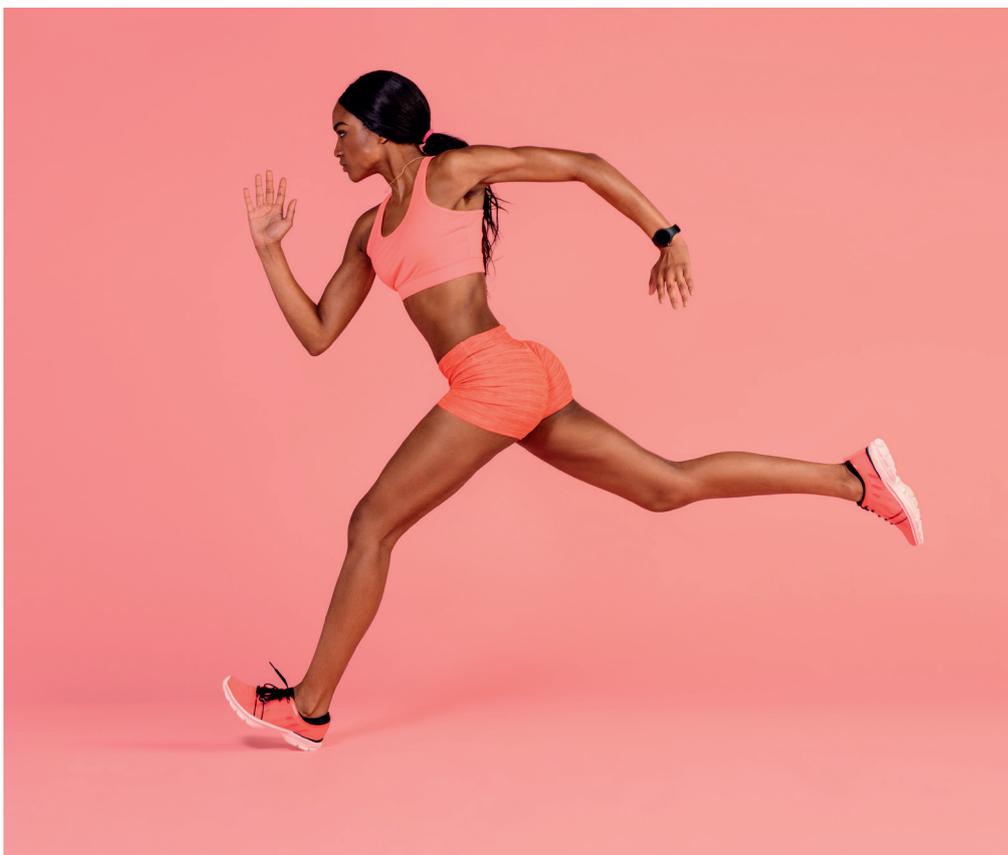
**Di Carlotta Romeo**  
DIETISTA AIC

“Sai che la celiachia non impedisce una normale e sana attività sportiva?”. Dice così la *Guida Sport & Celiachia* elaborata da AIC, per affermare il concetto che lo sport è uno strumento di prevenzione e promozione della salute e che la possibilità di praticarlo in maniera consapevole e informata sia un diritto di tutti. Le persone celiache che seguono una dieta senza glutine non hanno controindicazioni a praticare attività fisica e sport, non riescono meno di altri, e abbiamo tantissimi esempi, molti raccontati anche attraverso le pagine di *Celiachia Notizie*, di atleti celiaci che hanno raggiunto grandi risultati.

Le difficoltà si presentano solo se la dieta senza glutine non è seguita in maniera rigorosa: sappiamo che le conseguenze di una celiachia non trattata possono essere anemia, osteoporosi, artrosi, artralgia, affaticabilità e astenia, tutte condizioni che influiscono sulla performance sportiva e che rendono difficoltoso lo svolgimento di attività fisica. A questo proposito è consigliato aspettare qualche mese dalla diagnosi prima di riprendere con l'attività sportiva, per lasciare che i segni e i sintomi con cui la celiachia si è manifestata regrediscano.

