



Sì, viaggiare, evitando le buche più dure...

**Quali strategie
mettere in atto per affrontare con
serenità e sicurezza la dieta senza
glutine in viaggio, in Italia e all'estero**



di Susanna Neuhold
Responsabile Nazionale
Area Qualità&Sicurezza Alimentare AIC
Arianna Borioli e Giulia Torchitti
Dietiste AIC

A molti piace viaggiare, ma a volte chi è celiaco si sente in difficoltà a farlo e a godersi il momento. Che sia questo viaggio all'estero o in Italia vi invitiamo ad approfittare delle possibilità di viaggiare, senza farvi spaventare dalla celiachia. Magari serve un po' di organizzazione in più, ma viaggiare in serenità è possibile, trasformando il timore in attenzione. Quindi, quali sono alcuni consigli per viaggiare senza glutine?

Partiamo dai mezzi di trasporto per raggiungere il luogo di vacanza.



VIAGGI IN AEREO

Abbiamo provato a contattare telefonicamente, o facendo ricerche sui siti internet, alcune tra le compagnie più utilizzate, e questo è quello che ci hanno riferito. Ovviamente l'indagine non è completa, e invitiamo i lettori a condividere eventuali ulteriori informazioni su queste o altre compagnie.

SCORTA ESSENZIALE

Nonostante la possibilità di pasto senza glutine sia offerto da alcune compagnie, vi consigliamo di portare comunque con voi qualche snack confezionato senza glutine, soprattutto nei viaggi di lunga durata, per evitare di rimanere digiuni per diverse ore in caso ci fossero errori, come l'assegnazione di un altro menù speciale ma con glutine.

RYANAIR

1 Ryanair nel menù della primavera 2025 evidenzia alcuni cibi senza glutine e senza lattosio, oltre a proposte vegane e vegetariane. I piatti gluten free che appaiono sono le lasagne vegetariane con verdure grigliate e besciamella vegana (quindi anche senza lattosio) e patatine fritte (disponibili solo su alcuni voli), bevande calde inclusa la cioccolata e come snack le arachidi tostate.

EASYJET

2 Con la compagnia EasyJet, come abbiamo già scritto nello scorso numero di Celiachia Notizie, è possibile portare con sé un bagaglio a mano aggiuntivo gratuito da 15 chili (la valigia da mettere in cappelliera, con le misure 56x46x25) destinato al cibo senza glutine, contattando dopo aver fatto la prenotazione il numero dell'assistenza EasyJet 800922239, e fornendo un certificato che attesti la celiachia. Per quanto riguarda i pasti in volo, invece, non è facile reperire informazioni, in quanto è necessario il codice prenotazione per avervi accesso. Tuttavia, nel menù pubblicato sul web appaiono alcuni snack gluten free.

KLM

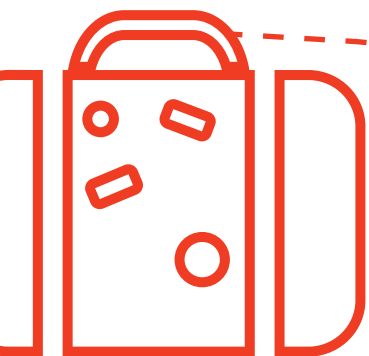
3 KLM offre la possibilità di un pasto gluten free sui voli intercontinentali, ma non assicura l'assenza totale di contaminazioni da glutine, e non sono previsti snack. Sugli altri voli non abbiamo trovato riferimenti.



LUFTHANSA

4

Lufthansa: se si richiede almeno 24 ore prima, è possibile avere un pasto senza glutine senza costi aggiuntivi.



ITA AIRWAYS

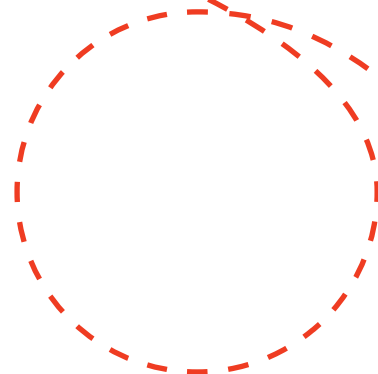
5

Con Ita Airways è possibile prenotare un pasto speciale sui voli intercontinentali (in tutte le classi), sui voli internazionali in classe business e sui voli internazionali superiori alle 3 ore anche in classe economy. Il pasto va prenotato in fase di acquisto del biglietto oppure entro le 24 ore prima della partenza del volo.

