

Associazione Italiana Celiachia: consigli per una vacanza senza glutine

Oltre 4000 gli esercizi aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine di AIC che accolgono in sicurezza le persone celiache in tutta Italia

“Un viaggio in una località nuova con cibi tradizionali che non si conoscono, il cambio di ritmi e abitudini: sono elementi che possono trasformare la vacanza di una persona celiaca in una fonte di stress. Per questo abbiamo pensato ad alcuni consigli per affrontare viaggi e giornate di vacanza in tranquillità. Inoltre, confermiamo il nostro impegno ad ampliare l’offerta di esercizi commerciali della Guida dei locali della ristorazione del programma ‘Alimentazione Fuori Casa senza glutine’, fondamentale per garantire a tutti la possibilità di viaggiare e mangiare al ristorante con la certezza di essere accolti da professionisti informati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine. A tal proposito AIC ha recentemente siglato un accordo con FIPE – Federazione Italiana Pubblici Esercizi, che consentirà di incontrare molti operatori della ristorazione e sensibilizzarli ad aderire alla Guida”. Con queste parole **Rossella Valmarana, Presidente di AIC - Associazione Italiana Celiachia**, spiega l’idea di stilare alcuni consigli pratici dedicati alle persone celiache in vista delle vacanze.

Mangiare fuori casa

In vacanza ci si concede più spesso il piacere di mangiare fuori e trascorrere un momento sereno con amici e familiari: per una persona celiaca è fondamentale sapere di poter mangiare senza glutine in sicurezza. AIC, con il Programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine (AFC), mette a disposizione una Guida di oltre 4000 locali formati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine: questi locali sono segnalati da apposite vetrofanie, ben visibili sulle vetrine dei locali. Se non è possibile andare in un locale della Guida, AIC invita le persone celiache a non rinunciare mai a un pranzo o una cena fuori casa e consiglia di informare il personale sulla celiachia e quali sono gli ingredienti vietati e, in caso di dubbio, evitare di consumarli. È poi sempre possibile rispondere alle curiosità dei ristoratori sulle regole di preparazione dei piatti senza glutine, ricordando che AIC è disponibile a offrire formazione e informazioni a chiunque voglia aderire al Programma AFC, che, con specifiche procedure, può essere seguito senza difficoltà dai professionisti della ristorazione che vogliono accogliere i celiaci, i loro familiari e gli amici.

Aerei, traghetti, treni e autostrade: attenzione al gluten free per ogni tipo di viaggio

Il Programma AFC si rivolge anche alle attività di ristorazione commerciale che hanno come target persone in movimento che consumano i loro pasti in aree aeroportuali, autostradali, sui treni e nelle stazioni ferroviarie.

Sul sito www.celiachia.it è possibile scoprire tutte le collaborazioni che AIC ha avviato per garantire alle persone celiache di muoversi e viaggiare in sicurezza. Laddove non siano attive collaborazioni o partnership, il consiglio è quello di informarsi preventivamente sulla disponibilità di pasto o prodotti gluten free (ad esempio a bordo di un volo aereo, un treno o un traghetto).

Viaggiare all'estero

In estate sono molti i giovani che si spostano per vacanza o per motivi di studio, AIC pensa anche a loro perché possano vivere un'esperienza divertente e stimolante senza dimenticare la sicurezza. AIC fa infatti parte di AOECs, Association of European Coeliac Societies (www.aoecs.org), e CYE – The Coeliac Youth of Europe (www.cyeweb.eu), forum internazionale dei giovani celiaci: sui siti delle due associazioni sono disponibili i riferimenti delle Associazioni straniere e consigli utili su dove mangiare e fare acquisti gluten-free nei Paesi stranieri e frasi utili sulla celiachia, tradotte in diverse lingue.

È infine importante ricordare che, come in Italia, anche in Europa e negli Stati Uniti la dicitura “senza glutine” si applica a prodotti alimentari che hanno un contenuto di glutine inferiore alle 20 Parti Per Milione (che corrisponde a una concentrazione di 20 mg di glutine su 1 kg di alimento).

Gelato sì, ma in sicurezza

Il gelato è il simbolo indiscusso dell'estate e delle vacanze: una persona celiaca può gustare un gelato in tutta tranquillità facendo attenzione a poche ma importanti regole. Innanzitutto, è necessario ricordare che non solo il cono deve essere senza glutine. Il gelato contiene alimenti senza glutine e, quindi, sempre permessi al celiaco quali latte, yogurt naturale, zucchero e uova; ma anche ingredienti considerati a rischio perché trasformati, come i semilavorati, basi pronte, guarnizioni e decorazioni. Le gelaterie, oltre a un corretto approvvigionamento degli ingredienti, devono seguire precise procedure per evitare il rischio di contaminazione da glutine durante la preparazione e il servizio. La Guida AFC raccoglie anche una selezione di gelaterie.

Se invece si sceglie un gelato confezionato, si consiglia di verificare la presenza della scritta “senza glutine” in etichetta o il marchio Spiga Barrata: il Prontuario AIC può aiutare nella ricerca del gelato idoneo.

Come trovare i locali AFC

Gli associati di AIC possono consultare l'elenco sempre aggiornato di ristoranti, gelaterie ed esercizi commerciali sul sito celiachia.it, sull'app AIC Mobile e nella Guida cartacea AFC; chi non è socio AIC ha la possibilità di un accesso a pagamento all'APP per brevi periodi.

L'app AIC Mobile è uno strumento completo e costantemente aggiornato in cui è possibile trovare:

- la *mappa dei locali gluten free* di tutta Italia;
- l'*elenco dei negozi* in cui acquistare prodotti senza glutine;
- il *Prontuario degli alimenti*, suddiviso per categoria merceologica, con una funzione che permette di scansionare il codice a barre di un prodotto e controllare rapidamente se è presente nel prontuario;
- una sezione per acquistare online i prodotti specificamente formulati per celiaci.

Si ricorda che sull'app AIC sono disponibili gratuitamente per tutti l'*ABC della dieta del celiaco*, l'elenco a semaforo che aiuta i celiaci a destreggiarsi tra prodotti “permessi”, “a rischio” e “vietati” e la sezione News in costante aggiornamento.

Info www.celiachia.it

L'Associazione Italiana Celiachia 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 è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali: cura progetti per migliorare la vita quotidiana del paziente; iniziative e strumenti di comunicazione per informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica; risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 21 AIC associate; sostiene la migliore ricerca scientifica italiana sulla celiachia e diffonde il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità degli alimenti per le persone celiache. AIC ha ricevuto l'attestazione al merito della Sanità pubblica per le meritorie attività svolte nell'ambito della sanità pubblica (DPR 31 maggio 2023). Sul piano internazionale, AIC fa parte di AO ECS, Association of European Coeliac Societies, e il CYE – The Coeliac Youth of Europe, forum internazionale dei giovani celiaci. www.celiachia.it

La **Malattia Celiaca o Celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti; è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extra-intestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. La diagnosi si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue; gli accertamenti diagnostici devono essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine. L'unica terapia disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine e va eseguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2022) sono 251.939 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui quasi 400.000 ancora non diagnosticate.

giugno 2024

Ufficio Stampa: Le Acrobate - idee parole comunicazione
Alessandra Tonini alessandra.tonini@leacrobate.it 328-1046670
Caterina Argirò caterina.argiro@leacrobate.it 349-0745535