## **Atleti e professionisti**

Se lo sport è praticato ad alto livello (9-11 mesi l'anno, 5-7 giorni a settimana, 2-3 ore per volta) il supporto di un dietista è significativo, contribuisce al raggiungimento dei fabbisogni energetici e di macro e micronutrienti, con l'obiettivo di migliorare la prestazione sportiva ma prima di tutto il benessere della persona. In caso di celiachia, avere gli strumenti adeguati a condurre una dieta senza glutine corretta è fondamentale, non solo dal punto di vista delle scelte che devono escludere il glutine. Non basta infatti eliminare pasta e pane e sostituirli con riso e mais o prodotti specificamente formulati per celiaci, deve esserci un'educazione alimentare che porti a variare il più possibile le scelte



alimentari e a conciliare l'alimentazione con i diversi momenti di attività fisica nella giornata.

### **Amatori e bambini**

Lo sport però è per tutti, non solo per atleti professionisti. Per chi pratica sport a livello amatoriale è sufficiente avere un'alimentazione adeguata secondo i propri fabbisogni, senza necessità di supplementazioni. Praticare attività fisica non vuol dire per forza iscriversi in palestra o in piscina, ma avere uno stile di vita attivo nel quotidiano: scegliere di non prendere l'ascensore, l'auto o il bus, percorrere più strada possibile a piedi, praticare qualsiasi attività che faccia muovere e stare bene (come giardinaggio, ballo, passeggiate all'aria aperta, meglio se a passo veloce). L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per gli adulti almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata: tu li svolgi? Praticare attività fisica è fortemente consigliato a

tutta la popolazione, anche a chi è celiaco, senza nessuna differenza.

Un regolare esercizio fisico è ancora più importante in età pediatrica, e anche i bambini celiaci che seguono la dieta gluten free possono fare sport senza alcun problema. L'attività fisica per i bambini è importante per tanti motivi, tra cui mantenere il peso sotto controllo e prevenire malattie metaboliche e cardiovascolari in età adulta. È in età giovanile che si gettano le basi per la salute dell'osso e per prevenire quindi l'osteoporosi, che può essere la conseguenza di una celiachia non diagnosticata. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per i bambini e i ragazzi almeno 60 minuti di attività fisica al giorno.

### **Performance e fake news**

La dieta senza glutine però non apporta alcun beneficio a chi non è celiaco e non migliora le performances sportive. Ricordiamolo, sempre. Facciamoci portavoce

## **Da sapere** **Attività fisica,** **esercizio, sport:** **quali differenze?**

**Attività fisica:** ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico.

**Esercizio:** sottocategoria dell'attività fisica caratterizzata dal fatto di essere pianificata, strutturata, ripetitiva e volta a migliorare o mantenere la forma fisica, le prestazioni fisiche o la salute.

**Sport:** attività svolte all'interno di regole, intraprese come parte del tempo libero o della competizione. Svolte da squadre o singoli, possono essere supportate da un ente istituzionale. Lo sport può essere agonistico e non agonistico.

(FONTE: OMS – ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ)

**Falsi miti**

● **1.** Non è vero che svolgere attività fisica 3-4 volte a settimana per 1-2 ore comporti la necessità di rivedere il piano alimentare o di ricorrere a particolari integrazioni.

● **2.** Non è vero che si debbano bere bibite zuccherate e/o con sali dopo aver fatto un'oretta di attività fisica leggera. Può essere invece previsto dopo un esercizio molto intenso che duri più di 45-60 minuti.

● **3.** Non è vero che esistano diete miracolose o alimenti magici che migliorino la prestazione sportiva.

● **4.** Non è utile utilizzare strumenti come pancere, pellicole, nylon durante l'attività fisica per dimagrire

di questo concetto. AIC, nell'ambito delle campagne di sensibilizzazione sulla celiachia e la dieta senza glutine, lo ricorda sempre, come in occasione della Settimana Nazionale della Celiachia, l'iniziativa di informazione e sensibilizzazione rivolta al grande pubblico e ai media che si svolge ogni anno nel mese di maggio, in occasione della Giornata Mondiale della Celiachia. Un momento importante per accendere i riflettori sui falsi miti e sulle innumerevoli fake news che spesso contribuiscono a generare cattiva informazione, scarsa conoscenza della celiachia e di conseguenza delle necessità e dei diritti dei pazienti.