EMIRATES

6

La compagnia Emirates mette a disposizione pasti senza glutine e senza lattosio oltre ad altri pasti speciali. È necessario prenotare il pasto almeno 24 ore prima del volo, nella sezione "Gestire una prenotazione". Tenere presente che alcuni pasti speciali non sono disponibili in Economy Class, a bordo di voli inferiori alle due ore.



E PRIMA DEL VOLO?

Oltre a questo focus sulle compagnie, ricordiamo inoltre che in quasi tutti gli aeroporti, e sicuramente in quelli principali, ci sono opzioni gluten free. In particolare, una novità molto recente è l'entrata all'interno del network AFC di una trentina di punti Mychef negli aeroporti. Considerando anche quelli già esistenti, i MyChef totali sono adesso 47. Le proposte senza glutine disponibili sono tutte confezionate ma la scelta è ampia, si

possono trovare ad esempio primi piatti surgelati, tramezzini, crackers e taralli ma anche dolci quali muffin, wafer e biscotti, senza dimenticare la presenza di prodotti e bevande di consumo corrente etichettati senza glutine.

SCALO SICURO

Intanto, all'aeroporto di Bologna si stanno attrezzando per garantire ai passeggeri in transito un'offerta minima gluten free in tutti i suoi

bar e ristoranti. Lo scalo Marconi è il primo in Italia a farlo, grazie al Progetto Celiachia realizzato in collaborazione con AIC, l'Azienda USL di Bologna e la Regione Emilia-Romagna. Oltre all'introduzione di alimenti gluten free, il progetto ha previsto anche la formazione specifica del personale degli esercizi di ristorazione, per garantire la corretta gestione degli alimenti senza glutine e prevenire contaminazioni. La formazione coinvolge anche i nuovi assunti e i lavoratori stagionali, facendola diventare parte integrante del bagaglio di conoscenze degli operatori del food&beverage presenti in aeroporto.

Ma ci saranno ancora altre novità, quindi tenetevi aggiornati sui nostri canali!

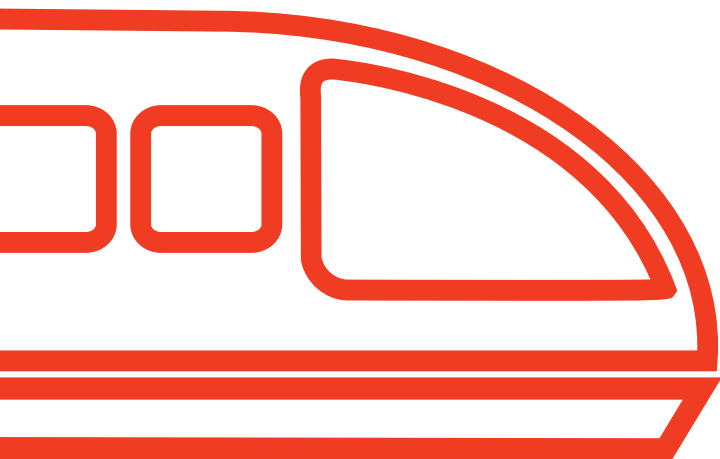
VI INVITIAMO A CONDIVIDERE LE VOSTRE ESPERIENZE SUL NOSTRO GRUPPO FACEBOOK, IN MODO DA RENDERLE UTILI ANCHE AGLI ALTRI CELIACI ITALIANI CHE VIAGGERANNO, IN ITALIA O ALL'ESTERO!

VIAGGIO IN NAVE

Fondamentale è dichiarare al momento della prenotazione la necessità di un pasto senza glutine, soprattutto nel caso di crociere in cui si deve stare a bordo per diversi giorni, ma non solo. In questo modo la compagnia potrà fare il possibile per offrirvi un pasto adeguato. Il pasto senza glutine solitamente non è presente nella zona buffet, dove è molto più difficile gestire la contaminazione, ma vi sono proposte nel ristorante centrale della nave. Nelle tratte più brevi, sempre previa prenotazione, è possibile avere un pasto senza glutine e in genere si trovano snack, ma onde evitare di rimanere a digiuno anche in questo caso è importante segnalare la propria condizione e le proprie esigenze prima di salire a bordo.



VIAGGIO IN TRENO



A bordo delle Freccie di Trenitalia è possibile trovare tramezzini senza glutine, primi piatti surgelati, snack dolci e salati, patatine, caramelle, yogurt e molti altri prodotti idonei al celiaco. Gli snack senza glutine sono acquistabili al FrecciaBistrò a bordo treno, oppure richiesti nel servizio Welcome Drink. Per visualizzare l'offerta a bordo treno, inquadrare il QR-Code posto a fianco del logo AFC sul listino a parete al Bar Bistrò.

