

# LA CELIACHIA VA A SCUOLA

DISPENSA PER LE INSEGNANTI



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
CELIACHIA  
PIEMONTE ONLUS

Via Guido Reni 96/99  
10136 Torino  
[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)  
[segreteria@aicpiemonte.it](mailto:segreteria@aicpiemonte.it)  
[food@aicpiemonte.it](mailto:food@aicpiemonte.it)  
011.3119902

## INTRODUZIONE

La Celiachia è una condizione caratteristica di un numero crescente di bambini che ogni docente può incontrare nella propria classe. E' importante conoscerne le implicazioni mediche, dietetiche e psico-relazionali in modo da favorire il benessere del bambino e affrontare positivamente le eventuali situazioni critiche che possono verificarsi nel contesto scolastico. Infatti, quanto più il bambino vivrà fin da piccolo positivamente la condizione della Celiachia tanto più sarà in grado di viverla con serenità da adulto.

Per tali ragioni da molti anni **AiC Piemonte** è impegnata nel diffondere le informazioni sulla Celiachia nei contesti scolastici di ogni ordine e grado attraverso il progetto "La celiachia va a scuola". Questa dispensa contiene le principali informazioni relative alla celiachia e alcuni suggerimenti pratici che possono aiutare ogni docente a sensibilizzare la classe e supportare l'alunno celiaco a scuola.

# COS'È LA CELIACHIA?

La Celiachia è un'**infiammazione cronica dell'intestino tenue**, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. L'appiattimento dei villi intestinali altera la capacità di assorbire i nutrienti.

## Celiaci non si nasce, si diventa.

Si può nascere con la **predisposizione genetica** a diventare celiaci; la predisposizione genetica interessa il 30-40% della popolazione, ma soltanto l'1% diventerà celiaco.

## La Celiachia può manifestarsi a qualsiasi età.

Oltre alla predisposizione genetica sono necessari altri fattori come l'**ingestione di glutine** (motivo per cui la Celiachia può essere sviluppata solo dopo lo svezzamento, con l'inserimento del glutine nella dieta) e altri **fattori ambientali** esterni che sono ancora oggetto di studio. Questi fattori possono intervenire in qualsiasi momento della vita, per questo la Celiachia può manifestarsi a qualsiasi età.

## INCIDENZA DELLA CELIACHIA IN ITALIA

Si stima che la Celiachia interessi l'1% della popolazione a livello mondiale. Secondo questo dato il numero di celiaci in Italia dovrebbe essere di 600.000. Tuttavia, i celiaci effettivamente diagnosticati sono poco più di 230.000. Ciò potrebbe essere in parte dovuto al fatto che spesso i sintomi di celiachia possono essere difficili da riconoscere. Ciononostante, il numero di celiaci è costante aumento, anche grazie ad una maggiore conoscenza di questa condizione che permette diagnosi più precoci.

