
Glutine e celiachia



Prof. Luigi Cenerelli

Cosa è il glutine

Definizione:

i cereali possiedono 4 tipi di proteine: **albumine e globuline** (solubili in soluzioni saline), **gliadine** (solubili in etanolo al 70 %) e **glutenine** (solubili in soluzioni acide o alcaline diluite).

Gliadine e glutenine, a contatto con l'acqua, si uniscono formando il **glutine**, fondamentale per la produzione di prodotti lievitati.

In particolare:

una proteina del glutine, **l'alfa-gliadina**, formata da 266 a.a., durante la digestione libera alcuni peptidi tossici per il celiaco, che scatenano nell'intestino una risposta immunitaria abnorme da parte dei linfociti T con danno a carico delle cellule dei villi intestinali.



Cosa è la celiachia

Definizione:

sindrome da malassorbimento scatenata dall'assunzione di cibi contenenti glutine, che si ritiene capace di un'azione tossica in grado di scatenare una risposta immunitaria.

Sono importanti anche i fattori genetici oltre che alimentari.

Sintomi:

diarrea, calo di peso, anemia, ipovitaminosi, dolori e fragilità ossea.

Terapia:

dieta rigorosamente priva di glutine da seguire per tutta la vita per evitare la ricomparsa dei sintomi e una maggior probabilità di tumori intestinali.



(tratto dall'Enciclopedia della Medicina – Ed. De Agostini 2003)

Cereali che contengono glutine



Frumento,

→ **Farro,**

Kamut,

Orzo,

Segale,

Sorgo,

→ **Spelta,**

Triticale



e tutti i loro derivati

(farina, pane, pasta, dolci)

In Italia si sta lavorando per ottenere varietà di farro utilizzabili anche dai celiaci ma al momento non ve ne sono disponibili sul mercato nazionale.

(tratto dal sito web dell'Associazione Italiana Celiachia)

Prof. Luigi Cenerelli

Cereali che non contengono glutine

Mais

Miglio

Riso

Altri importanti vegetali

che non contengono glutine

Castagne Ceci Legumi (Soia compresa)

Patate, Tapioca

e tutti i loro derivati

(Farina di riso, mais, soia, polenta, pop corn, Fecola di patate, fiocchi di riso, mais, soia, tapioca senza aggiunta di malto, farina di castagne, di ceci e altri legumi)

(tratto dal sito web dell'Associazione Italiana Celiachia)

Prof. Luigi Cenerelli