Nelle stazioni più importanti ci sono diversi punti ristoro che aderiscono al programma AFC. Come per gli aeroporti, app AIC Mobile alla mano per individuarli nelle grandi stazioni o nei grandi scali aeroportuali, dove non è facile districarsi tra i tanti punti ristoro, soprattutto quando si ha poco tempo di imbarco o cambio treno.

RIFUGI

Non avete considerato il mezzo di trasporto più antico di tutti: le gambe!

lo amo fare lunghe escursioni in montagna, come mi posso organizzare? Cosa trovo?

I rifugi inseriti nel Programma AFC sono ad oggi 11

- **1 in Alto Adige**
- **8 in Trentino**
- **1 in Valle d'Aosta**
- **1 in Veneto**

Rivolgiamo un appello a tutti i celiaci amanti delle camminate in montagna: AFC cerca tutor per seguire i rifugi! Zaino in spalla, potete andare a verificare la corretta messa in atto delle linee guida AFC.

Se qualcuno fosse interessato può contattare la sede della sua AIC locale.



CONTAMINAZIONE

Cosa faccio se mangio un cibo contaminato in viaggio?

Non ho avuto sintomi, ma ho paura succeda.

Le manifestazioni cliniche in seguito alla assunzione di glutine in soggetti affetti da malattia celiaca sono estremamente variabili. Alcuni soggetti non manifestano alcun sintomo, altri possono presentare sintomi immediati o a distanza di ore dall'ingestione. Per prima cosa, non bisogna farsi prendere dal panico, nonostante il disagio aumentato dal fatto di essere in viaggio. Laddove dovessero insorgere sintomi, sono destinati a scomparire nel giro di qualche ora. Consultate il vostro medico per farvi prescrivere il farmaco adatto, nel caso fosse necessario.

Non esiste al momento un antidoto naturale o farmacologico in grado di bloccare l'azione del glutine; ovviamente la ripresa di una rigorosa dieta priva di glutine risolverà sia i sintomi che il danno alla mucosa provocato dall'ingestione accidentale di glutine.



VIAGGIO IN MACCHINA

Il Progetto AFC è rivolto anche alle attività di ristorazione commerciale che hanno come target persone in movimento, che consumano i loro pasti in aree aeroportuali, autostradali, in stazioni ferroviarie, in centri commerciali cittadini. Lo scopo è quello di sensibilizzare gli operatori del servizio ristorazione per chi viaggia ed istruirli sulle modalità di distribuzione dei prodotti evitando rischi di contaminazione.

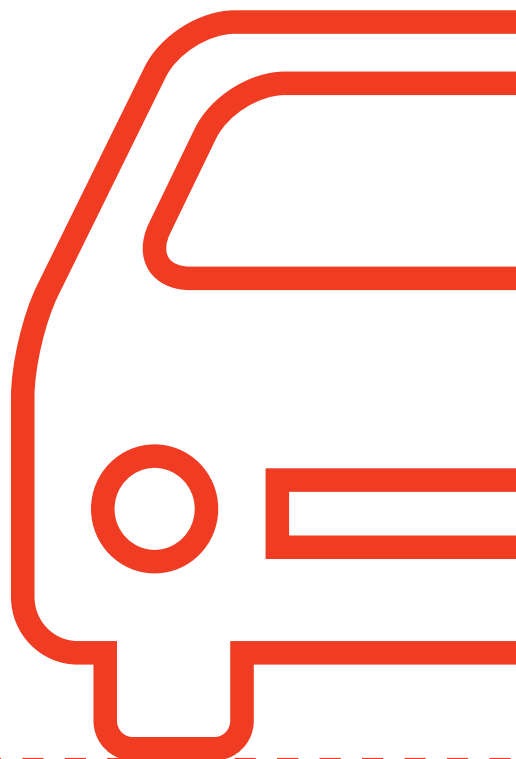
PUNTI DI RISTORO

Tra queste attività troviamo due tra le aziende leader del settore: Autogrill e Mychef. Per conoscere la lista sempre aggiornata dei punti ristoro si può consultare il nostro sito *celiachia.it* oppure consultare la app AIC Mobile.

I punti ristoro Autogrill sono 31 e si trovano tutti sulla rete autostrada-

le. Qui sono disponibili primi piatti surgelati, prodotti secchi nei market e tramezzini confezionati nei Briciole Bar.

