



# DIETA SENZA GLUTINE:

## dagli aspetti nutrizionali e clinici a quelli regolatori, la terapia dei celiaci di nuovo al centro

Aderenza alla dieta, ultime ricerche e aspetti nutrizionali dei prodotti senza glutine: i più importanti esperti di celiachia riuniti da AIC per discutere di dieta senza glutine con la rete medico – scientifica italiana. Dall'incontro nascerà un documento programmatico per i pazienti, ai quali è stato dedicato anche un evento online, il 19 novembre, con una sintesi dei temi emersi nel corso del Convegno.

A cura della redazione

L'annuale Convegno AIC, finanziato interamente con i fondi 5 per mille, rappresenta il principale appuntamento italiano dedicato alla comunità medico-scientifica impegnata nella diagnosi e cura della celiachia e, anche quest'anno, nella sua 13<sup>a</sup> edizione, ha riunito i medici specialisti, esperti e altre professioni sanitarie come dietisti e biologi.

Il focus del convegno 2025, organizzato lo scorso 7 novembre a Mi-

A destra i professori Gino Roberto Corazza e Umberto Volta, moderatori della prima sessione del Convegno.

Nella pagina accanto in alto, la senatrice Elena Murelli. In basso, il Coordinatore del Board Scientifico di AIC Marco Silano e il professor Antonio Carroccio, moderatori della seconda parte del Convegno



Info: [convegnoscientificoaic.celiachia.it](http://convegnoscientificoaic.celiachia.it)



lano, è stata la dieta senza glutine, tra nuove ricerche e falsi miti: come la scienza si traduce in pratica quotidiana per migliorare la qualità della vita dei pazienti celiaci. La dieta senza glutine resta ad oggi l'unica terapia per i celiaci. Consapevoli degli innegabili vantaggi di una terapia non farmacologica, che non presenta controindicazioni per il paziente cronico che deve seguirla per tutta la vita, tuttavia seguire la dieta da esclusione ogni giorno pre-

senta ancora difficoltà, oltre a generare spesso dibattiti, anche in rete, sul rigore con cui si debba seguire, sulla scelta degli alimenti, sulle informazioni che il paziente può ricevere dalle etichette degli alimenti. “Sappiamo che nonostante la dieta senza glutine sia l'unico trattamento al momento disponibile per la celiachia, la sua implementazione non è sempre facile: i pazienti celiaci affrontano problematiche legate a contaminazioni, aderenza alla dieta, bilanciamento e varietà nutrizionale, costi e, infine, falsi miti e disinformazione. Con il 13° Convegno annuale di AIC abbiamo voluto ricordare ai colleghi medici l'importanza di continuare a parlare e aggiornarsi sulla dieta senza glutine perché il nostro obiettivo primario è la tutela della salute delle persone celiache” ha sottolineato Marco Silano, Direttore Scientifico del Convegno, Direttore del Dipartimento malattie cardiovascolari, endocri-

no-metaboliche e invecchiamento dell'Istituto Superiore di Sanità e Coordinatore del Board Scientifico di AIC.

Un tema sempre attuale, quindi, che il Comitato Scientifico di AIC ha voluto riproporre, per ribadire le “istruzioni per l'uso” destinate ai pazienti e le fonti scientifiche da cui queste derivano. Tanto che, obiettivo del Board Scientifico di AIC è tradurre i contenuti del Convegno in un documento programmatico sulla dieta senza glutine fruibile e pensato specificatamente per i pazienti celiaci, per offrire loro consigli e indicazioni pratiche volte a migliorare la qualità della loro vita. Un aggiornamento dell'ancora valido documento sulle contaminazioni, sempre a firma del Board AIC, fonte dei messaggi e della comunicazione AIC sulla dieta.

Il saluto delle istituzioni ha visto partecipare il Vicepresidente della Camera dei Deputati Giorgio Mulé, promotore e primo firmatario della legge 130/2023 sullo screening pediatrico per celiachia e diabete di tipo I, la Vicepresidente della Commissione Salute del Senato della Repubblica Maria Cristina Cantù, la Presidente dell'Intergruppo Parlamentare sulla malattia celiaca Elena Murelli, il Presidente di AO ECS Floris van Overveld.