**Cosa dice la scienza**

Il concetto di moda del senza glutine si lega anche alla convinzione di atleti che credono di migliorare i propri risultati eliminando il glutine dalla dieta, ma non è affatto così: non esistono evidenze scientifiche che supportino questa credenza. Anzi, ci sono studi che ci dicono che eliminare il glutine dalla dieta di atleti non celiaci possa essere, oltre che inutile, anche controproducente, poiché si instaura una restrizione dietetica non giustificata che può incidere sullo stato di salute generale dello sportivo.

**Lo studio:** un gruppo di 13 ciclisti non celiaci ha seguito in doppio cieco una dieta senza glutine per una settimana e una dieta con glutine per un'altra. Al termine di entrambe le settimane è stata misurata la concentrazione delle citochine plasmatiche ed è stata misurata la performance su un'ora di prestazione: non sono state trovate differenze rispetto alla dieta seguita. Si dimostra che la convinzione che la dieta senza glutine sia un modello vincente per lo sportivo non celiaco non ha fondamento scientifico: è una moda pericolosa che contribuisce a banalizzare una terapia salvavita per molte persone.

**Strategie vincenti**

Le strategie nutrizionali alle quali fare riferimento in caso di alimentazione nello sportivo sono ben precise e consolidate,

ma sul tema nascono spesso, come nel caso della dieta senza glutine, false credenze, schemi nutrizionali bizzarri che non si basano su evidenze scientifiche. Non esistono alimenti magici o diete miracolose: l'unica strategia vincente è una dieta sana e adeguata al tipo di attività fisica. Per questo gli schemi nutrizionali devono essere studiati sulle caratteristiche dell'atleta, sul tipo di attività che si svolge e sugli orari delle sedute di allenamento. Fondamentale è avere a disposizione i nutrienti giusti e adeguati all'impegno sportivo e soprattutto la digestione non deve togliere energie alla performance.

Rispetto alla popolazione generale il **fabbisogno proteico** per chi pratica sport ad alto livello è maggiore e quasi sempre è raggiunto con uno schema alimentare che soddisfi i fabbisogni energetici, senza necessità di ricorrere ad un'integrazione proteica. L'integrazione proteica è molto di moda ma può essere pericolosa perché affatica gli organi, è inutile perché ciò che non viene utilizzato viene smaltito dall'organismo ed è dispendiosa per il portafoglio. Altra falsa credenza riguarda l'assunzione di pochissimi **grassi**: la massa grassa deve avere livelli adeguati, senza andare al di sotto della norma, per mantenere l'organismo in salute. Un'estrema restrizione degli alimenti contenuti grassi riduce anche la varietà nelle scelte dei cibi. La quota dei **carboidrati** deve essere sempre assicurata per avere le energie giuste durante l'attività.

Si parla di scorta di **glicogeno** muscolare che, in occasione di un esercizio intenso e a lunga durata, deve essere disponibile per fornire energia. Le scorte di glicogeno si assicurano aumentando la quota di carboidrati nei giorni precedenti l'impegno sportivo, ma anche in questo caso non è una regola che vale per tutti: è necessario valutare il tipo di attività fisica che si pratica. In alcuni casi potrebbe essere controproducente perché ci si appesantisce troppo prima dell'impegno agonistico.

**Consigli utili**

Una delle indicazioni principali è quel-



la di non praticare attività fisica dopo un periodo troppo lungo di digiuno (ad esempio il digiuno notturno) né dopo un pasto troppo abbondante.

In linea generale si consiglia:

- di consumare il pasto completo almeno 2-3 ore prima dell'impegno sportivo, per permettere che la digestione si completi e che non interferisca con l'attività
- il pasto non deve essere troppo abbondante, deve essere cucinato con cotture semplici e condito con olio evo
- il pasto deve essere povero di fibra insolubile (ad esempio quella che caratterizza i legumi, i cereali integrali, le verdure crude) perché questo tipo di fibra rallenta la digestione e può creare disagi gastrointestinali.