Nei punti ristoro Autogrill e Mychef nulla viene prodotto, manipolato e cucinato. L'operatore preleva dal congelatore la vaschetta del primo piatto senza glutine e la posiziona nel microonde per il tempo necessario, poi toglie dal forno la vaschetta e la porge al cliente sempre confezionata e sigillata. Sarà cura del cliente impiattare personalmente il prodotto. La necessità di un'offerta confezionata è dovuta alla tipologia di servizio presente in questi punti ristoro, standardizzati e spesso piccoli, che quindi non possono implementare con offerte fresche il menù senza glutine se vogliono garantire un livello di sicurezza adeguato.





IN ITALIA

Se il viaggio si svolge in Italia, ci arriva in aiuto il Programma Alimentazione Fuori Casa. 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. Nel Network AFC ci sono anche strutture ricettive come hotel e B&B in cui soggiornare. Fondamentale anche in questo caso è indicare sin dal momento della prenotazione la necessità di opzioni senza glutine in modo che la struttura si possa organizzare, in particolare se la richiesta è per la mezza pensione o la pensione completa.

VILLAGGI E CASE

I villaggi vacanze nel Network sono una trentina. Il tour operator Alpitour ha 13 villaggi in Italia aderenti ad AFC, mentre il gruppo Delphina offre proposte senza glutine in 7 villaggi in Sardegna. Un appartamento con angolo cottura dà invece modo di gestirsi agilmente i pasti, acquistando i prodotti senza glutine al supermercato, come se fossi a casa. Una soluzione utile specialmente per chi non ama mangiare spesso fuori casa.

Altro strumento utile, basato sul parere di altri celiaci, è il gruppo AIC su Facebook in cui possono trovarsi consigli utili soprattutto per la ricerca di locali, sia in Italia che all'estero.

ALL'ESTERO

Fonte utile di informazioni è la Travel Net dell'Associazione dei giovani dell'AOECS (CYE - Celiac Youth of Europe), che riporta consigli su dove mangiare e fare acquisti gluten free nei Paesi stranieri. Ci sono 32 diverse sezioni, che coprono molti Paesi membro di AOECS. Oltre a riportare informazioni su strutture e negozi che vendono cibo gluten free, riportano anche la traduzione nelle diverse lingue di frasi utili per spiegare cosa è la celiachia, le necessità alimentari dei celiaci e alcuni consigli pratici.



Travel Net

A CHI RIVOLGERSI

Sul sito AOECS trovate i contatti delle 44 associazioni nazionali che ne fanno parte, a cui chiedere informazioni più dettagliate se si prevede un viaggio in quel Paese. Alcune Associazioni, anche se poche, hanno un programma simile al nostro AFC, di cui trovate informazioni nella sezione *eating out* (link alla FAQ sul nostro sito dal titolo "Per i viaggi all'estero come mi devo comportare?").

E SE SI OPTA PER UN VILLAGGIO "ALL INCLUSIVE" ALL'ESTERO?

Qui la situazione non è sempre rosea, purtroppo raccogliamo a volte l'esperienza di persone che nei villaggi vacanze all'estero hanno mangiato ogni giorno la stessa cosa, nel migliore dei casi. Anche qui parola d'ordine è informarsi molto bene al momento della prenotazione, richiedere il servizio senza glutine ed accertarsi di cosa questo comporta.

CONTATTO DIRETTO

Se si parla inglese, una telefonata diretta al Villaggio può

essere utile, magari inviando le informazioni già dette anche nella lingua del posto, e le regole base per la cucina senza glutine, reperibili sul nostro sito (per vederle inquadrare il QR Code qui accanto).

Spesso i villaggi prevedono l'invio di una gluten free box per l'ospite celiaco, ma se non fosse prevista o se si vuole essere certi di godersi la propria vacanza in serenità, portarsi dietro del cibo da casa può essere una soluzione.

Questo ovviamente vale per i Paesi più esotici, come Caraibi o Africa, mentre nei Paesi europei, come la Spagna, la conoscenza della celiachia è molto avanzata.



PAESI ESOTICI

E per i Paesi esotici, dove non è possibile reperire informazioni sul sito dell'AOECS? In questi casi, suggeriamo una ricerca sui motori di ricerca in inglese. È possibile trovare a volte resoconti o gruppi di viaggiatori celiaci che hanno soggiornato nel Paese e riportano la loro esperienza. Confrontando le informazioni, è possibile farsi una prima idea delle condizioni alimentari del Paese che si visiterà e di come organizzarsi al meglio. Se non è possibile portarsi dietro una scorta di generi di prima necessità, come pane o gallette, il riso o le patate sono mediamente recuperabili ovunque.