**LA CELIACHIA**  
Interessa l'1% della popolazione a livello mondiale

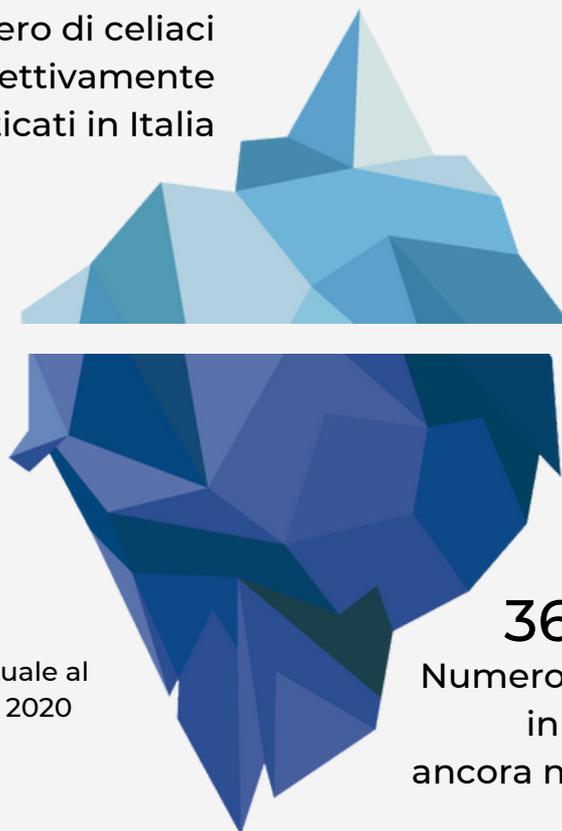
E' più frequente nel sesso femminile

M:F=1:2



Si osserva nel:  
**10% dei familiari di 1° grado**  
**15% tra gemelli monozigoti**  
**11% tra gemelli non monozigoti**

**233.147**  
Numero di celiaci effettivamente diagnosticati in Italia



Dati Relazione Annuale al Parlamento Anno 2020

**366.853**  
Numero di celiaci in Italia che ancora non sanno di esserlo

## QUALI SONO I SINTOMI?

La Celiachia è caratterizzata da un'infiammazione cronica a livello dell'intestino tenue, che causa l'**appiattimento dei villi intestinali** (le strutture della mucosa che hanno lo scopo di assorbire i nutrienti) causando malassorbimento.

Dolori addominali, diarrea, stipsi, vomito, scarso appetito, aftosi orale, steatorrea ovvero presenza di grassi nelle feci, perdita di peso, rallentamento della crescita, questi sono i sintomi legati al malassorbimento tipici della **Celiachia Classica** che è più frequente in età infantile e soprattutto poco dopo lo svezzamento.

I sintomi extraintestinali caratteristici della **Celiachia Non classica**

sono: anemia da carenza di ferro resistente ai farmaci, dermatite erpetiforme, bassa statura, ritardo puberale, dolori ossei e fratture patologiche, problemi ginecologici (aborti ripetuti), ipoplasia dello smalto dentario, alopecia, astenia, depressione, neuropatia periferica, polineuropatia, ipertransaminasemia (enzimi epatici alti).

## COME SI EFFETTUA LA DIAGNOSI?

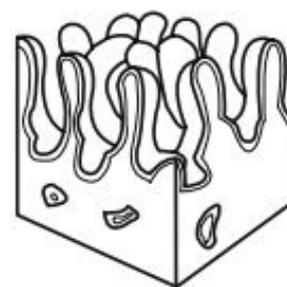
La Celiachia può essere identificata attraverso due step: la ricerca tramite esami del sangue di auto-anticorpi specifici e la successiva biopsia della mucosa intestinale per valutare il danno a livello dei villi intestinali. Gli accertamenti diagnostici per la celiachia devono necessariamente essere eseguiti **in corso di dieta comprendente il glutine.**

In ambito pediatrico, in alcuni casi selezionati e attentamente valutati secondo specifici criteri, è possibile porre la diagnosi evitando la biopsia intestinale.

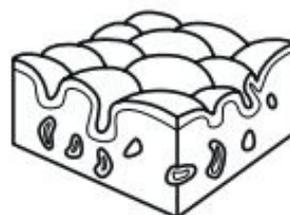
## QUAL È LA TERAPIA?

La **dieta senza glutine** è al momento l'unica terapia che consente la risoluzione dei sintomi, la normalizzazione della mucosa e degli esami del sangue ed il recupero di un buon stato di salute.

