

La celiachia non va in vacanza: istruzioni per un'estate senza glutine

I consigli pratici della dietista AIC Carlotta Romeo e gli strumenti dell'Associazione Italiana Celiachia per vivere un'estate - in Italia e all'estero - gluten free, senza rinunce e in sicurezza

Vacanze, cene fuori e viaggi all'estero: per le persone celiache l'estate può essere vissuta con serenità, a patto di avere le informazioni giuste. Per questo **AIC - Associazione Italiana Celiachia** mette a disposizione strumenti e indicazioni per affrontare la stagione estiva in sicurezza, senza glutine e senza rinunce.

In particolare, grazie al contributo di **Carlotta Romeo, dietista AIC**, è online un video con i consigli pratici su come organizzare pasti senza glutine, freschi ed equilibrati, perfetti per le calde giornate estive, quali accortezze adottare nella scelta del gelato e come prepararsi a un viaggio all'estero. Il video è disponibile sui profili social dell'Associazione Italiana Celiachia e su YouTube: https://youtube.com/shorts/_447yzeypwQ?feature=share

“L'estate deve essere un momento di libertà e serenità anche per chi convive con la celiachia, poter vivere una quotidianità senza limitazioni e partecipare pienamente alla vita sociale è un indicatore importante della qualità della vita del paziente. Informazione, formazione e attenzione alla sicurezza alimentare sono fondamentali per permettere alle persone celiache di viaggiare e vivere le vacanze senza rinunce e senza rischi”, dichiara **Rossella Valmarana, Presidente di AIC - Associazione Italiana Celiachia**.

Come trovare il locale giusto? Dove acquistare prodotti senza glutine? A supporto di chi viaggia AIC mette inoltre a disposizione il Programma Alimentazione Fuori Casa (AFC), l'app AIC Mobile e la sezione Travel Net del sito dell'Associazione.

Come trovare i locali AFC

Gli associati AIC possono consultare l'elenco aggiornato dei locali aderenti al Programma AFC sul sito celiachia.it, tramite l'app AIC Mobile e nella Guida cartacea AFC: ad oggi sono circa 5000 gli esercizi commerciali che aderiscono al programma. Per i turisti stranieri è disponibile una versione “Welcome” dell'app, acquistabile anche per brevi periodi.

L'app AIC Mobile rappresenta uno strumento completo per la gestione quotidiana della dieta senza glutine e consente di consultare: la mappa dei locali gluten free in tutta Italia; l'elenco dei negozi dove acquistare prodotti senza glutine; il Prontuario degli alimenti, con funzione di scansione del codice a barre per verificare l'idoneità dei prodotti; una sezione dedicata all'acquisto online di prodotti per celiaci. Sono inoltre disponibili gratuitamente contenuti utili come la sezione delle news o l'ABC della dieta senza glutine, il pratico elenco “a semaforo” che raggruppa gli alimenti sulla base della loro idoneità alla dieta dei celiaci.

Se un locale non aderisce al Programma AFC

In assenza di un locale accreditato AFC, AIC invita a non rinunciare a un pranzo fuori con la famiglia e gli amici o a un viaggio ma di informare sempre il personale sulla celiachia e sugli ingredienti da evitare. In caso di dubbi sulla preparazione o sul rischio di contaminazione, è consigliabile evitare il consumo del piatto, privilegiando preparazioni più semplici. Il consiglio è informarsi preventivamente sulla disponibilità di pasti o prodotti gluten free. Gli esperti AIC si impegnano ogni giorno per aumentare il numero dei locali formati per accogliere le persone

celiache e sono a disposizione dei professionisti della ristorazione interessati ad aderire al Programma AFC, attraverso percorsi di informazione e formazione dedicati.

Viaggiare all'estero in sicurezza

L'Associazione Italiana Celiachia fa parte di Association of European Coeliac Societies e di The Coeliac Youth of Europe. Sui siti ufficiali delle due organizzazioni - [AOECS](#) e [CYE – The Coeliac Youth of Europe](#) - sono disponibili riferimenti delle associazioni straniere, consigli utili su dove mangiare e acquistare prodotti gluten free all'estero e frasi utili sulla celiachia tradotte in diverse lingue.

In viaggio: stazioni, aeroporti e autostrade

Il Programma AFC comprende anche una sezione dedicata ai punti ristoro presenti in stazioni, aeroporti e aree di servizio autostradali, sempre più numerosi: nel 2025-26, i punti ristoro 'in viaggio' sono cresciuti di oltre 250 unità in tutta la penisola. Sul sito AIC sono inoltre disponibili approfondimenti e consigli pratici per organizzare vacanze senza glutine, anche all'estero. In una pagina dedicata, costantemente aggiornata con i consigli utili per la celiachia in viaggio, è disponibile anche un video delle dietiste AIC che offre una panoramica dei principali problemi che il celiaco può trovare e tante soluzioni pratiche per affrontarli: celiachia.it/celiachia-in-viaggio.

Gelato sì, ma in sicurezza

Simbolo dell'estate per eccellenza, il gelato può essere consumato anche dalle persone celiache, a patto di prendere alcune semplici ma fondamentali precauzioni.

Non basta infatti scegliere un cono senza glutine, anche ingredienti come basi pronte, guarnizioni, decorazioni e semilavorati devono essere controllati con attenzione; inoltre, le gelaterie devono adottare procedure corrette per evitare contaminazioni durante preparazione e servizio. Per questo si può fare sempre affidamento alle gelaterie aderenti al programma AFC. Se si opta per un gelato confezionato, l'etichetta è lo strumento che permette di essere sicuri grazie alla presenza della dicitura "senza glutine" o del marchio Spiga Barrata.

Per informazioni 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. Unica Associazione Pazienti nazionale ad occuparsi dei pazienti celiaci, AIC oggi è portavoce 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 AOECS, 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 seguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2024) sono 279.512 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi oltre l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui oltre 300.000 ancora non diagnosticate.

giugno 2026

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