La celiachia è una malattia sempre più diffusa nel nostro paese, basti pensare che in Italia sono 600.000 su un popolazione che è 60.000.000 abitanti, sembra poco questo 1% ma i dati dimostrano che ogni anno i numeri aumentano.

Cos'è esattamente la celiachia?
La celiachia è una intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, grano kamut, orzo segale spelta e tricale che si manifesta soprattutto nelle donne.

La celiachia si può manifestare nei bambini a pochi mesi dall'introduzione nell'alimentazione del glutine con diarrea, vomito, anoressia, irritabilità e arresto della crescita o calo ponderale. Se si manifesta tardivamente nei primi 2/3 anni di vita i sintomi sono del tutto diversi: deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo puberale, addolori addominali ricorrenti.

La celiachia può colpire ogni fascia d'età è considerata tipica dell'età pediatrica e spesso nell'età adulta non viene presa in considerazione. Nell'età adulta i sintomi sono molto vari: diarrea, perdita di peso,invece alcuni riferiscono sintomi tutto estranei all'apparato digerente come crampi debolezza muscolare formicolii, gonfiore alle caviglie, con associato all'anemia da carenza di ferro. Alcuni invece sono talmente lievi che non occorre l'intervento del medico e viene diagnostica solo perché in famiglia vi è un caso di celiachia.

Non vogliamo allarmarvi, ma il fenomeno è sempre più in aumento, per verificare la celiachia è necessario fare degli esami specifici, comunque sempre sotto il vostro medico di fiducia.

Proviamo a guardare la storia che è maestra in tutto.

L'uomo ha iniziato ha coltivare i cereali intorno al 9.500 A.C. nella Mezzaluna Fertile in Asia occidente, quindi si suppone che prima di allora la celiachia non esistesse. Areteo di Cappadocia che visse in quella zona nel secondo secolo, fu il primo a dare una descrizione alla celiachia con sintomi di diarrea su i suoi pazienti e le diede il nome di "diatesi celiaca".

Facciamo un passa avanti nel 1888 anno in cui il pediatra inglese Samuel Gee intuì che il disturbo dei suoi piccoli pazienti fu causato dell'alimentazione, senza però mai identificare quale fosse.

Facciamo ancora un piccolo passo avanti, nel 1944/1945 il pediatra Willem –Karel Dicke identifico nella farina di grano il vero responsabile di tutti i sintomi.

Constatando che durante il secondo conflitto mondiale,l'alimentazione era molto cambiata, principalmente si mangiava, patate, tuberi e bulbi e i piccoli pazienti stavano bene. Dopo la guerra quando nell'alimentazione si rintrodusse di nuovo il frumento i pazienti peggiorarono e così si capì la causa dei lori mali.

L'unica medicina per un celiaco è togliere completamente il glutine dall'alimentazione. Per il paziente non è facile, soprattutto quando si verifica in età adulta dove si è provato di tutto e si fa fatica a rinunciare. Negli ultimi anni però la cucina "gluten free", ha fatto passi da gigante. Con prodotti che oramai si trovano in tutti i supermercati e farmacie.

Ora in libreria come su internet, si trovano tantissime ricette senza glutine per soddisfare i palati anche quelli più esigenti.

Anche noi come associazione dovremmo affrontare questo piccolo passo. Quest'anno alla quinta edizione del "New energy revolution Gust de la Lum" tra i partecipanti sono presenti due ragazzi celiaci. Faremo tutto il possibile per assicurare ai ragazzi dei pranzetti buoni e adatti a ognuno...

La prima cosa che viene tolta dall'alimentazione è il pane. Noi italiani ne facciamo un uso spropositato, vogliamo condividere con tutti i nostri lettori celiaci e non questa ricetta del pane classico che speriamo possa soddisfarvi.

INGREDIENTI per un 1kg di pane

500gr di mix di farina senza glutine
2 g di bicarbonato di sodio a uso alimentare
35 gr di strutto
380g acqua
12gr lievito di birra
25gr di olio extravergine
10 gr di sale.

PROCEDIMENTO:

Disporre a fontana la farina in una terrina mettervi al centro il bicarbonato e lo strutto e mescolare brevemente. Sciogliere il lievito di birra in una seconda terrina con l'acqua tiepida e unirlo alla farina; amalgamare il tutto molto lentamente, strizzando l'impasto con una mano poi unirvi l'olio e il sale, lavorare fino al ottenere un impasto omogeneo. Farlo lievitare per 1 ora e 30 minuti fino a quando non ha raddoppiato le sue dimensioni poi dividerlo in due parti uguali e farlo lievitare per altri 30 minuti. Disporre le due pagnotte su una teglia foderata di carta forno e far cuocere a 200° per circa un ora: iniziare la cottura nello strato più basso del forno fino ad arrivare più vicino possibile alla resistenza del forno. Sfornare, far riposare per 5 minuti e poi servire.

Non resta altro che provare. E buon appetito!!!!

{jcomments on}