

Associazione Italiana Celiachia: estate senza glutine, istruzioni per l'uso

Grazie al programma Alimentazione Fuori Casa sono oltre 4000 gli esercizi informati da AIC che in tutta Italia accolgono in sicurezza le persone celiache.

“Il periodo estivo, quando cambiano ritmi e abitudini, può trasformarsi in una fonte di stress per chi deve escludere il glutine dalla propria dieta. Per questo abbiamo pensato ad alcuni consigli perché le persone celiache possano vivere le loro giornate estive in tutta tranquillità insieme alle proprie famiglie e amici. Inoltre, siamo costantemente impegnati a fare crescere la Guida dei locali della ristorazione del programma Alimentazione Fuori Casa 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.” Con queste parole **Rossella Valmarana, Presidente di AIC - Associazione Italiana Celiachia**, spiega come è nata l'idea di stilare un elenco di consigli pratici dedicati alle persone celiache per un'estate in sicurezza e tranquillità.

Mangiare fuori casa.

In vacanza si è spesso alla ricerca di un ristorante, una pizzeria, un bar, una gelateria dove trascorrere un momento sereno con amici e familiari sapendo di poter mangiare senza glutine in sicurezza. AIC grazie al Programma Alimentazione Fuori Casa (AFC) mette a disposizione una Guida di oltre 4000 locali informati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine: questi locali sono comunque segnalati da chiare vetrofanie attaccate alle vetrine. Se non è possibile recarsi in un locale della Guida, AIC consiglia di informare sempre il personale della propria alimentazione e quali ingredienti è necessario evitare, chiedere sempre gli ingredienti delle pietanze e, in caso di dubbio, evitarne il consumo. È sempre possibile rispondere alle curiosità dei ristoratori sulle regole di preparazione dei piatti senza glutine e ricordare che AIC è disponibile a offrire formazione e informazioni a chiunque voglia aderire al Programma AFC.

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 semplice da comporre, comodo, 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 e 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.

Non saltare il pranzo, o non mangiare solo un gelato o una porzione di frutta.

Si tratta di un errore comune: capita spesso di cadere in tentazione perché il caldo e il sole possono dare la sensazione di sentire meno la fame, ma la fame torna, anzi ancora di più, la sera e mangiare in maniera inadeguata a pranzo fa sì che la sera si tenda a mangiare più del necessario.

Si pensa che un gelato sia un giusto compromesso per non assumere molte calorie e concedersi un pranzo goloso: in realtà non è così, un pasto a base di solo gelato è ricco di grassi e zuccheri semplici che rischia di non saziare. Il consiglio è concedersi un gelato dopo il pasto o nello spuntino del pomeriggio.

Gelato sì, ma in sicurezza.

Una persona celiaca deve sempre ricordare che non solo il cono deve essere senza glutine, ma anche i gusti del gelato. Il gelato è composto da alimenti permessi, quali latte, yogurt naturale, zucchero e uova; ma anche da ingredienti considerati a rischio perché trasformati, come i semilavorati, basi pronte, neutri, guarnizioni e decorazioni. Le gelaterie, oltre a un corretto approvvigionamento degli ingredienti, devono seguire particolari procedure per evitare il rischio di contaminazione da glutine durante la preparazione e il servizio. Se si sceglie un gelato confezionato, è bene verificare la presenza del *claim* senza glutine in etichetta o il marchio Spiga Barrata: il Prontuario AIC può aiutare nella ricerca del gelato idoneo.

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. Queste bevande apportano molte calorie, aspetto che può incidere negativamente sul peso, e il loro consumo si associa a un'abitudine alimentare scorretta e può avere un impatto negativo sullo stato di salute.

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'**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. 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 eseguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2021) sono 241.729 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.