#### **AURICCHIO: CONSIGLI PER LA COMPLIANCE**

Il Convegno si è aperto con la professoressa Renata Auricchio, pediatra del Dipartimento di Scienze Mediche Traslazionali all'Università degli Studi Federico II di Napoli, che nel suo intervento “Definizione di dieta senza glutine” ha presentato il documento della società





scientifica ESPGHAN che per primo fornisce una definizione di dieta senza glutine, una panoramica delle normative per definire il termine “senza glutine” e le raccomandazioni basate sull’evidenza scientifica su come supportare l’aderenza dietetica. Alcuni consigli pratici forniti dalla professoressa hanno riguardato ad esempio la necessità di usare pentole ed acqua pulita per cuocere la pasta perché, come ha ricordato Auricchio, “il glutine non si distrugge con il calore”. Se l’utilizzo dei contenitori di alimenti con e senza glutine non può essere promiscuo, questa accortezza non deve riguardare gli scaffali; anche il tostapane può essere condiviso, naturalmente pulendolo di eventuali residui prima di inserirci gli alimenti senza glutine. La professoressa ha sottolineato quindi come le raccomandazioni per seguire la dieta senza glutine rispondano fondamentalmente al buon senso e che il supporto di un dietista è sempre importante.

#### **PELLEGRINI: LA SCELTA SIA CONSAPEVOLE**

Con “Aspetti nutrizionali degli alimenti senza glutine”, la professoressa Nicoletta Pellegrini, del Dipartimento di Scienze agroalimentari, ambientali e animali all’Università di Udine, ha presentato i risultati di uno studio che dimostra che quando la dieta senza glutine segue le Linee guida per una sana alimentazione<sup>1</sup>, risulta del tutto adeguata e bilanciata come una dieta con glutine. Lo studio, che ha sfatato ancora una volta il falso mito della scarsa qualità nutrizionale degli alimenti per celiaci, ci indica l’importanza di scegliere gli



In alto, la professoressa Renata Auricchio, Pediatra del Dipartimento di Scienze Mediche Traslazionali all’Università degli Studi Federico II di Napoli. Sotto, il dottor Gianfranco Mamone, Ricercatore dell’Istituto di Scienze dell’Alimentazione, Consiglio Nazionale delle Ricerche - Avellino. A destra, la professoressa Elena Lionetti, Pediatra all’Università Politecnica delle Marche





A sinistra la Presidente di AIC Rossella Valmarana e Marco Silano, Direttore Scientifico del Convegno. Nelle due foto in basso, la dottoressa Olimpia Vincentini, ricercatrice dell'Istituto Superiore di Sanità, e il professor Carlo Catassi, Pediatra dell'Università Politecnica delle Marche

Politecnica delle Marche, dedicato all'aderenza alla dieta senza glutine che, ancora oggi, ha percentuali variabili comprese tra il 40% e il 96%. Studi recenti mostrano una correlazione positiva tra aderenza rigorosa e migliore qualità di vita, suggerendo che l'educazione continua, il follow-up multidisciplinare e il supporto psicologico siano essenziali per una gestione ottimale del paziente celiaco. Numerosi fattori influenzano la compliance: età (maggiore nei bambini rispetto agli adolescenti), genere (più elevata nelle femmine), conoscenza della malattia, supporto familiare, presenza di sintomi dopo l'assunzione di glutine, e ostacoli pratici quali costo, reperibilità e contaminazione dei prodotti. Il monitoraggio dell'aderenza si basa su strumenti eterogenei: intervista dietetica, questionari validati, valutazione clinica e sierologica. Lionetti ha quindi rimarcato la necessità di approfondire la ricerca sui biomarcatori per una valutazione oggettiva della compliance dietetica.



alimenti anche secondo il criterio nutrizionale e come sia necessario indirizzare i pazienti celiaci in tal senso, ancora di più della popolazione generale, piuttosto che, come facciamo tutti, privilegiando il gusto. Ad esempio, scegliere prodotti senza glutine che contengano farine intere, soprattutto di cereali minori e pseudocereali come quinoa, grano saraceno ecc, e non amidi tra i primi ingredienti, e che siano ottenuti tramite lievitazione con madre acida, permette di introdurre nella dieta prodotti di migliore qualità nutrizionale. Utile per tutti, quindi, l'educazione alimentare.

