

Nutrizione Funzionale e celiachia

Oltre la dieta senza glutine



La Nutrizione Funzionale impiega gli alimenti e le loro associazioni per prevenire e curare diverse patologie e migliorare lo stato di salute.

Nella celiachia l'esclusione del glutine dalla dieta è determinante per il trattamento della malattia, ma questo non sempre coincide con la completa risoluzione di alcuni sintomi tipici del paziente celiaco, correlati ad alterazioni della funzione epato-biliare e dell'assorbimento intestinale (alterazioni della permeabilità intestinale).

Una dieta senza glutine ma inadeguata, inoltre, può contribuire alla manifestazione di disturbi del metabolismo glicemico con aumento del peso corporeo e possibile comparsa di reazioni avverse agli alimenti.

La dieta aglutinata deve essere impostata tenendo conto che il paziente celiaco è a rischio di:

- **calcolosi renale ossalica.** L'ossalato è una sostanza contenuta in numerosi alimenti che viene assorbita in modo eccessivo a livello intestinale. Questo si verifica per l'alterazione della permeabilità intestinale, spesso aggravata dalla presenza di una contaminazione batterica dell'intestino tenue (SIBO). Essa è una condizione molto comune nel paziente celiaco e può essere, tra l'altro, concausa del fastidioso meteorismo addominale frequentemente riferito.

- **calcolosi della colecisti** per rallentato svuotamento della colecisti, che può causare lentezza digestiva, irregolarità dell'alvo, con stitichezza, e meteorismo.

- **introdurre un alto carico di nickel** presente negli alimenti naturalmente privi di glutine, quali patate, frutta oleosa, legumi e mais. In un soggetto sensibile al nickel, l'aderenza al regime aglutinato, senza tener conto del carico totale di nickel della dieta, può scatenare o peggiorare i sintomi cutanei o generali tipici dell'allergia al nickel.

- **sovrappeso corporeo** con distribuzione centrale (androide) della massa grassa e conseguente aumento del rischio cardiovascolare e neoplastico. Le alterazioni della composizione corporea correlano con l'eccessiva assunzione di snacks e di prodotti aglutinati ricchi di zuccheri, che favoriscono la deposizione del grasso a livello addominale e nel fegato (steatosi). Può aiutare la lettura

delle etichette nutrizionali e degli ingredienti: andrebbero preferiti i prodotti aglutinati con pochi o senza zuccheri, senza grassi idrogenati e fruttosio, quest'ultimo sconsigliato in caso di steatosi epatica.

Per promuovere, quindi, un'alimentazione adeguata alle esigenze metabolico-nutrizionali del celiaco, il counseling nutrizionale diventa uno strumento importante per insegnare ad orientarsi tra i prodotti naturalmente privi di glutine, quelli industriali e le associazioni di alimenti in grado di migliorare la qualità di vita.

L'alimentazione del paziente celiaco: come comporre i pasti

1. Specie se coesistono problemi di sovrappeso corporeo, i cereali come il riso, le patate, il mais e ancor di più i cereali soffiati e i prodotti da forno devono essere consumati in quantità limitata, evitando di associarli insieme nello stesso pasto. Con una porzione di riso deve essere consumata verdura cruda o cotta e non patate al forno, o pane, o macedonia. Peggio ancora se a fine pasto si sgranocchia un biscotto o un dolce: si aggiungerebbe una quota di zuccheri a rapido assorbimento che fanno facilmente aumentare di peso. I cereali naturalmente privi di glutine, come **riso grezzo e miglio, ed i legumi e le castagne contengono, invece, zuccheri più complessi, fibre e proteine** vegetali, diverse dal glutine, che fanno salire la glicemia nel sangue in modo più graduale e per questo se ne raccomanda l'uso.

Una cena tipo potrebbe prevedere: una zuppa di miglio con lenticchie e un'insalata mista oppure un frutto poco zuccherino tipo un kiwi o 3 mandarini.

