



DEFINIZIONE

La celiachia è un'intolleranza alimentare permanente a **gliadina** e **glutenina**, proteine componenti del **glutine**.

Il glutine è una sostanza **lipoproteica** che si origina dall'unione, in presenza di acqua, delle proteine sopraindicate, presenti principalmente nell'endosperma delle cariossidi dei cereali quali frumento, orzo, segale, farro e kamut.

La celiachia rende i soggetti affetti o predisposti, intolleranti a tutti gli alimenti derivati dai suddetti cereali o contenenti glutine in seguito a contaminazione.

In questa piramide alimentare si nota che l'alimentazione del celiaco non esclude alcun tipo di nutriente e ciò permette l'acquisizione ottimale delle sostanze nutritive.

Grassi animali da condimento:
burro, panna, strutto e lardo.
Carni grasse e salumi
Sale e prodotti salati



Dolci,
Bevande
zuccherate
Patate fritte

Latte e
yogurt



Formaggi

Uova
Carni
magre



Pesce
Legumi

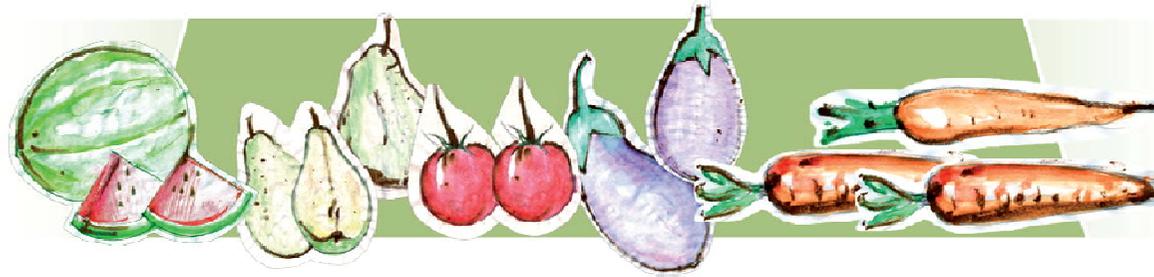
Frutta secca oleosa
come noci,
mandole, pinoli...



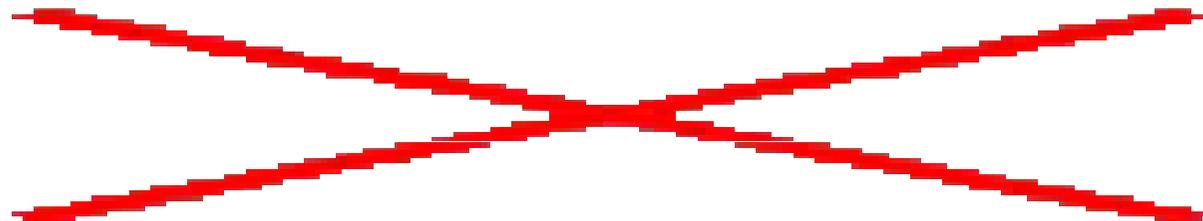
Olii

Una corretta alimentazione, pertanto, porta il celiaco a pari livello con un individuo geneticamente sano consentendogli di vivere una vita normale.

Cereali,
pseudocereali
patate e
farine
consentite



Frutta
e verdura
di stagione



Il marchio *Spiga Barrata* ad oggi è riportato sull'etichetta di numerosi alimenti sotto concessione dell' AIC (Associazione Italiana Celiachia). Per il consumatore celiaco questo è simbolo di sicurezza e idoneità alla propria dieta senza glutine. Non a caso il motivo riportato nel marchio sta ad indicare l'assenza di grano e ogni tipo di alimento contenente glutine.



Al giorno d'oggi sembra facile seguire una dieta senza glutine, poiché si possono trovare in commercio molti prodotti alternativi o sostitutivi marchiati dal simbolo a spiga barrata, che ormai riempiono interi scaffali nei grandi centri commerciali.



Riso e mais sono privi di glutine e questo rende la spesa del celiaco più veloce, perché è tutto facile da trovare.



Il pericolo maggiore per il celiaco viene, però, da alcuni prodotti apparentemente insospettabili. Per questo occorre sempre leggere con attenzione l'etichetta dei prodotti per controllare gli ingredienti e la provenienza.

I prodotti acquistabili senza alcun problema sono contrassegnati da questo marchio.



I numeri della celiachia: dati statistici

Attualmente questa malattia è sempre più tenuta all'attenzione della ricerca medica e della sensibilità sociale; gli esercizi pubblici attrezzati per i celiaci (bar, ristoranti, etc.) sono in crescente aumento.

1 su 100: è la stima dei celiaci in Italia e in tutto il mondo.

1200: le strutture di ristorazione in Italia, alberghi, ristoranti pizzerie e gelaterie, che possono ospitare celiaci attrezzate a norma.

1.736: è il numero dei prodotti erogabili senza glutine contenuti nel registro Nazionale degli alimenti.

85.000: sono le diagnosi in Italia ogni anno.

150 milioni: è la spesa complessiva in Italia per gli alimenti senza glutine di cui 130 nel circuito farmaceutico e 20 nella grande distribuzione.

2005: a partire da quest'anno i celiaci possono contare su una legge di tutela che garantisce loro il diritto di avere un pasto senza glutine in tutte le mense pubbliche.



Realizzazione a cura di:

**Matera Federico
Edoardo Sera**

III C – LSS “Francesco d’Assisi”