

# La scheda salute

## L'intolleranza al glutine



**Si manifesta spesso sin dall'infanzia, ma può anche presentarsi improvvisamente in età adulta. In Svizzera, una persona su cento è affetta da celiachia o intolleranza al glutine. E tutto si complica ulteriormente quando ci si rende conto che sono centinaia gli alimenti che ne contengono...**

### Come reagisce il corpo

Il glutine è una proteina presente nel frumento, nella segale e nell'orzo. Si parla di intolleranza (celiachia) quando, mescolandosi ad alcuni anticorpi del tubo digerente, essa danneggia le pareti dell'intestino tenue impedendo l'assorbimento di alcuni nutrienti. Mal di stomaco, diarrea, gonfiore, crampi addominali, perdita di peso, stanchezza, carenze, problemi cutanei o anche una maggiore sensibilità alle infezioni, sono tutte possibili conseguenze. Dieta stretta obbligatoria, ma per risultati che ne valgano veramente la pena!

### Cosa potete fare

- Evitate assolutamente tutte le fonti note di glutine: pane, pasta, alcuni cereali, torte, ma anche tutti gli alimenti industriali che potrebbero contenere derivati del frumento usati per addensare salse, zuppe o per ricoprire dolci.
- Quanto alle bevande, evitate la birra e altre delizie al malto.
- Quando fate la spesa, leggete attentamente l'elenco degli ingredienti: leganti, amidi modificati; in breve, dovete bandire tutto ciò che può contenere anche solo tracce di glutine.

- Optate sistematicamente per la cucina casalinga con piatti subito pronti: è l'unico modo per garantirsi un'alimentazione sana, esente da glutine. Sono sempre più numerosi i libri di ricette sull'argomento: irrinunciabili per voi, e spesso molto golose!
- E quando dovete mangiare fuori? Puntate su pesce o carne alla griglia, accompagnati da patate al forno e verdure al vapore. Il tutto senza salse, ovviamente!
- Per trovare un buon equilibrio alimentare, ricorrete ai consigli competenti di una dietista.
- Vi servono consigli o informazioni per voi stessi o un familiare? Rivolgetevi al Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana, a Bellinzona: tel. 079 614 07 79 o visitate il sito: [www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch).

### Il consiglioplus

Definitivamente dimenticati pasta, pane e biscotti? Non del tutto, comunque: si possono sostituire con tagliatelle di riso, numerosi preparati a base di farina di riso, di mais, di patate o di soia oltre che con farine e alimenti dietetici senza glutine. Va precisato che esiste anche una forma di celiachia detta silente, quindi senza sintomi evidenti. In caso di precedenti familiari o di diabete, un esame preventivo può rivelarsi utile per adottare senza indugio le misure del caso evitando così problemi digestivi e stanchezza cronica.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