CUCINE LOCALI

È importante studiare la cucina locale, per capire quali piatti sono adatti alla nostra dieta, o come possono essere facilmente adattati, con un po' di informazioni e impegno da parte del ristoratore. Celiachia Notizie, per chi ha conservato i vecchi numeri, ha trattato tante cucine straniere e fornisce valide informazioni.

TRADUZIONI FACILI

Da questo punto di vista, un grandissimo vantaggio è oggi offerto dalle app che traducono simultaneamente le lingue e con le quali si può comunicare con ristoratori e albergatori che non parlano inglese. Cercare di formulare domande e informazioni semplici è fondamentale, comunque, per evitare fraintendimenti. Ecco alcuni esempi:



Sono affetto da celiachia (intolleranza al glutine), devo seguire una dieta assolutamente priva di glutine.

Qualsiasi cibo contenente farina/amido di grano (frumento), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut e triticale può causarmi gravi malori.

Posso mangiare cibi contenenti riso, granoturco (mais), patate, qualsiasi verdura e frutta, uova, formaggio, latte, carne e pesce purché non siano stati preparati con l'aggiunta delle farine a me vietate, pangrattato, pastella, crostini di pane o salse fatte con amidi e farine a me vietati.



Mi può dire se questo cibo contiene farina di grano (frumento), segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut o triticale? Se non è sicuro degli ingredienti di questa pietanza la prego di informarsi in cucina e di dirmelo.



Mi raccomando, anche piccole tracce di glutine sono pericolose per la mia salute! È importante quindi utilizzare pentole pulite, mescolare con cucchiaini che non siano stati utilizzati per mescolare cibi con glutine, non riutilizzare l'acqua o l'olio di cottura di preparazioni con glutine.

Grazie per il suo aiuto, è molto importante (non dimenticare mai di ringraziare e di essere gentili!).





CONSIGLI PRATICI

PER UN'ESTATE IN SICUREZZA E TRANQUILLITÀ

PRANZARE SOTTO L'OMBRELLONE O IN ESCURSIONE

Se si opta per portare il pranzo da casa, è importante ricordare che un panino può essere un pasto comodo, ma allo stesso tempo completo e bilanciato. La differenza la fanno gli ingredienti con cui si decide di farcirlo: qualche verdura grigliata e una frittata leggera sono un'ottima soluzione, in grado di offrire una quota bilanciata di carboidrati, proteine, verdure e un quantitativo di sale inferiore rispetto a una farcitura con formaggi e salumi. Un po' di frutta fresca è la perfetta conclusione del pasto.

IDRATARSI! MA FARLO CON L'ACQUA.

Le bevande zuccherate, inclusi i succhi di frutta, non sono una scelta corretta dal punto di vista nutrizionale, anche se danno la sensazione di introdurre comunque liquidi e di avere energie in più magari in una giornata particolarmente calda. Il loro consumo si associa a un'abitudine alimentare scorretta e può avere un impatto negativo sullo stato di salute.

PER ESSERE ACCOLTI AL MEGLIO IN LOCALI ADERENTI AD AFC

PRENOTARE!

Quando decidi di andare a pranzo o a cena fuori, effettua sempre la prenotazione con anticipo: alcune strutture non necessitano di prenotazione, ma in tante è assolutamente necessaria per permettere una buona organizzazione della cucina, con la finalità di rispondere alle esigenze di sicurezza nell'elaborazione del menù senza glutine. Non prenotare può significare, in molti casi, mettere in difficoltà l'esercente, difficoltà che può tradursi in una offerta inferiore in quantità, in qualità e in sicurezza.

FARSI RICONOSCERE.

Prima di ordinare farsi sempre riconoscere come cliente celiaco e comunque non abbassare mai il livello di attenzione.

MA NON SEMPRE È POSSIBILE RECARSI IN UN LOCALE AFC...

In questi casi, AIC consiglia di:

- Informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è assolutamente necessario che siano evitati
- Chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze che si intende consumare e, in caso di dubbio, evitare il consumo del piatto stesso.
- Ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine, disponibili sul sito AIC (dall'individuazione delle materie prime al servizio). In questo modo, il celiaco avrà svolto anche un'importante opera di sensibilizzazione sulla cultura della cucina senza glutine.
- Ci possono essere alcune differenze tra regione e regione, come ad esempio la necessità di un forno dedicato al senza glutine o vaschette dedicate in gelateria. Questo perché alcune Amministrazioni Regionali (Basilicata, Calabria, Emilia Romagna, Liguria, Piemonte, Puglia, Toscana, Umbria) hanno previsto linee guida o legiferato prevedendo un quadro normativo per gli esercizi che hanno un'offerta senza glutine.