La dieta senza glutine è insostituibile, va seguita in modo rigoroso e senza eccezioni e deve essere seguita per tutta la vita e non soltanto fino alla remissione dei sintomi.



villi sani



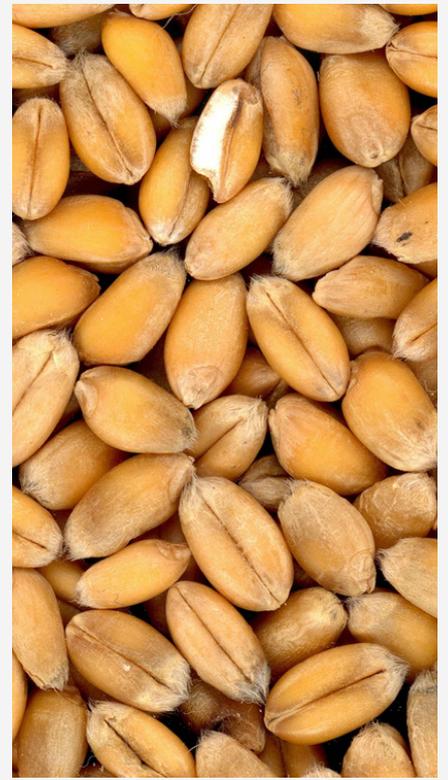
villi atrofici

**La celiachia non trattata comporta un appiattimento dei villi intestinali (villi atrofici o atrofia dei villi)**

**INSOSTITUIBILE**

**RIGOROSA**

**PER SEMPRE**



## COS'È IL GLUTINE?

Il glutine è un complesso proteico solubile in alcol presente in alcuni cereali quali frumento, segale, orzo, farro, spelta, kamut, triticale, enkir, frik (grano verde egiziano) e loro derivati.

Il glutine per le sue caratteristiche tecnologiche viene spesso utilizzato come addensante, conservante e coadiuvante. Inoltre è responsabile delle caratteristiche di elasticità, viscosità e coesione degli impasti.

Il glutine, in natura, si trova soltanto all'interno dei cereali sopra elencati. **Moltissimi sono quindi gli alimenti naturalmente senza glutine**, compresi alcuni tipi di cereali fra cui il riso, il mais, il grano saraceno e altri ancora.

### AVENA: PERMESSA OPPURE NO?

La maggior parte dei celiaci può inserire l'avena nella propria dieta senza effetti negativi per la salute. Si tratta comunque di una questione ancora oggetto di studi e ricerche da parte della comunità scientifica, in particolare sulle specifiche varietà di avena maggiormente adatte ai celiaci. I prodotti a base di avena, purché etichettati "senza glutine", possono essere presenti in una dieta senza glutine, in quanto sono garantiti anche dal rischio di contaminazione accidentale da glutine. Secondo il board scientifico di AIC i celiaci dovrebbero in ogni caso iniziare a consumare alimenti senza glutine a base di avena sotto controllo medico.





## ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

Nell'alimentazione mediterranea tantissimi sono gli alimenti naturalmente senza glutine che ognuno di noi consuma giornalmente, sia egli celiaco o meno:

- **Verdura e frutta**
- **Cereali in chicchi naturalmente senza glutine:** riso, mais, grano saraceno, sorgo, amaranto, miglio, quinoa, teff
- **Patate e tuberi**
- **Latte**
- **Frutta a guscio, semi, olive**
- **Erbe aromatiche e spezie**
- **Legumi**
- **Uova**
- **Pesce**
- **Carne**
- **Miele**

Tutti questi alimenti sono sempre idonei per il celiaco se non prelaborati. Esistono inoltre oggi molte categorie di alimenti lavorati che sono considerati sempre permessi per il celiaco, perché durante il loro processo produttivo non sussiste il rischio di contaminazione da glutine.

Alcuni esempi **alimenti appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci** sono la passata di pomodoro; l'olio d'oliva e tutti gli oli vegetali; lo yogurt al naturale, i formaggi tradizionali, la panna, il burro; i legumi in scatola; il pesce conservato; il prosciutto crudo; lo zucchero. Alcuni alimenti trasformati, invece, sono da considerarsi **a rischio** per il celiaco, in quanto potrebbero contenere glutine come ingrediente aggiunto o come residuo di lavorazione (per contaminazione). Per esempio le farine di cereali naturalmente senza glutine (es. farina di riso e farina di mais), gli insaccati e il prosciutto cotto, le salse, i succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze, i dolci, sono prodotti a rischio. Per questi alimenti è necessario leggere attentamente l'etichetta e ricercare la scritta "**senza glutine**" oppure uno dei seguenti simboli:



Marchio  
Spiga Barrata



Marchio  
del Ministero della  
Salute

Per approfondire consulta l'**ABC della dieta del Celiaco**.

