

In questo strumento troverete una breve guida a tre diffuse problematiche alimentari e qualche suggerimento su come gestire un pranzo o una cena con un intollerante a una di loro.

Non è sicuramente un contenuto esaustivo, ma l'intenzione è quella di fornire una sorta di vademecum con alcuni consigli e concetti basilari.

Il consiglio, qualora si avesse un intollerante a tavola, è quello di coinvolgerlo il più possibile nella preparazione dei piatti e nel loro servizio. In questo modo sarete più sicuri di non sbagliare e l'intollerante stesso sarà rassicurato dalle vostre attenzioni.

CONTENUTO GRATUITO
REALIZZATO DA
MAMMACHESPIGA



CON IL SUPPORTO DI
"IL MONDO DELLE
INTOLLERANZE"
E "NONNA PAPERINA"

A tavola con un intollerante

COME COMPORTARSI IN CASO DI OSPITE
CON INTOLLERANZE ALIMENTARI





Allergia o intolleranza: facciamo chiarezza

Una parte della popolazione, se ingerisce determinati cibi, è soggetta a reazioni avverse che possono andare da una leggera eruzione cutanea a sintomi molto più gravi.

Molte persone definiscono qualunque reazione negativa al cibo come allergia alimentare. Ma in realtà queste reazioni possono essere causate da altri problemi, tra i quali appunto le intolleranze. Infatti le allergie alimentari hanno un'incidenza estremamente bassa, intorno al 2% degli adulti e al 3-7% nei bambini (fortunatamente le allergie dei bambini vengono spesso superate con l'età). L'allergia alimentare è un tipo di intolleranza a un cibo o a un suo componente che attiva il sistema immunitario. Una proteina presente nell'alimento, detta allergene, che nella

maggior parte delle persone è innocua, nel soggetto allergico innesca una catena di reazioni del sistema immunitario tra cui la produzione di anticorpi che fanno sì che l'organismo rilasci istamina.

Sintomi delle allergie sono, tra gli altri, prurito, rush cutanei, naso che cola, tosse, affanno, gonfiore a viso/labbra/gola, asma, crampi, nausea, vomito o diarrea. In alcuni casi, fortunatamente rari, si può addirittura incorrere in uno shock anafilattico, gravissima reazione, che di solito si manifesta pochi istanti dopo aver ingerito il cibo, e che causa il precipitare della pressione arteriosa del soggetto.

Diversamente, le intolleranze alimentari coinvolgono il metabolismo, e non il sistema immunitario, manifestandosi

quando il corpo non riesce a digerire correttamente un alimento o un suo componente. Un tipico esempio di intolleranza è quella al lattosio: le persone che ne soffrono, non producono un enzima chiamato lattasi, che serve a scomporre il lattosio in zuccheri semplici e a renderlo digeribile.

Le intolleranze non sono mai immediate, ma si manifestano per "accumulo", ossia: man mano che l'individuo assume gli alimenti che mal tollera, il corpo si satura e comincia a produrre tutti gli sgradevoli sintomi che abbiamo elencato. Sintomi comuni nelle intolleranze sono vomito, nausea, diarrea e gonfiore.

La celiachia non è un'allergia ma nemmeno un'intolleranza. È un mondo totalmente a parte, come avremo modo di vedere tra poco.





Celiachia

Cos'è

È definita un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. La celiachia è caratterizzata da un quadro clinico variabilissimo, che va dalla diarrea con marcato dimagrimento a sintomi extraintestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. L'unica cura è seguire una dieta senza glutine dal momento della diagnosi fino a fine vita. L'eliminazione del glutine dalla dieta non è sufficiente però. È infatti importante non solo consumare cibi senza glutine ma anche adottare una serie di accortezze per evitare la contaminazione crociata. Quest'ultima rende inidoneo qualsiasi cibo senza glutine.

Come scegliere i cibi

Si distinguono tre categorie:

- gli alimenti MAI idonei (pasta, pane, ecc fatti con farine con glutine)
- gli alimenti SEMPRE idonei (carne, frutta, verdura, pesce tali e quali)
- gli alimenti A RISCHIO (cibi idonei ma che subiscono una manipolazione, cibi confezionati, ecc)

In quest'ultimo caso, l'alimento è idoneo se concorre una delle seguenti situazioni:

- presenza della spiga sbarrata in etichetta
- dicitura SENZA GLUTINE in etichetta (questa dicitura esattamente, non frasi simili)
- pubblicazione nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia

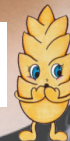
Come cucinare in sicurezza

Per evitare la contaminazione, è importante utilizzare delle accortezze. Il piano di lavoro deve essere ripulito da tracce di glutine e anche gli utensili e le pentole devono essere utilizzati esclusivamente per la preparazione del cibo senza glutine. Non è possibile ad esempio usare la stessa acqua di cottura per pasta con e senza glutine oppure mescolare la pasta senza glutine con lo stesso cucchiaino utilizzato per la pasta con glutine.

Chi cucina deve fare attenzione anche a lavarsi accuratamente le mani onde evitare di portare sul cibo senza glutine particelle di glutine provenienti dalla preparazione glutinosa. Allo stesso modo, attenzione al proprio grembiule o ai canovacci utilizzati. È meglio separarli e utilizzarne diversi per preparazioni con e senza glutine.

Nel caso di uso del forno, è preferibile usare il forno statico per evitare la movimentazione di particelle di glutine. È preferibile anche infornare prima la pietanza senza glutine ma qualora fosse impossibile, avere l'accortezza di riporre la pietanza senza glutine nel piano superiore e quella con glutine nel piano inferiore per evitare sbriciolamenti. In generale, è meglio preparare cibi con e senza glutine in due momenti differenti dando precedenza alla preparazione senza glutine: la cucina, i canovacci, gli utensili, le pentole e le mani del cuoco saranno intonsi e pronti per un primo utilizzo.





Celiachia

Come servire i piatti in sicurezza

Sempre considerando il fatto contaminazione, il consiglio è quello di portare in tavola prima le pietanze senza glutine utilizzando presine loro riservate. I pasti con glutine saranno portati in tavolo in un secondo momento e usando altre presine.

È consigliabile poi disporre le pietanze senza glutine in posizione distaccata e, in caso di buffet, sarebbe bello segnalare con bandierine la sezione senza glutine chiedendo ai commensali che attingono dal buffet con glutine di non attingere dai piatti senza glutine onde evitare di usare le stesse posate e quindi contaminare il tutto.

Per una maggior sicurezza, è possibile coprire i piatti in tavola con un canovaccio o un coperchio: in questo modo, se si passano piatti da un commensale all'altro e questi piatti contengono cibo con glutine, si evita la possibilità di sbriciolare. In ogni caso è da evitare il passaggio di cibi con glutine SOPRA cibi senza glutine.





Intolleranza al lattosio

Cos'è

Distinguiamo tra allergia al latte e intolleranza al lattosio perché questi due disturbi vengono erroneamente confusi. In realtà la loro natura è molto differente. L'allergia al latte in genere si sviluppa in tenera età, nei primi anni di vita del bambino. Questa forma allergica induce il corpo a produrre anticorpi contro le proteine (caseine) contenute nel latte. Dopo la prima reazione allergica, ogni volta che il soggetto allergico ingerirà il latte o i suoi derivati, sarà vittima di diverse reazioni allergiche più o meno gravi. L'intolleranza al lattosio, invece, colpisce maggiormente persone adulte o anziane.

Questa intolleranza è causata dalla mancanza della lattasi, enzima che ha il compito di scindere lo zucchero presente nel latte o nei latticini favorendo la sua digestione. In questo caso non è coinvolto il sistema immunitario e la gravità della reazione è dovuta alla quantità di lattosio ingerito. I sintomi dell'intolleranza al lattosio interessano soprattutto l'apparato gastrointestinale. Si tratta di sintomi che compaiono dopo poche ore dall'assunzione del latte o dei derivati che lo contengono e che consistono in crampi addominali e gonfiore di pancia e che nei casi più gravi si estendono a scariche.

Come scegliere i cibi

Tutto si basa sulla variazione della dieta quotidiana che non deve annoverare il latte e i prodotti che lo contengono. È intelligente eliminare gradualmente gli alimenti che contengono il lattosio per osservare gli effetti e quindi generare un piano alimentare bilanciato ed efficace per contenere il problema. È inoltre indispensabile controllare le etichette perché il lattosio è a volte contenuto anche, ad esempio, nel pane bianco, nei salumi, in frutta e verdura in scatola, nei piatti pronti, negli integratori e in alcuni farmaci. Se i formaggi freschi sono da evitare per gli intolleranti al lattosio, così non vale per il Parmigiano Reggiano (e altri formaggi stagionati), che può essere liberamente consumato dopo stagionatura di 36 mesi. Gli intolleranti al lattosio possono mangiare qualsiasi tipo di pietanza, sostituendo gli ingredienti contenenti lattosio con altri che non lo contengono. Ad esempio il latte vaccino può essere sostituito da diverse tipologie di latte come latte di cocco, latte di avena, latte di kamut, latte di mandorla, latte di farro, latte di grano saraceno, latte di soia, latte di riso, latte di miglio o latte di quinoa. Non è importante prestare attenzione alle contaminazioni per cui in questo caso non ci sono particolari suggerimenti in merito alla cottura o al servizio in tavola delle pietanze. L'importante è verificare che tutti gli ingredienti utilizzati (anche i dadi e gli aromi) siano privi di lattosio.





