

LA TAVOLA DELLA SALUTE:

corretta alimentazione



raccontata dalle Nutrizioniste Dott.ssa Mariani e Dott.ssa Tino
presentano Elisa Palchetti e Aldo Marinelli, Sagra della Tellina 2025, martedì 26 agosto ore 19,30

Sommario

Il video presenta un dibattito focalizzato sul tema della **salute alimentare corretta**, con particolare attenzione alla **celiachia** e all'importanza di una dieta equilibrata adatta a tutti, senza privazioni né diete drastiche. Tra gli ospiti figurano il presidente dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) sezione Lazio, Angelo Mocci, e due dottoresse esperte in nutrizione e diete, Marina Mariani e Ilaria Tino, che approfondiscono vari aspetti relativi alla nutrizione, alla celiachia e alle diete come quella chetogenica.

Punti Chiave e Approfondimenti

1. Associazione Italiana Celiachia (AIC) e nuove normative

- **Angelo Mocci** sottolinea il ruolo dell'AIC come punto di riferimento per i celiaci, soprattutto nel Lazio, dove è stata recentemente approvata la **prima legge regionale sulla celiachia**.
- La legge prevede maggiori risorse per la formazione e supporto ai malati, migliorando la vita quotidiana dei celiaci.
- L'evento in cui si svolge il dibattito rappresenta un'occasione per divulgare informazioni e fornire cibo senza glutine di qualità.

2. Approccio corretto all'alimentazione (Dott.ssa Tino)

- La Dottoressa evidenzia che non esistono diete miracolose: la corretta alimentazione è inclusiva e bilanciata.
- I carboidrati, spesso demonizzati, sono fondamentali e devono essere parte di una dieta equilibrata insieme a proteine, fibre e grassi buoni.
- L'alimentazione deve essere vissuta con consapevolezza e piacere, senza privazioni rigide che non funzionano a lungo termine.
- L'importanza di godersi i pasti e di partecipare a momenti conviviali è sottolineata come parte integrante di una sana dieta.

3. Celiachia: diagnosi, sintomi e trattamento (Dott.ssa Mariani)

- La celiachia è una **patologia autoimmune scatenata dal glutine in soggetti geneticamente predisposti**, con manifestazioni che possono insorgere a qualsiasi età.
- Negli ultimi anni la diagnosi è migliorata grazie a test più precisi, ma è importante che il medico di base sia attento ai segnali clinici.
- Nei bambini, la diagnosi può essere fatta con esami del sangue se i valori superano una certa soglia; negli adulti è necessaria la gastroscopia con biopsia per confermare la diagnosi.
- La mucosa intestinale dei celiaci è fortemente danneggiata, causando deficit nutrizionali e rischi di patologie associate.
- La dieta senza glutine è l'unico trattamento efficace; deve essere rigorosamente seguita fin dalla diagnosi senza illusioni di guarigione spontanea.
- È fondamentale evitare contaminazioni incrociate e conoscere bene gli alimenti permessi.

4. Importanza della dieta senza glutine ben condotta (Dott.ssa Mariani)

- Sostituire pane e pasta con cereali naturalmente privi di glutine come mais, riso e patate.
- Una dieta senza glutine richiede supporto nutrizionale e counseling per gestire correttamente la dieta e prevenire errori.
- L'adolescenza è un momento critico per l'aderenza alla dieta, spesso minata da comportamenti ribelli.
- Anche chi non presenta sintomi ma è malato, deve seguire la dieta per prevenire complicanze a lungo termine.

5. Dieta stagionale e consumo di alimenti di stagione (Dott.ssa Tino)

- Consumare frutta e verdura di stagione apporta nutrienti specifici e aiuta il corpo a rispondere alle esigenze fisiologiche di ogni periodo.
- Esempi pratici: in estate si prediligono alimenti ricchi di acqua, in autunno e inverno alimenti più nutrienti come la zucca.
- Le sagre locali sono occasioni per riscoprire e apprezzare i cibi di stagione, contribuendo a una dieta sana e varia.

6. Progetto regionale di screening precoce (Dott.ssa Mariani)

- La Regione Lazio ha avviato un progetto per lo screening precoce di celiachia e diabete nelle scuole, al fine di prevenire complicanze gravi, soprattutto nei bambini.
- Lo screening alla nascita *Non è sostenibile* per costi, quindi si interviene in età più avanzata, quando si inizia a consumare il glutine.

7. Diete popolari: la dieta chetogenica (Dott.ssa Tino)

- La dieta chetogenica, molto di moda, elimina drasticamente i carboidrati e aumenta il consumo di proteine, portando a rapida perdita di peso.
- Va fatta solo sotto stretto controllo medico dopo valutazioni specifiche su fegato e reni, perché può causare gravi squilibri metabolici.
- L'eliminazione dei carboidrati può provocare effetti collaterali come calo della vista, stanchezza e blocco del dimagrimento.
- La perdita di peso ottenuta è spesso temporanea, con rapido recupero dei chili persi una volta reintrodotti i carboidrati.
- La dieta chetogenica non è raccomandata come regime alimentare di lunga durata per la maggior parte delle persone.