#### **CATASSI: QUALE LA SOGLIA DI TOLLERANZA?**

Il professor Carlo Catassi, pediatra dell'Università Politecnica delle Marche, con "Significato clinico delle piccole dosi di glutine" ha affrontato un tema sempre di grande attualità: il limite di tolleranza delle tracce di glutine nei prodotti alimentari, in particolare in quelli etichettati come gluten-free. Studi recenti preliminari indicano che una quantità di glutine infinitesima (pari a 3 mg) può causare l'aumento di alcuni marcatori di infiammazione: se confermati, si



#### **LIONETTI: ADERENZA ALLA DIETA E QUALITÀ DELLA VITA**

"Monitoraggio della compliance alla dieta senza glutine" è l'intervento della professoressa Elena Lionetti, pediatra all'Università



potrebbe dover rivedere l'attuale soglia di tolleranza di 20 mg/kg (ppm) di glutine che, comunque, si conferma, da tutte le evidenze cliniche e scientifiche disponibili, ampiamente tutelante per i pazienti celiaci. Trovate un articolo del professor Catassi dedicato a questo argomento a pag. 70.

### **VINCENTINI: ULTIMI DATI SULLO SCREENING**

Con "Aggiornamento sullo screening di celiachia e diabete di tipo 1, di cui alla L. 130/2023", la dottoressa Olimpia Vincentini, ricercatrice dell'Istituto Superiore di Sanità, dopo un excursus sul successo dello studio pilota D1ce Screen, ha illustrato i prossimi passi per l'attuazione della legge, che includono l'implementazione del programma di screening in ulteriori regioni, il perfezionamento delle strategie di screening mirate per età e l'integrazione del follow-up a lungo termine per monitorare gli esiti di salute e ottimizzare gli interventi precoci. I Pediatri di Libera Scelta partecipanti allo studio pilota sono stati in totale 429. Gli arruolamenti sono stati 5.535, compresi 490 (24%) bambini fuori dalla fascia d'età target. I risultati preliminari hanno mostrato che, su 4.948 campioni analizzati, 139 sono risultati positivi per TTG IgA (2,8%), di cui 46 (0,9%) risultavano positivi anche per TTG IgG. Inoltre, 56 (1,1%) erano borderline per gli autoanticorpi IgA. I soggetti positivi agli autoanticorpi specifici per la celiachia completeranno la valutazione clinica presso i centri regionali specializzati per confermare la diagnosi. Il 44% dei campioni analizzati ha mostrato anche

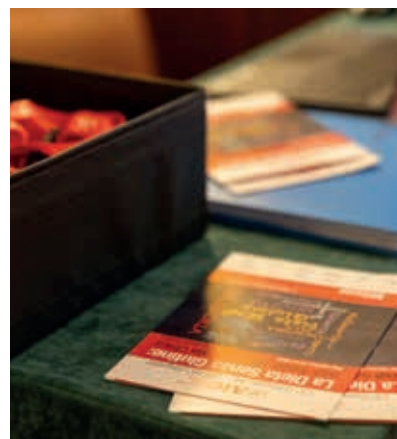
suscettibilità alla genetica predisponente alla celiachia ed è stata osservata una maggiore prevalenza nelle femmine (68%). Maggiori dettagli sullo screening a pagina 6.

