


# GUIDA **SPORT & CELIACHIA**

LA DIETA SENZA GLUTINE E LA PERFORMANCE SPORTIVA





**HO IMPARATO  
COME GESTIRE  
AL MEGLIO LA  
DIETA SENZA  
GLUTINE E LA  
MIA VITA È  
CAMBIATA, OGGI  
LA CELIACHIA  
NON È PIÙ UN  
OSTACOLO.**

**VINCENZO LIZZI, PUGILE**

# PERCHÉ UNA GUIDA SU SPORT E CELIACHIA?

La Celiachia è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. In Italia il numero atteso di celiaci è 600.000, l'1% della popolazione. La celiachia non diagnosticata può portare a problematiche quali fratture spontanee ripetute in uomini e donne, aborti spontanei ripetuti, infertilità, disturbi della gravidanza, carenza di ferro o anemia, fino a complicanze drammatiche tra cui il linfoma intestinale. In media sono richiesti ancora 6 anni dall'inizio dei sintomi per arrivare a una diagnosi. Oltre 400.000 pazienti ignorano di essere affetti da celiachia. Di questi oltre il 60% sono donne (la celiachia colpisce le donne 2 volte più degli uomini).

## I DIAGNOSTICATI IN ITALIA PER GENERE:

 **53.633**  
UOMINI

 **129.225**  
DONNE

### RAPPORTO MASCHI-FEMMINE

   1/2

**182.858**  
NUMERO DI CELIACI EFFETTIVAMENTE DIAGNOSTICATI



**417.142**  
NUMERO DI CELIACI NON DIAGNOSTICATI



# LA DIETA SENZA GLUTINE NON È UNA MODA, È UNA TERAPIA.

- È l'unico trattamento terapeutico oggi disponibile per i pazienti affetti da celiachia
- Va seguita scrupolosamente per tutta la vita
- È di fatto una terapia salva vita: la celiachia non trattata si accompagna a molte condizioni che possono avere una ricaduta sulla capacità motoria, alcune conseguenza del malassorbimento intestinale di nutrienti, altre dovute allo stato infiammatorio indotto dal glutine: anemia, osteoporosi, affaticabilità, artralgia e/o artrite, malessere generale. Tutte queste condizioni comunque, regrediscono nella quasi totalità dei pazienti celiaci dopo qualche mese dall'inizio di una rigorosa dieta senza glutine
- Prevede alimenti naturalmente privi di glutine e prodotti alimentari appositamente formulati per celiaci (Glutine < 20 parti per milione)
- Oggi sempre più persone, tra cui personaggi dello spettacolo e dello sport, scelgono una dieta senza glutine pur non essendo celiaci, presentandosi quale modello vincente
- La convinzione che l'esclusione del glutine dalla dieta migliori la prestazione sportiva è solo una moda senza fondamento scientifico, che banalizza questa terapia e soprattutto danneggia chi non ha ancora ricevuto una diagnosi certa
- Non iniziare mai una dieta senza glutine di tua iniziativa: impediresti al tuo medico la possibilità di fare diagnosi di celiachia con certezza

# QUANTI SIAMO IN ITALIA

In Italia il numero atteso di celiaci è 600.000, l'1% della popolazione.

## ABRUZZO



## CALABRIA



## FRIULI FVG



## LOMBARDIA



## PIEMONTE VDA



## SICILIA



## UMBRIA



## ALTO ADIGE



## CAMPANIA



## LAZIO



## MARCHE



## PUGLIA



## TOSCANA



## VENETO



## BASILICATA



## EMILIA ROMAGNA



## LIGURIA



## MOLISE






## SARDEGNA



## TRENTINO



## LEGENDA

-  CELIACI DIAGNOSTICATI
-  ASSOCIATI
-  VOLONTARI

I dati relativi alle diagnosi si riferiscono all'ultima Relazione al Parlamento, anno 2015.

# I FALSI MITI SULLA DIETA SENZA GLUTINE

LA DIETA È PIÙ SANA?  
LA DIETA È ADATTA AGLI SPORTIVI?  
LA DIETA FA DIMAGRIRE?

Le persone celiache, come tutti, devono seguire una dieta varia e bilanciata, limitando il consumo di alimenti contenenti grassi saturi naturali o trasformati

Nel 2015 AIC ha presentato i dati di uno studio in collaborazione con l'Università di Genova che ha comparato più di 200 alimenti senza glutine e un pari campione di alimenti convenzionali con glutine. I prodotti senza glutine non sono migliori o peggiori di quelli con glutine: si equivalgono.