8. Il “piatto sano”: modello universale di alimentazione bilanciata (Dott.ssa Tino)

- Il piatto sano aiuta a mantenere stabile la glicemia e a sentirsi sazi più a lungo.
- Composizione:
 - **Carboidrati** (pane, pasta, riso) in quantità variabili in base al fabbisogno calorico.
 - **Proteine** (carne, pesce, legumi).
 - **Fibre** (verdura, legumi).
 - **Grassi buoni**, soprattutto olio extravergine di oliva a crudo.
- Importante evitare l'eccesso di carboidrati, massimizzando la varietà tra pane, pasta e patate (non più di due fonti per pasto).
- Il piatto sano è un modello semplice che funziona e dovrebbe essere insegnato nelle scuole.
- Anche per i celiaci, è importante associare correttamente gli alimenti senza glutine per mantenere l'equilibrio.

9. Valorizzazione dei legumi e cucina casalinga (Dott.ssa Mariani)

- I legumi secchi sono una fonte proteica preziosa e nutrizionalmente valida.
- La cucina casalinga è fondamentale per gestire bene la dieta, evitando prodotti troppo processati e privilegiando preparazioni semplici e salutari.
- Preparazioni creative come polpette di verdure o muffin salati possono aiutare a integrare alimenti sani anche per chi è meno abituato a consumarli.
- Recuperare tempo per cucinare è un investimento sulla salute e anche un risparmio economico.

10. Sintomi e segnali d'allarme della celiachia (Dott.ssa Mariani)

- Sintomi comuni:
 - Stanchezza persistente, irritabilità e afte in bocca.
 - Anemia e carenze di ferro, soprattutto in donne con difficoltà a concepire.
 - Ritardo nella crescita nei bambini o crescita anomala.
 - Problemi intestinali come diarrea o stitichezza.
 - Manifestazioni extraintestinali come alopecia e dolori muscolari.
- Deficit di vitamina D è frequente nei celiaci a causa del malassorbimento.
- È importante che medici di base e pediatri siano attenti e indirizzino i pazienti verso centri specializzati e associazioni come l'AIC per supporto e informazioni.

11. Fattori ambientali e alimentari nella celiachia (Dott.ssa Mariani)

- L'aumento del glutine nella dieta moderna è in parte dovuto alla panificazione industriale sempre più spinta e alla precoce introduzione del glutine nei bambini.
 - La precoce introduzione di glutine prima del quinto-sesto mese di vita è stata associata a effetti negativi.
 - L'eccesso di cibi processati alimenta uno stato infiammatorio cronico nell'organismo, peggiorando la situazione soprattutto nei celiaci.
 - È consigliato prediligere alimenti semplici e poco processati, cucinati in casa con metodi sani (forno, friggitrice ad aria, ecc.).
-

Tabella riassuntiva: Diagnosi e gestione della celiachia

Aspetto	Descrizione
Diagnosi bambini	Esami del sangue; diagnosi certa se valori >3 volte la norma
Diagnosi adulti	Gastrosopia con biopsia intestinale per conferma
Sintomi tipici	Anemia, afte, stanchezza, alterazioni intestinali, alopecia
Trattamento	Dieta senza glutine rigorosa e costante
Complicanze se non trattata	Deficit nutrizionali, patologie associate, rischio infiammazione cronica
Supporto necessario	Counseling nutrizionale, educazione alimentare, prevenzione contaminazioni

Conclusioni Chiave

- La celiachia è una patologia autoimmune che richiede diagnosi precoce e dieta rigorosa senza glutine per prevenire complicanze gravi.
 - Una corretta alimentazione inclusiva, bilanciata e basata su un “piatto sano” è fondamentale per la salute di tutti, anche di chi ha patologie specifiche.
 - Le diete drastiche come la chetogenica devono essere adottate con cautela e sotto controllo medico, non sono soluzioni universali e possono comportare rischi.
 - L'educazione alimentare, la valorizzazione degli alimenti di stagione e la cucina casalinga rappresentano strumenti preziosi per promuovere salute e benessere.
 - Il supporto di associazioni specializzate come l'AIC e la formazione continua del personale sanitario sono cruciali per migliorare la gestione della celiachia sul territorio.
-

Parole Chiave

- Celiachia, dieta senza glutine, diagnosi precoce, alimentazione corretta, dieta chetogenica, piatto sano, educazione alimentare, screening, legumi, alimenti di stagione, infiammazione cronica, associazione italiana celiachia, Lazio, nutrizione, contaminazione crociata.