

## Alimentazione sportiva e celiachia

Le persone affette da celiachia non tollerano i seguenti cereali:

- frumento
- segale
- orzo
- avena

Una delle sostanze contenute in questi cereali è il glutine, una sostanza proteica che scatena reazioni di intolleranza.

Il lettore attento della serie di articoli "Alimentazione e sport" sa benissimo che i carboidrati sono la principale fonte di energia per chi fa sport a livello agonistico.

Per uno sportivo quindi non è così semplice rinunciare ai cereali sopra citati. Quando l'atleta è in ritiro di allenamento oppure deve affidarsi a un ristorante per i pasti, riuscire a coprire il fabbisogno di carboidrati diventa una vera e propria sfida.

### **Perché per un celiaco è così importante rispettare la dieta?**

L'intolleranza ai cereali sopra citati causa una malattia dell'intestino, che comporta una massiccia riduzione delle funzioni intestinali. Una delle principali funzioni dell'intestino che viene compromessa dalla celiachia è l'assorbimento di sostanze nutritive.

Se un celiaco assume alimenti contenenti glutine, l'intestino si ammala e riesce a sfruttare solo in modo insufficiente le sostanze nutritive. Così l'apporto di vitamine, sostanze minerali, ecc. non è più garantito. Ne consegue una iponutrizione che può manifestarsi per esempio con un'anemia.

Dato che l'apporto di sostanze nutritive risulta in questo modo insufficiente, si abbassa anche la capacità prestazionale e l'atleta non riesce più a sostenere gli sforzi desiderati.

L'unica possibilità di curare questa malattia è rinunciare per tutta la vita ai cereali sopra indicati.

Seguendo coerentemente una dieta, l'atleta celiaco può ottenere prestazioni di alto livello senza limitazioni.

### **Aspetti pratici**

Per assicurare un apporto sufficiente di carboidrati è necessario programmare una sufficiente quantità di riso, patate, mais o miglio in ogni pasto.

Pane, pizza e prodotti da forno devono essere preparati personalmente utilizzando farine speciali prive di glutine; diversi fornitori propongono anche prodotti pronti senza glutine (vedi anche [www.zöliakie.ch](http://www.zöliakie.ch)).

Per tutti i prodotti pronti è indispensabile leggere attentamente la composizione per evitare di consumare tracce di glutine.

Le bevande sportive comunemente in commercio sono per la maggior parte prive di glutine. Però in caso di soggiorno all'estero si invita a prestare attenzione alle bevande pronte. Il metodo più semplice e più sicuro per consumare una bevanda priva di glutine è preparare personalmente una bevanda sportiva con maltodestrina.

In viaggio o durante i ritiri è importante che l'atleta porti con sé una quantità sufficiente di prodotti speciali senza glutine come barrette, toast, pane, ecc., e che abbia sempre a disposizione anche una quantità sufficiente di maltodestrina per poter integrare i pasti e le bevande.

### **Trancetti di riso**

90 g di riso originario  
1 confezione di budino alla vaniglia in polvere (da cuocere)  
3 dl di acqua  
1 dl di parzialmente scremato  
¼ cucchiaino di sale  
45 g di maltodestrina (3 unità di misura)  
ev. 1 - 2 cucchiaini di zucchero  
ev. 1 manciata di uva passa

Versare il riso nel liquido bollente. Sciogliere il budino in polvere a freddo e aggiungere al composto. Incorporare la maltodestrina.

Cuocere fino a ottenere un composto denso e versare in uno stampo freddo bagnato. Una volta raffreddato, tagliare in 10 pezzi uguali e confezionare singolarmente in sacchetti sottili o pellicola per alimenti.

I trancetti sono particolarmente indicati al posto di una barretta prima, durante e dopo la prestazione.

#### **Informazioni sulla celiachia:**

- la celiachia è un'intolleranza al glutine, una sostanza proteica contenuta nei chicchi dei cereali.
- la malattia può manifestarsi a qualsiasi età.
- circa una persona su cento è affetta da celiachia.
- per maggiori informazioni sulla celiachia: [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch).