

La contaminazione da glutine nella dieta dei bambini celiaci: uno studio tutto italiano porta risultati molto rassicuranti. L'importante ruolo del dietista

Bambini, una dieta fatta bene!

**ELENA
LIONETTI**



NELLA FOTO: Elena Lionetti, pediatra e membro del Comitato Scientifico AIC

Di **Susanna Neuhold**
alimenti@celiachia.it

La rivista scientifica *Nutrients* ha recentemente pubblicato uno studio scientifico dell'Università Politecnica delle Marche sulla esposizione al glutine da parte dei bambini celiaci italiani, dal titolo *Quantificazione della contaminazione accidentale da glutine nella dieta di bambini celiaci in trattamento*. I risultati sono molto confortanti ed evidenziano che non ci sono rischi significativi di esposizione al glutine per i bambini celiaci in Italia. Lo studio, infatti, ha analizzato la dieta di bambini italiani e ha visto l'autorevole collaborazione, tra gli altri autori, della Professoressa Elena Lionetti, pediatra gastroenterologa e membro del nostro Board del Comitato Scientifico AIC, e della dottoressa Chiara Monachesi, sua

collaboratrice. Poniamo loro quindi alcune domande per capire meglio come è stato svolto lo studio e quali risultati ha portato.

Quanti bambini, e in che fascia d'età, hanno partecipato allo studio?

Lo studio ha visto la partecipazione di 69 pazienti celiaci di età compresa tra i 2 e i 18 anni che seguivano una dieta senza glutine da almeno 6 mesi.

Come è stato realizzato nella pratica lo studio?

Lo studio è stato proposto a tutti i pazienti afferenti al centro di riferimento per la diagnosi e il follow-up della malattia celiaca dell'Università Politecnica delle Marche nel periodo compreso tra aprile e dicembre 2019. I pazienti

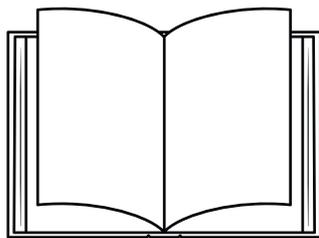


NELLA FOTO: Lo studio ha coinvolto bambini dai due anni di età fino ai ragazzi maggiorenti

e i loro genitori sono stati invitati a campionare una porzione rappresentativa (circa 10 g) di tutti i pasti consumati nell'arco di 24 ore (colazione, pranzo, spuntini e cena). È stato chiesto loro di registrare su un apposito diario alimentare il peso di ogni pasto, gli ingredienti, il luogo e l'ora in cui sono stati consumati. Ad ogni famiglia è stato fornito il materiale necessario per la raccolta e la conservazione delle varie porzioni di cibo fino alla consegna presso il nostro laboratorio per effettuare le analisi.

Che tipo di alimenti sono stati analizzati e con quali risultati?

Sono stati analizzati tutti gli alimenti consumati nell'arco delle 24 ore, fatta eccezione per quelli naturalmente privi di



LA PUBBLICAZIONE

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33435453/>

glutine e non trasformati, come ad esempio acqua, latte, frutta e verdura cruda. I risultati ottenuti hanno mostrato come la presenza di tracce di glutine sia un fenomeno reale ma allo stesso tempo hanno fornito un messaggio estremamente positivo perché in nessuno dei pazienti arruolati è stata superato il limite di tossicità giornaliero di 10 mg/die di glutine totali.

Sono stati molti gli alimenti che risultavano contaminati ed è stato possibile stabilire un "pattern", una dinamica comune che può aver portato a queste contaminazioni?

Ogni paziente ha consegnato mediamente 7 campioni di alimenti per un totale di quasi 500 campioni analizzati. Solo 11 campioni hanno mostrato tracce di glutine quantificabili, e di questi solo 1 campione al di sopra della soglia dei 20 ppm; si trattava di uno snack consumato a casa dei nonni. Le mense scolastiche e i ristoranti sono risultati sicuri al 100%.

In ogni caso, da quello che abbiamo letto, in base ai consumi degli alimenti i bambini non hanno superato la soglia cautelativa di 10 mg/die. Potresti spiegare

meglio ai nostri lettori cosa significa?

Studi precedenti avevano dimostrato che la quantità minima di glutine in grado di indurre un danno alla mucosa intestinale del celiaco è pari a 10 mg/die. Nel nostro studio abbiamo riscontrato che solo 5 pazienti hanno ingerito tracce di glutine nell'arco delle 24 ore studiate e la quantità di glutine rilevata è stata mediamente compresa tra 0,2-4 mg/die, ampiamente al di sotto della soglia tollerabile dei 10 mg/die. Un dato estremamente rassicurante per le famiglie dei celiaci che sono quotidianamente impegnate nella preparazione dei pasti senza glutine e che, evidentemente, sanno evitare il rischio della contaminazione.

