

La celiachia a scuola: le indicazioni di AIC per l'inclusione e la sicurezza alimentare degli studenti celiaci

Dieta senza glutine, importanza della mensa come luogo di inclusione, educazione alimentare: i consigli dell'Associazione Italiana Celiachia per gli oltre 34mila studenti celiaci, le famiglie e il personale scolastico

Settembre segna il ritorno tra i banchi di scuola e alla quotidianità fatta di pranzi in mensa, ricreazione, gite e attività con i compagni per oltre **34 mila studentesse e studenti celiaci della scuola dell'infanzia e primaria**, circa il 13% delle persone diagnosticate in Italia (Ministero della Salute, 2024). Il rientro in aula ha per loro un significato in più: poter contare su una corretta gestione della celiachia e della dieta senza glutine, per vivere ogni momento della vita scolastica con la stessa serenità degli altri.

“Ogni studente celiaco ha il diritto di vivere la scuola in sicurezza e senza discriminazioni. Questo avevamo in mente quando ci siamo battuti perché la Legge 123 del 2005 prevedesse il diritto al pasto senza glutine nelle mense pubbliche, di cui il 70% sono scolastiche. Prima di allora i minori celiaci tornavano a casa per pranzo perché la scuola non forniva la dieta senza glutine. Stabilito il diritto, AIC ha creato una serie di strumenti informativi e formativi dedicati alla scuola, rivolti a ragazze e ragazzi, ma anche a famiglie e comunità educante per una corretta gestione della celiachia” dichiara **Rossella Valmarana, Presidente di AIC - Associazione Italiana Celiachia**. *“Promuovere la conoscenza significa rendere la scuola più inclusiva e garantire a ogni studente le stesse opportunità di partecipazione alla vita di comunità in uno dei luoghi che maggiormente influiscono sulla loro formazione anche alimentare”.*

Iniziare l'anno scolastico con il piede giusto: le indicazioni di AIC

L'Associazione Italiana Celiachia racchiude in cinque principi cardine la corretta gestione della celiachia in età pediatrica, a casa come a scuola e in tutti i contesti della vita quotidiana.

- **La dieta senza glutine è una terapia, non una moda:** ad oggi è l'unica cura disponibile e va seguita rigorosamente per tutta la vita e solo dopo aver ricevuto una diagnosi medica. Mettersi a dieta prima di aver completato l'iter diagnostico mette a rischio la possibilità di una vera diagnosi e corretto follow-up.
- **Senza glutine non è sinonimo di “alimento sano”:** anche i celiaci devono scegliere alimenti che, oltre che sicuri rispetto all'assenza di glutine, siano equilibrati dal punto di vista nutrizionale.
- **La dieta mediterranea può anche essere gluten free:** verdura, frutta, legumi, pesce con regolarità; limitare le carni rosse e trasformate; ridurre zuccheri, snack, bevande dolci e sale; utilizzare olio extravergine come condimento; alternare pasta e pane gluten free a cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine - riso, mais, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto - che permettono una maggiore ricchezza nutrizionale.
- **La mensa scolastica è un luogo di inclusione e uguaglianza:** deve garantire sicurezza alimentare e permettere a tutti gli studenti, celiaci e non, di condividere il pasto senza differenze ma, anzi, valorizzando la diversità e la varietà.
- **L'autonomia si costruisce giorno dopo giorno:** aiutare bambine e bambini celiaci a diventare sempre più consapevoli sulla malattia, a conoscere la propria dieta, scegliere gli alimenti adatti e sapere quali sono da evitare, fare domande e vivere il cibo con serenità.

Quotidianità senza glutine

La celiachia accompagna bambini e ragazzi in ogni momento della giornata: a scuola, a casa, durante lo sport, in gita scolastica, alle feste o al ristorante. Per vivere ogni situazione con serenità bastano alcuni semplici accorgimenti, dalla mensa alla merenda, fino all'educazione alimentare, che aiutano i più piccoli a conquistare gradualmente autonomia nella gestione della propria dieta senza glutine. AIC ha raccolto alcuni consigli pratici.