2. Per contrastare la lentezza digestiva, la sensazione di gonfiore dopo il pasto, di bocca impastata o amara è importante limitare il consumo di alimenti che rallentano lo svuotamento e riducono la fluidità della bile, come i formaggi molto grassi. Sarà indicato, invece, l'impiego di **alimenti e modalità di cottura che migliorano i processi digestivi** e lo svuotamento della colecisti. Carne e pesce saranno più digeribili se cotti velocemente con olio extravergine di oliva, piuttosto che con una cottura ai ferri prolungata. La pasta è meglio al dente, condita con verdure stufate in olio extravergine di oliva. L'olio extravergine di oliva impiegato crudo o cotto ha un'azione anti-insulina e migliora lo svuotamento della colecisti. La cottura in olio è invece molto dannosa se si utilizzano oli di semi o margarine con grassi idrogenati. Al primo e secondo piatto associare sempre insalate amare cotte e crude, finocchi, sedano, cetrioli e frutta acida che stimola i processi digestivi come il kiwi, o la mela verde, o la pesca bianca, i frutti di bosco, o l'ananas.

3. Nella scelta delle verdure e dei cereali è necessario tener conto del carico totale di **nickel** di ogni pasto. Il mais, ad esempio, contiene nickel, per cui ne andrebbe sconsigliato un consumo eccessivo e incoraggiato quello di altri cereali idonei. Se il pasto prevede un piatto di pasta di mais, eviteremo di accompagnare il secondo piatto con le gallette di mais preferendo quelle di riso, non integrale, prive di nickel. Tra la frutta e la verdura preferire mela, anguria, melone, pesca bianca, albicocche, zucchine, insalate amare, finocchio e cetriolo. Devono essere evitati invece fagioli, lenticchie, asparagi, cipolle, spinaci, pomodori, piselli, funghi, pere, tè, cacao e liquirizia.

4. Frutta e verdura devono essere scelte tra quelle meno ricche di ossalati, specie in chi è **affetto da calcolosi renale ossalica**. Gli alimenti che ne contengono quantità significative sono **spinaci, bieta e cacao**.



5. Molti pazienti, nonostante la remissione del quadro clinico ed endoscopico, lamentano intolleranza al latte e ai derivati, spesso da correlare alla contaminazione batterica dell'intestino (SIBO) e alla presenza di calcolosi della colecisti. Per coprire il **fabbisogno di calcio** del paziente celiaco, soprattutto in quelli più a rischio di osteopenia ed osteoporosi, nella dieta dovranno essere inseriti alimenti ricchi di calcio, a parte il latte e formaggi, e evitate le associazioni di alimenti acidificanti capaci di sottrarre calcio all'organismo. È sufficiente associare alla bistecca o al piatto di pasta una porzione di insalata o frutta ricche di minerali alcalinizzanti, in grado di salvaguardare il calcio dell'osso. Deve essere scoraggiato anche il consumo quotidiano di bibite analcoliche che fa perdere calcio con le urine, come pure l'assunzione di alcol e troppi caffè. Alimenti ricchi di calcio sono gli agretti, la cicoria, la rucola, le olive, i cavolfiori, le mandorle, i pinoli, i calamari, i polpi, le vongole e le alici.

Un menù tipo

A pranzo: 150 g di straccetti di vitello cotti in olio extravergine e salvia, con 150 g di rucola cruda, 3 gallette di riso, 2-3 prugne

Le proteine a pranzo attivano il metabolismo e la funzione biliare grazie alla modalità di cottura in olio caldo. La rucola apporta ferro e calcio oltre a migliorare i processi digestivi; le prugne accelerano il transito intestinale, contengono ferro, potassio, magnesio e sostanze antiossidanti.

L'associazione proposta è povera in nickel e ossalati, favorisce la diuresi e apporta un limitato quantitativo di zuccheri.

A cena: 80 g di riso con 2 zucchine cotte in padella con olio extravergine, un finocchio crudo condito in insalata con 4-5 olive verdi, una pesca bianca

Il potassio e il magnesio delle zucchine e del riso favoriscono il riposo notturno e risultano facilmente digeribili se preparati saltando insieme in olio extravergine d'oliva il riso al dente e le zucchine, piuttosto che cucinato a risotto perché sarebbe più imbibito oltre che più ricco di zuccheri.

Il finocchio agisce come anti meteorico, è digestivo e diuretico; le olive apportano vitamina E, antiossidanti e calcio biodisponibile. La pesca bianca, povera in zuccheri, con la sua azione depurativa e drenante migliora la funzione del fegato e del rene. È bene evitare di aggiungere altri cereali, tipo pane, o frutta più zuccherina, che insieme al riso renderebbero questa associazione sconsigliata nei soggetti in sovrappeso corporeo.

Per saperne di più: www.eutrophia.it