Nelle conclusioni, commentate che questi risultati suggeriscono che in un Paese, come l'Italia, caratterizzato da una alta conoscenza della celiachia, l'esposizione accidentale quotidiana al glutine dei bambini celiaci in follow-up regolare è molto bassa. Quanto pensi che il lavoro di AIC possa aver contribuito ad ottenere questo risultato? E quanto invece il lavoro dei Centri di riferimento per la celiachia che seguono il follow up di questi bambini? Secondo te, si potrebbe fare di più, e come?

Il ruolo di AIC in Italia è stato determinante nel corso degli anni

NELLA FOTO: In questa pagina, cibi in caldo in una mensa. Nella pagina accanto, alcuni studenti adolescenti



per la diffusione delle informazioni corrette a tutta la popolazione, grazie a continue opere di sensibilizzazione. Sicuramente, i pazienti che hanno partecipato al nostro studio avevano ricevuto anche dal Centro di riferimento informazioni dettagliate sulle modalità per seguire correttamente la dieta senza glutine grazie all'attività di supporto di esperte dietiste, che svolgono un ruolo importante in tal senso. Tutti i Centri per celiachia, a nostro avviso, dovrebbero disporre di questo tipo di figure professionali, ma purtroppo non è così in tutta Italia.

Dai risultati dello studio emergono alcune cose che non hanno valore statistico ma possono essere

indicative di certi pericoli, penso per esempio al dato riferito alle contaminazioni legate a quando si mangia a casa di amici. Pensi che, mentre mense e ristoranti sono ormai in gran parte ben preparati sulla cucina per celiaci, ancora molto resti da fare per sensibilizzare e informare, magari con opportune azioni che potrebbe mettere in campo AIC, la popolazione generale?

Tra gli obiettivi più importanti del prossimo futuro c'è sicuramente quello di continuare ad educare e sensibilizzare la sfera dei contatti esterni alla famiglia colpita da questa patologia. La scuola, gli amici e i parenti non sempre conoscono bene la celiachia e per raggiungere tutti, anche i più giovani, potrebbe essere auspicabile una campagna

SECONDO LO STUDIO, I CIBI CONTAMINATI DA GLUTINE MANGIATI DAI BAMBINI NON HANNO RAGGIUNTO LA SOGLIA CRITICA DEI 10 MG/DIE

concentrata sui canali social e digital.

I dati del vostro studio hanno raccolto anche la informazione se i ristoranti dove mangiavano i bambini aderivano oppure no al nostro programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine? Questo ci aiuterebbe a capire quanto la nostra attività di formazione rivolta ai ristoratori sia efficace!

No, purtroppo questo dato non è stato raccolto.

Lo studio è stato rivolto solo alla fascia pediatrica. Come mai? Avete in previsione un

analogo studio anche sugli adulti? Vi aspettate risultati simili oppure no e perché?

Lo studio è stato rivolto solo alla fascia pediatrica perché l'arruolamento è stato effettuato nel corso delle visite ambulatoriali dedicate alla malattia celiaca presso il nostro centro pediatrico. Sarebbe sicuramente interessante estendere lo studio anche alla popolazione adulta, in cui le dinamiche di gestione dell'alimentazione sono spesso più complesse.

In ultimo, hai qualche raccomandazione da dare ai tanti genitori di bimbi



celiaci che ci seguono?

Alcune raccomandazioni importanti: seguire un programma di visite di controllo presso un centro di riferimento per la celiachia, affidarsi solo ai canali informativi ufficiali, rivolgersi allo specialista per qualsiasi problema o difficoltà, diffidare di tutte le notizie false che spesso trovano terreno fertile sui social

BISOGNA LAVORARE SULLA SENSIBILIZZAZIONE DI TUTTI I CONTATTI ESTERNI ALLA FAMIGLIA CHE INTERAGISCONO CON IL CELIACO

network, diffondere le conoscenze acquisite presso il Centro di riferimento anche agli altri familiari, come per

esempio i nonni, o in generale a tutti coloro che sono coinvolti nella preparazione dei pasti dei propri figli.♦

CONSIGLI UTILI

1.

Avere come punto di riferimento un Centro per la celiachia e fissare un programma di visite per monitorare la situazione

2.

Attenzione a tutte le false notizie. L'informazione deve avvenire solo attraverso canali ufficiali e grazie agli specialisti

3.

Condividere le informazioni acquisite al Centro di riferimento per la celiachia con tutti i soggetti che ruotano attorno ai figli