Intolleranza al nichel

Cos'è

Il nichel è un metallo presente (in misura variabile) in tutti gli alimenti e per questo è molto difficile da escludere nelle diete di tutti i giorni. Inoltre, essendo un metallo particolarmente duttile e resistente, viene utilizzato in maniera massiccia dall'industria metallurgica per la produzione di leghe, monete, gioielli e molto altro. Insomma, non parliamo solo di intolleranza alimentare, ma anche di ipersensibilità da contatto e di tutte le difficoltà collegate alla diagnosi, spesso non semplice da fare. Sul fronte alimentare, la questione è insidiosa. La presenza del nichel non deriva infatti dalla composizione del singolo alimento,

ma purtroppo dall'uso di questo metallo sia nei terreni che nelle tecniche di conservazione o lavorazione.

Oltre ad essere presente nelle acque è rilasciato dalle centrali elettriche e dagli inceneritori di rifiuti, per cui lo ritroviamo anche nel suolo.

È questo purtroppo il motivo per cui è presente in molti alimenti che giornalmente consumiamo, in gran parte vegetali e pesci, oltre che nella maggior parte dei prodotti confezionati (compresi cosmetici e saponi).

L'intolleranza, a differenza dell'allergia, può essere temporanea e con una dieta accurata si può recuperare la tolleranza nei confronti di alcuni alimenti.

Come scegliere i cibi

Il nichel è un metallo naturalmente presente in natura. Per questo motivo non esistono alimenti senza nichel, ma solo a basso contenuto di nichel. Come comportarsi quindi con la dieta? Nella fase iniziale, occorre evitare i cibi che ne contengono di più, inserendo nell'alimentazione quotidiana solo quegli alimenti che ne contengono una quantità minima.

In questa fase sono da evitare:

- tutti i cibi in scatola
- asparagi, funghi, cipolle, spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote, cavoli, cetrioli
- farina integrale, farina di mais
- pere, prugne, uva passa, cocco, kiwi, lampone, mirtillo, uva
- nocciole, mandorle, arachidi
- tè
- cacao
- margarina
- lievito chimico
- aringhe
- salmone, crostacei, molluschi, sogliola, sgombero, aringa, merluzzo, tonno
- bevande vietate: vino, superalcolici

Sono da consumare con moderazione:

- farina 00
- caffè
- uova
- marmellata (solo se fatta in casa, si sconsiglia quella industriale a causa dei processi di lavorazione non sempre sicuri per un intollerante al nichel)
- patate





Intolleranza al nichel

Come scegliere i cibi

Accanto ai cibi da evitare e a quelli da assumere con moderazione, ci sono alimenti che hanno una quantità minima di nichel e quindi possono essere mangiati in tranquillità.

In particolare si possono assumere:

- tutte le carni (tranne il fegato)
- latte e derivati (tranne latte di avena, mandorla, soia)
- cereali: quinoa, farro, amaranto, cous cous, riso, kamut
- condimenti: olio, aceto
- erbe aromatiche: timo, salvia, rosmarino, menta, capperi, maggiorana
- spezie: zenzero, pepe rosa, zafferano, peperoncino, paprika, curcuma
- bibite: birra artigianale, tisane, infusi



Come cucinare in sicurezza

Nella cura delle intolleranze alimentari un ruolo fondamentale è svolto anche dalla tipologia di cottura degli alimenti.

Infatti alcune, più di altre, possono aiutare gli intolleranti al nichel.

Ecco l'elenco:

- bollitura
- bagnomaria
- brasatura
- cottura al vapore
- cottura allo spiedo
- cottura al forno
- cottura al cartoccio
- frittura in forno
- frittura nel glucosio
- stufatura
- lessatura
- gratinatura

Un ultimo consiglio: anche l'uso di determinati materiali che costituiscono le pentole può fare la differenza in presenza di soggetti intolleranti e può aiutare realmente a combattere i fastidi.

La terracotta, la ghisa, il titanio, il vetro temperato e la pietra ollare sono da prediligere, sempre.

Vanno bene anche padelle antiaderenti, a patto che abbiano in etichetta la conformità nichel-free.