## IL CLAIM "SENZA GLUTINE"

La legge permette alle aziende di riportare la dicitura "senza glutine" in etichetta qualora un prodotto sia idoneo al consumatore celiaco (glutine < 20 ppm, parti per milione).

Le 20 ppm corrispondono a 20 mg/kg, una quantità talmente ridotta che una briciola di pane da sola può contenerne quasi il doppio!

I prodotti naturalmente senza glutine, a norma di legge, **NON** possono utilizzare il claim "SENZA GLUTINE" poiché per loro natura non necessitano di dichiarare l'assenza di glutine.

## IL MARCHIO DEL MINISTERO DELLA SALUTE

Il marchio del Ministero della Salute identifica prodotti erogati gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e che sono inseriti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine, reperibile sul sito del Ministero della Salute, [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it). Soltanto gli alimenti sostitutivi e quindi specificatamente formulati per celiaci (es. pane, pasta, mix di farine, ecc.) possono essere inseriti nel Registro.



## IL MARCHIO SPIGA BARRATA

Il marchio Spiga Barrata è il simbolo di AIC che in etichetta guida le persone celiache nella scelta di prodotti alimentari confezionati sicuri e idonei alle specifiche esigenze di un'alimentazione senza glutine: consente un'immediata riconoscibilità di prodotti senza glutine nell'ambito dell'offerta del mercato e soprattutto comunica le garanzie di sicurezza assicurate dalle verifiche di AIC. I prodotti alimentari confezionati contraddistinti dal logo Spiga Barrata rispettano il limite normativo del contenuto di glutine (non superiore ai 20 ppm), che trova riscontro su tutto il territorio europeo.



## IL PRONTUARIO AIC DEGLI ALIMENTI

Il Prontuario degli Alimenti è uno strumento a disposizione dei celiaci, delle loro famiglie e degli operatori della ristorazione per una facile consultazione dei prodotti idonei alla dieta senza glutine.

Nel Prontuario sono raccolti, suddivisi per tipologia, sia prodotti specificamente formulati per celiaci e già pubblicati nel Registro del Ministero della Salute, sia prodotti di "consumo corrente" garantiti dalle aziende produttrici con un contenuto in glutine inferiore a 20 ppm (parti per milione o mg/kg), valore indicato dalla legge come soglia limite per poter definire un alimento "senza glutine". Inoltre, nel Prontuario sono raccolti anche quei prodotti che hanno ottenuto la concessione del Marchio Spiga Barrata da AIC.

Il Prontuario è disponibile in una versione cartacea, edita annualmente, ma può anche essere consultato online o sull'app **AIC MOBILE**.



**MANGIARE  
SANO  
SENZA  
GLUTINE**

**IL PASTO  
SENZA  
GLUTINE A  
SCUOLA È  
UN DIRITTO**

**MANGIARE  
FUORI CASA**

**VIVERE LA  
CELIACHIA**

**COSA PUÒ  
FARE IL  
DOCENTE?**

**GESTIRE LA  
CELIACHIA  
A SCUOLA**

Se sei un insegnante e vuoi ricevere la dispensa nella versione completa, partecipa al prossimo corso per insegnanti disponibile, consulta il [calendario eventi](#) sul sito

[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)

## **LA CELIACHIA VA A SCUOLA**

**EDIZIONE 2022**



**AIC PIEMONTE ONLUS**

Via Guido Reni 96/99

10136 Torino

**[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)**

**[segreteria@aicpiemonte.it](mailto:segreteria@aicpiemonte.it)**

**[food@aicpiemonte.it](mailto:food@aicpiemonte.it)**

011.3119902