### **SILANO: PERCHÉ SI È ARRIVATI AI 20 PPM**

Il dottor Marco Silano, nel suo intervento "La scienza alla base degli aspetti normativi", si è focalizzato sul percorso che ha portato alla definizione del contenuto massimo di 20 mg/kg (20 ppm) di glutine negli alimenti etichettati "senza glutine": risultato di un equilibrio complesso tra evidenze scientifiche, tutela della salute pubblica e la sostenibilità e disponibilità di tecnologie alimentari industriali. La regolamentazione, dai primi atti normativi in Italia all'inizio degli anni 2000 fino al Regolamento (UE) di attuazione 828/2014, si è quindi evoluta di pari passo all'avanzamento della conoscenza in questi campi.

### **MAMONE: DETECTIVE CONTRO LA CONTAMINAZIONE**

Il dottor Gianfranco Mamone, Ricercatore dell'Istituto di Scienze dell'Alimentazione, Consiglio Nazionale delle Ricerche - Avellino, con "Metodologie di analisi del glutine" ha approfondito il tema delle contaminazioni accidentali che possono verificarsi in fase di produzione, trasporto e confezionamento dei prodotti gluten-free e di come possano essere rilevate. Negli ultimi anni, ha affermato Mamone, "la ricerca si è estesa anche alla rilevazione dei Gluten Immunogenic Peptides (GIP) in campioni biologici, come urine e feci. Questi frammenti rappresentano un indicatore oggettivo



In alto, la nostra Presidente Rossella Valmarana. Sopra, il materiale informativo AIC distribuito durante il Convegno. Nella pagina accanto, Caterina Pilo, Direttore Generale AIC

di esposizione al glutine, utile per monitorare l'aderenza alla dieta senza glutine. Combinando metodi immunochimici e proteomici è oggi possibile ottenere una visione completa e accurata della presenza del glutine negli alimenti, anche in quantità infinitesimali o in matrici complesse". La scienza anali-



## BIBLIOGRAFIA

1. CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018. [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it)  
*Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU)*, F. Sofi, D. Martini et al., Nutritional, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2025

inoltre, il tema dell'educazione alimentare, ricordando che “i pazienti celiaci, come la stragrande generalità della popolazione, non possiedono gli strumenti per capire in autonomia quale prodotto, tra i molti simili in commercio, sia nutrizionalmente più valido. È necessaria quindi una ‘alfabetizzazione’ sulla lettura delle etichette – l'elenco ingredienti e la tabella nutrizionale – ma è necessaria e anche richiesta dai pazienti celiaci maggiore chiarezza e una normativa che renda più semplice e chiara la lettura delle stesse”. Non solo le pubblicazioni del gruppo di studio europeo Espghan, ma anche le indagini della Federazione Europea, evidenziano che i pazienti si fidano molto del marchio Spiga Barrata e scelgono gli alimenti in commercio anche in relazione alla sua presenza in etichetta.

## VALMARANA:

### LA SCIENZA VA TRADOTTA IN DIVULGAZIONE

“Il tema della terapia senza glutine, in tutti suoi aspetti, sociali, normativi, di sicurezza e qualità degli alimenti, è tra i più seguiti e attrattivi per i pazienti e per le famiglie, perché ha un grande impatto nella quotidianità e sulla qualità della vita dei celiaci - ha concluso la Presidente Rossella Valmarana -. È per questo motivo che, per il primo anno, abbiamo pensato di tradurre in chiave divulgativa, e quindi con parole semplici e comprensibili a tutti, i contenuti scientifici emersi nel corso del Convegno, attraverso un incontro online - il 19 novembre sui canali social di AIC - dedicato proprio alle famiglie”.



tica, insomma, si comporta come un vero “detective molecolare”, in grado di garantire sicurezza alle persone affette da celiachia.

### PILO: LA SCIENZA MIGLIORI LA QUALITÀ DELLA VITA

Caterina Pilo, Direttore Generale di AIC, con il suo intervento ha

portato all'attenzione degli esperti riuniti al Convegno il punto di vista dei pazienti sui principali temi affrontati dal Convegno, ricordando l'importanza di considerare la qualità della vita dei pazienti complessivamente intesa, fatta di salute e benessere fisico, ma anche sociale e psicologico. Torna,