Mangiare insieme, in sicurezza: la mensa scolastica

La mensa è uno spazio educativo in cui imparare fin da piccoli il **rispetto delle differenze, le basi di una sana alimentazione e il valore della condivisione**. Per gli studenti con celiachia è anche uno dei contesti più delicati, dove la sicurezza non dipende solo dalla scelta degli alimenti senza glutine, ma dall'intera organizzazione del servizio. Per garantire un pasto sicuro e prevenire il rischio di contaminazioni è necessario attuare precise procedure di produzione e pulizia, ma anche di servizio a tavola, alla cui base troviamo la formazione del personale sulla celiachia e la comunicazione costante tra scuola, famiglia e servizio mensa. Grazie a una legge praticamente unica al mondo che impone a ogni mensa pubblica di garantire il pasto senza glutine, in Italia questo diritto garantisce al bambino celiaco un'esperienza sicura e inclusiva.

Fondamentale è anche l'**aspetto psicologico**: il pasto senza glutine non deve essere percepito come "speciale", ma ogni bambino ha diritto a pietanze equilibrate e di qualità equivalenti a quelle degli altri compagni così che non si senta diverso o isolato. Da escludere la disposizione a tavola dei bambini in tavolate separate, anche se è importante che tutto il personale deputato alla supervisione dei pasti presti attenzione al rischio di scambio di 'assaggi' tra compagni.

Secondo gli ultimi dati della Relazione al Parlamento del Ministero della Salute (2024), **in Italia sono 33.027 le mense - di cui 22.972 scolastiche - che hanno erogato pasti senza glutine ai celiaci che ne hanno fatto richiesta.**

La merenda giusta (e senza rinunce): a casa, a scuola, alle feste

Anche la merenda, come tutti gli altri pasti della giornata, deve essere equilibrata, per questo è preferibile combinare carboidrati complessi (pane, taralli, gallette senza glutine), proteine (ad esempio yogurt), fibre, vitamine e sali minerali (frutta fresca) con un po' di dolcezza (qualche pezzetto di cioccolato, ad esempio, oppure frutta disidratata). Quando si ha poco tempo, anche una merenda dolce e un succo di frutta possono essere una soluzione occasionale che prepara rapidamente all'impegno extra scolastico successivo.

Educazione alimentare: crescere sani e autonomi

L'educazione alimentare è fondamentale per sviluppare consapevolezza, autonomia e buone abitudini. Per chi convive con la celiachia significa andare oltre la semplice prescrizione "evitare il glutine", vuol dire imparare - gradualmente e in base all'età - a gestire la propria dieta, riconoscere gli alimenti consentiti, leggere le etichette, prevenire le contaminazioni, chiedere informazioni senza imbarazzo, evitare scambi di cibo non sicuri e spiegare agli altri, con semplicità, la propria condizione.

La scuola può fare la differenza coinvolgendo la classe con laboratori sul cibo, orti scolastici e attività dedicate alla dieta mediterranea: strumenti utili a far capire, fin da piccoli, che esistono persone con bisogni alimentari diversi, che la sicurezza è un diritto e l'inclusione passa anche dal cibo, contribuendo a superare stereotipi e banalizzazioni.

Le iniziative di AIC nelle scuole

L'impegno di AIC nel mondo della scuola si concretizza in due progetti gratuiti attivi da diversi anni a supporto degli studenti celiaci e delle loro famiglie, finanziati grazie ai fondi raccolti con il 5 per mille.

“In fuga dal glutine” offre agli insegnanti delle scuole dell’infanzia e della primaria uno strumento per spiegare agli alunni cos’è la celiachia e, allo stesso tempo, parlare di educazione alla diversità, alimentare e culturale, intesa come risorsa e ricchezza. Un incontro formativo con i docenti su celiachia, dieta senza glutine, gestione di eventuali difficoltà riscontrabili nella vita scolastica (come ad esempio la mensa), insieme al materiale didattico da utilizzare in classe.

I numeri del progetto (anno 2025): 106 scuole coinvolte, oltre 250 classi interessate dal progetto, 767 docenti coinvolti nell’attività formativa e oltre 3600 piccoli studenti formati.

www.celiachia.it/in-fuga-dal-glutine/

“A scuola di celiachia” è il programma nazionale di formazione per gli Istituti Alberghieri rivolto ai “ristoratori di domani”, per fornire conoscenze su celiachia, esigenze nutrizionali del celiaco e gestione di tutte le fasi del servizio senza glutine; inoltre, è possibile svolgere progetti di Formazione Scuola - Lavoro presso locali aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine di AIC che raccoglie circa 5000 esercizi commerciali formati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine.

I numeri del progetto (anno 2025): 84 scuole coinvolte, 227 classi interessate dal progetto, 185 docenti coinvolti nell’attività formativa e oltre 4000 giovani ristoratori-studenti formati.

www.celiachia.it/a-scuola-di-celiachia/

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 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 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.

agosto 2026

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