# FARE ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTE. PERCHÉ?

- 1 Previene e riduce il sovrappeso e l'obesità.**  
Indipendentemente dalla causa del sovrappeso o dell'obesità, l'attività fisica è l'unica misura scientificamente dimostrata essere efficace nel controllo del peso corporeo, aumentando il consumo energetico.
- 2 Migliora l'umore e favorisce la socializzazione.**  
L'attività fisica favorisce la liberazione di alcuni neurotrasmettitori che aumentano il senso di autostima, regolano il sonno e favoriscono la gestione dello stress e dell'ansia.
- 3 Previene le malattie cardio-vascolari e metaboliche.**  
L'attività fisica, sia mediante meccanismi diretti che attraverso la riduzione del peso corporeo, riduce significativamente il rischio di ipertensione, diabete mellito di II tipo, ictus ed infarto.
- 4 Migliora la salute di ossa e muscoli.**  
Il movimento favorisce il deposito di calcio nelle ossa e il mantenimento della massa muscolare.





**NON HO MAI  
PENSATO,  
NEMMENO PER  
UN ATTIMO,  
DI SMETTERE  
DI GIOCARE A  
PALLAVOLO.**

FEDERICA STUFI, PALLAVOLISTA



# NON SOLO ATLETI PROFESSIONISTI, LO SPORT È PER TUTTI.

- Per praticare attività fisica non è necessario frequentare una palestra o una piscina o svolgere uno sport in maniera agonistica. È attività fisica anche andare al parco con gli amici a giocare a calcio, fare jogging, dedicarsi al giardinaggio, ballare, andare in bicicletta, camminare a passo veloce.
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per gli adulti almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata.
- Un regolare esercizio fisico è ancora più importante in età pediatrica. Infatti, il controllo del peso in questo periodo della vita ha un effetto preventivo sulle patologie metaboliche e cardio-vascolari nella seconda e terza età e, soprattutto, un bambino abituato al costante esercizio fisico sarà portato da adulto a sviluppare degli stili di vita salutari. L'OMS raccomanda per i bambini e i ragazzi almeno 60 minuti di attività fisica al giorno.



# SAI CHE LA CELIACHIA NON IMPEDISCE UNA NORMALE E SANA ATTIVITÀ SPORTIVA?

- Le persone celiache che seguono una dieta senza glutine non presentano nessuna controindicazione all'attività fisica e alla pratica di qualsiasi sport, a qualsiasi livello.
- Per i bambini celiaci in dieta senza glutine è raccomandato lo stesso livello di attività fisica dei loro pari non celiaci, non c'è nessuna ragione perché un bambino celiaco non possa praticare sport, se non ci sono altre patologie concomitanti che controindicano l'attività fisica.
- Potrebbe essere opportuno aspettare qualche mese dalla diagnosi di celiachia prima che il bambino celiaco inizi un'attività sportiva, così che i sintomi e segni con cui si è manifestata la malattia regrediscano.

## ATLETI CELIACI, QUALE RELAZIONE TRA DIETA SENZA GLUTINE E SPORT?

Se un atleta celiaco pratica sport a livello agonistico, è opportuno che segua un regime alimentare senza glutine, sotto il controllo di uno specialista. Infatti, per gli sportivi celiaci non è sufficiente modificare la dieta rispetto alla corrispondente dieta libera, sostituendo i cereali con glutine con quelli senza glutine. L'apporto di nutrienti, micronutrienti e soprattutto l'indice glicemico della dieta senza glutine devono essere rimodulati. Questo perché, tra gli altri motivi, la disponibilità di cereali integrali senza glutine è inferiore rispetto a quelli contenenti glutine e il riso e il mais hanno un carico glicemico superiore a quello della semola di grano duro.

## UNA DIETA PER VINCERE

La campionessa Rossit Desiree, finalista olimpica a Rio de Janeiro nel salto in alto, è la prova vivente che la celiachia, se diagnosticata in tempo e con una dieta rigorosa senza glutine, non compromette in alcun modo la possibilità di una carriera sportiva di primo piano.

All'età di 12 anni ha scoperto di essere celiaca. È bastato togliere questa sostanza dalla sua alimentazione per cambiare il suo corpo e la sua mente. Da quel momento Desiree è attentissima alla sua alimentazione, tanto che durante le trasferte in valigia mette pasta merendine biscotti e in alcuni casi entra in cucina e si prepara il pasto da sola.

Questa testimonianza dimostra come un'alimentazione totalmente priva di glutine in un atleta celiaco è perfettamente in grado di determinare prestazioni sportive eccezionali.

Il mondo dello sport sta prendendo consapevolezza dei problemi conseguenti all'assunzione involontaria di glutine degli atleti. Durante le olimpiadi e Paralimpiadi è possibile trovare, all'interno del ristorante del villaggio olimpico, un "nutrition desk" con informazioni riguardo gli alimenti da assumere gluten free per gli atleti celiaci o con intolleranza al glutine, anche se pentole e stoviglie non sono diversi per i celiaci.

La celiachia oggi non rappresenta più un ostacolo, per lo sportivo, come poteva essere fino ad alcuni anni fa, perché la tecnologia ci permette di avere prodotti molto simili a quelli normali, sia per quanto riguarda il pane, pasta che i dolci o i biscotti. Lo sportivo celiaco è dunque libero di seguire qualsiasi alimentazione sia richiesta dalla sua attività agonistica.

**Prof Antonio Spataro**

Direttore Istituto di Medicina dello Sport CONI ROMA



## SE NON SEI CELIACO.

**LA DIETA SENZA GLUTINE NON SERVE AD AUMENTARE LA TUA PERFORMANCE!**

Non esiste nessuna evidenza scientifica che una dieta senza glutine migliori la performance sportiva di chi non è affetto da celiachia, anzi recenti studi concludono che eliminare il glutine dalla dieta degli atleti non celiaci è del tutto inutile e comporta una restrizione dietetica non giustificata.

### **LO STUDIO**

Un gruppo di 13 ciclisti non celiaci ha seguito in doppio cieco una dieta senza glutine per una settimana e una dieta con glutine per un'altra. Al termine di entrambi i periodi, sono state misurate la performance su un'ora di prestazione sportiva e la concentrazione delle citochine plasmatiche. Nessuna differenza per entrambi i parametri è stata trovata rispetto alla dieta. Pertanto la convinzione che l'esclusione del glutine dalla dieta migliori la prestazione sportiva è solo una moda senza fondamento scientifico, moda pericolosa che banalizza una terapia salvavita per molte persone.

## ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA

---

### DAL 1979 PER CAMBIARE IN MEGLIO LA VITA DELLE PERSONE CELIACHE.

AIC nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. Oggi l'Associazione è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali, cura progetti volti al miglioramento della vita quotidiana del celiaco, iniziative e strumenti di comunicazione volti a informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica, risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 20 aic associate, sostiene la migliore ricerca scientifica attraverso Fondazione Celiachia, gestisce il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità per le persone celiache, attraverso la sua impresa sociale Spiga Barrata Service.

---

Con il Patrocinio



#### **AIC ABRUZZO**

085.4454650 - [www.aicabruzzo.com](http://www.aicabruzzo.com)

#### **AIC ALTO ADIGE**

0471.051626 - [www.aicbz.org](http://www.aicbz.org)

#### **AIC BASILICATA**

345.6246724 - [basilicata.celiachia.it](http://basilicata.celiachia.it)

#### **AIC CALABRIA**

0965.45767 - [www.aiccalabria.it](http://www.aiccalabria.it)

#### **AIC CAMPANIA**

089.792648 - [campania.celiachia.it](http://campania.celiachia.it)

#### **AIC EMILIA ROMAGNA**

059.454462 - [www.aicemiliaromagna.it](http://www.aicemiliaromagna.it)

#### **AIC FRIULI VENEZIA GIULIA**

335.7184264 - [www.celiachia.fvg.it](http://www.celiachia.fvg.it)

#### **AIC LAZIO**

06.36010301 - [www.aiclazio.it](http://www.aiclazio.it)

#### **AIC LIGURIA**

010.581899 - [www.aicliguria.it](http://www.aicliguria.it)

#### **AIC LOMBARDIA**

02.867820 - [www.aiclombardia.it](http://www.aiclombardia.it)

#### **AIC MARCHE**

071.2802754 - [www.aicmarche.it](http://www.aicmarche.it)

#### **AIC MOLISE**

329.7060586 - [molise.celiachia.it](http://molise.celiachia.it)

#### **AIC PIEMONTE VAL D'AOSTA**

011.3119902 - [www.aicpiemonte.it](http://www.aicpiemonte.it)

#### **AIC PUGLIA**

0881.637898 - [www.aicpuglia.it](http://www.aicpuglia.it)

#### **AIC SICILIA**

090.336947 - [www.aicsicilia.it](http://www.aicsicilia.it)

#### **AIC TOSCANA**

055.8732792 - [toscana.celiachia.it](http://toscana.celiachia.it)

#### **AIC TRENTO**

0461.391553 - [www.aictrentino.it](http://www.aictrentino.it)

#### **AIC UMBRIA**

334.7523714 - [www.celiachiaumbria.it](http://www.celiachiaumbria.it)

#### **AIC VENETO**

049.8808802 - [www.aicveneto.it](http://www.aicveneto.it)