Si parla di **razione d'attesa** nei momenti che precedono l'impegno sportivo (fino a circa 30 minuti prima), per evitare cali glicemici che interferiscono con la performance: si potrà assumere qualche biscotto secco o fetta biscottata o frutta essicca-

ta zuccherina. Può essere utile assumere anche bevande a bassa concentrazione di zuccheri. Si parla di **recupero**, invece, facendo riferimento all'integrazione che deve esserci subito dopo l'impegno sportivo, per reintegrare le perdite idrico-saline e di zuccheri. Anche reintegrare le scorte proteiche è consigliato nella fase successiva alla performance.

#### **E gli integratori per lo sport?**

L'unica integrazione necessaria è quella che va a reintegrare le perdite idro-saline dovute a un'eccessiva sudorazione, oppure i fabbisogni energetici. È inutile l'integrazione di proteine ed amminoacidi perché, se la dieta è adeguata, i fabbisogni sono raggiunti e coperti con gli alimenti.

Per saperne di più leggi l'articolo su CN 3.2020 *Diete ed integratori - istruzioni per l'uso*. Ricordiamo che gli integratori alimentari sono da considerarsi a rischio per il celiaco e possono essere assunti solo se riportanti in etichetta il claim senza glutine. ♦



### In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



**Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti. Gli alimenti indicati con \* o \*\* sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta. Per i prodotti indicati con \*\* si ricorda che, trattandosi di alimenti sostitutivi, molti sono erogabili dal SSN (è possibile verificarne la presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute).**



### 1 RISO ROSSO INTEGRALE CON VERDURE DELL'ORTO, UVETTA E PINOLI

#### Ingredienti (dosi per 2 persone)

MEZZO PEPERONE PICCOLO  
3 CM DI PORRO  
6 POMODORINI  
MEZZA MELANZANA PICCOLA  
2 ZUCCHINE  
1 PUGNO DI UVETTA  
1 PUGNO DI PINOLI  
2 BICCHIERI ABBONDANTI DI RISO ROSSO INTEGRALE  
SALE E PEPERONCINO Q.B.

#### La preparazione

Tagliate tutte le verdure a tocchetti piccoli della stessa grandezza e fatele cucinare in una pentola con un filo di olio, girando per bene in modo che non si attacchino. Le verdure devono essere sode e croccanti. Vi basteranno circa 10 minuti a fuoco moderato. Aggiungete sale, peperoncino, uvetta (precedentemente messa a bagno in acqua tiepida) e pinoli. Nel frattempo, lessate il riso a parte, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, e poi unitelo al condimento. Se lo gradite unite un filo di olio a crudo.

PREPARAZIONE  
15 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
20 MIN



### 2 PETTI DI POLLO IN CROSTA DI QUINOA

#### Ingredienti (dosi per 3 persone)

160 G DI QUINOA  
3 BICCHIERI DI ACQUA  
PAPRIKA DOLCE E PEPERONCINO Q.B.  
20 G DI PARMIGIANO  
450 G DI PETTI DI POLLO  
AMIDO DI MAIS PER L'IMPANATURA\*  
ALBUMI SBATTUTI PER L'IMPANATURA

#### La preparazione

Sciacquare per bene la quinoa. Tostarla 3 minuti in una pentola antiaderente ed aggiungere i 3 bicchieri di acqua. Coprire e far cuocere per circa 13-14 minuti (finché l'acqua non si sarà assorbita del tutto). Mettere la quinoa su una teglia ricoperta di carta forno, mischiarla con un po' di paprika dolce e un po' di peperoncino. Fare uno strato sottile e mettere in forno ventilato a 200 °C per 10-15 minuti. Girarla a metà cottura. Fatela raffreddare e mischiate al parmigiano. Passare i petti di pollo prima nell'amido di mais (o farina senza glutine\*\*), poi negli albumi sbattuti ed infine nella quinoa in modo che aderisca bene. Ungere la carta forno, mettere i petti di pollo con un po' di sale ed un filo di olio sopra. Informare a 180 °C per circa 20 minuti. Ho accompagnato il piatto con delle verdure al forno e del riso basmati cotto seguendo le istruzioni riportate sulla confezione ed aggiungendo semplicemente un cucchiaino di curcuma nell'acqua di cottura.

PREPARAZIONE  
30 MIN

TEMPO DI  
COTTURA:  
50 MIN



© 2020 LAGIUGGIOLAGLUTENFREE.IT (4)

## CONDIVIDENDO TUTTO DIVENTA PIÙ FACILE

### Giulia, qual è la tua storia?

Ero una bimba stitica, anemica, con amenorrea ed ipotiroidismo. A 16 anni prendevo 5 lassativi al dì e mi hanno asportato l'ultima parte dell'intestino che era prolassata e mi stava facendo morire di infarto intestinale. A 22 anni ho subito un forte trauma: dimagrimento, malassorbimento intestinale, stanchezza, depressione, dermatite, osteopenia, ipovitaminosi, tiroidite... Sono risultata positiva ad analisi e gastroscopia. Ho accolto la diagnosi con un sorriso, perché era la risposta a tanti malesseri e a tanta sofferenza.



**NELLA FOTO:** Giulia Ferraiuolo, 35 anni, vive a Frascati, di professione è avvocato. Perché Giuggiola? Era il soprannome con cui la chiamava una zia quando era piccola!

### 3 PANCAGES AL CACAO, MIELE E YOGURT GRECO

#### Ingredienti (dosi per 5 porzioni)

1 UOVO  
1 CUCCHIAIO DI MIELE  
1 VASETTO DI YOGURT GRECO\* DA 170 G  
50 ML DI LATTE  
90 G DI FARINA MIX DOLCI\*\*  
1 CUCCHIAIO DI CACAO AMARO\*  
1 CUCCHIAIO DI LIEVITO PER DOLCI\*  
FARCITURA A PIACERE (IO HO SCELTO LAMPONI E TOPPING AL CIOCCOLATO\*)

#### La preparazione

In una ciotola sbattete l'uovo, il miele e lo yogurt con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete anche il latte ed amalgamate per bene sempre con le fruste elettriche.

Aggiungete infine la farina, il cacao amaro ed il lievito, fino ad ottenere un composto non troppo lento, ma neppure troppo denso. La quantità di farina varierà in base al mix di farina utilizzato.

Imburrate la crepiera, versate un po' di impasto e giratelo quando appaiono le bolle in superficie.

Questi pancakes sono morbidissimi e sono buoni anche il giorno dopo. Farciteli con lamponi freschi e del topping fondente, che bontà!

### Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Ho sempre avuto la passione per la cucina, perché fin da bambina ho sempre affiancato in cucina mia nonna Bianca (di origini campane) che faceva tutto in casa ed era bravissima. L'esordio con i prodotti senza glutine è stato traumatico, perché 12 anni fa erano di scarsa qualità. Ho deciso che avrei cucinato da me, perché non volevo rinunciare al gusto delle cose buone che ero abituata a mangiare. Iniziai a pubblicare le foto dei piatti su Instagram in modo da poter essere di aiuto a chi affrontava la diagnosi e poteva sentirsi sconfortato o scoraggiato, come era successo a me all'inizio. Ho deciso di aprire anche un blog dove poter condividere ricette e recensioni, consigli sui viaggi ed una sezione dedicata alle informazioni sulla celiachia. Penso che la condivisione sia un valore molto importante per noi celiaci, ci fa sentire meno soli e ci rassicura.

### Come è Giulia fuori della cucina?

Anche se il mio lavoro mi impegna molto (fino a 12 ore al giorno!), mi alleno 5 volte a settimana, perché lo sport è una medicina naturale contro la mia emicrania. Mi piace dedicarmi alle mie due cagnoline, Ariel e Sissi. Ho una forte passione per i viaggi, cui non rinuncio perché la celiachia non sarà mai un limite per me! ♦



lagiuggiolaglutenfree.it/  
instagram: la\_giuggiola\_  
glutenfree

PREPARAZIONE  
**10 MIN**

TEMPO DI  
COTTURA:  
10 MIN