

Materiale prodotto da AIC (Associazione Italiana Celiachia).

Tutti i diritti sono riservati.

È vietato ogni tipo di riproduzione non autorizzata.

L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA



L'Associazione Italiana Celiachia nacque nel 1979 su iniziativa di un gruppo di genitori di bambini celiaci: all'epoca la malattia era ancora poco conosciuta, veniva considerata pediatrica e per i pazienti era totale l'assenza di tutele e di assistenza. I bisogni di quella nascente comunità di famiglie erano primari: capire che cosa fosse realmente la celiachia, spesso riconosciuta dopo lunghi periodi di sofferenze ed errate diagnosi, conoscere il significato della "dieta senza glutine" e scoprire quali erano i prodotti adatti al celiaco e dove reperirli.

Oggi l'Associazione è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali, cura progetti volti al miglioramento della vita quotidiana delle persone affette da celiachia, iniziative e strumenti di comunicazione mirati a informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica, risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle 21 AIC associate, sostiene la migliore ricerca scientifica attraverso Fondazione Celiachia, gestisce il marchio Spiga Barrata – la massima garanzia di sicurezza e idoneità per le persone celiache – attraverso la sua impresa sociale Spiga Barrata Service.

AIC costituisce il Gruppo AIC assieme a Fondazione Celiachia Onlus, volta al sostegno della ricerca scientifica, e Spiga Barrata Service, impresa sociale licenziataria del marchio Spiga Barrata.

AIC fa inoltre parte di AO ECS (Association of European Coeliac Societies), fondata nel 1988 con l'obiettivo di aumentare le conoscenze della condizione celiaca in Europa e fare lobbying al fine di ottenere standard migliori per gli alimenti senza glutine. In AO ECS è attivo dal 1995 il CYE (The Coeliac Youth of Europe) quale forum internazionale dei giovani celiaci. In entrambe le istituzioni AIC ha propri rappresentanti.

GLI SCOPI DELL'ASSOCIAZIONE



AIC opera per la rimozione delle situazioni di diversità e di disagio che interessano le persone affette da celiachia e da dermatite erpetiforme e le loro famiglie facendo crescere il senso civico e l'attenzione sociale nei confronti di chi viene considerato "diverso" in ragione di una condizione personale.

AIC ha come finalità principali:

- il miglioramento della condizione di vita della persona celiaca e della persona affetta da dermatite erpetiforme;
- il sostegno alla persona celiaca e alla persona affetta da dermatite erpetiforme nell'acquisizione di una piena e corretta consapevolezza della propria condizione;
- la diffusione di una corretta e ampia conoscenza della celiachia e della dermatite erpetiforme nella società.

ATTIVITÀ E PROGETTI IN FAVORE DELLE PERSONE CELIACHE

SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E QUALITÀ DELLA VITA

Realizzazione del **Prontuario degli alimenti**, che fornisce una lista di alimenti idonei e che viene pubblicato con frequenza annuale. Tutti i prodotti alimentari elencati sono garantiti dalle aziende e controllati dall'AIC. Il Prontuario viene distribuito a tutti gli associati AIC, ai servizi di ristorazione, alle mense, ai ristoranti, ai dietisti.



Marchio Spiga Barrata, garanzia di sicurezza per i consumatori celiaci: la sua presenza in etichetta indica l'idoneità dei prodotti in tutta Europa, grazie a un modello comune a tutte le associazioni celiachia europee. Le aziende con prodotti a marchio sono visitate annualmente per la verifica degli impianti e dei processi di produzione.

Programma Alimentazione Fuori Casa, per permettere alle persone celiache di mangiare fuori senza correre rischi per la salute. Il Programma prevede un network di oltre 4.300 esercizi informati sulla celiachia che offrono un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci. AIC si occupa della formazione del personale e del monitoraggio delle strutture attraverso personale qualificato.

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Progetto **In Fuga dal Glutine**: offre agli insegnanti della scuola per l'infanzia e della primaria uno strumento per trasmettere agli alunni informazione e conoscenza sulla patologia e al tempo stesso educare i giovani allievi alla diversità (non solo alimentare ma anche culturale).



FORMAZIONE NELLE SCUOLE

Percorso formativo per docenti ed alunni delle Scuole Alberghiere grazie al quale ristoratori, camerieri, receptionist, ecc. sapranno accogliere le esigenze dei clienti celiaci.



SOSTEGNO ALLA RICERCA SCIENTIFICA

Dal 2013 Fondazione Celiachia ha selezionato e finanziato, attraverso cinque bandi nazionali, venti progetti per un importo complessivo di circa € 2.268.000.

A oggi i **progetti finanziati con i Bandi Fondazione Celiachia** hanno portato a diciotto pubblicazioni su riviste internazionali, al progetto nazionale piattaforma Gluten Sensitivity (promosso e organizzato da AIC e FC) e al progetto internazionale multicentrico per le linee guida pediatriche Espghan.



CHE COSA SONO LA CELIACHIA E LA DIETA SENZA GLUTINE

CHE COS'È LA CELIACHIA

La celiachia è un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.

Il glutine è una sostanza proteica presente in alcuni cereali: tutte le varietà del grano o frumento (compresi il farro e il grano khorasan, spesso commercializzato come kamut®), la segale, l'orzo, la spelta e il triticale. L'avena non contiene glutine (anche se alcune sue proteine hanno una sequenza simile a quella del glutine) e per questo è attualmente permessa in una dieta senza glutine; è però necessario prestare attenzione alla varietà e assicurarsi che non sia contaminata dal grano. Pertanto, AIC suggerisce il consumo di avena solo per quei prodotti a base di o contenenti avena presenti nel **Registro Nazionale dei prodotti senza glutine del Ministero della Salute**, che garantisce sull'idoneità dell'avena impiegata.

Nelle persone geneticamente predisposte, il glutine provoca una serie di **reazioni immunologiche** che svolgono un ruolo tossico nei confronti prevalentemente, ma non unicamente, della parete intestinale, alterando la struttura e la funzionalità della mucosa dell'intestino tenue, fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

In Italia i celiaci attualmente diagnosticati sono più di 200.000. Si stima però che la celiachia colpisca l'**1% della popolazione**, quindi in Italia i celiaci sarebbero circa 600.000.



QUANDO SI MANIFESTA

In passato la celiachia veniva considerata una tipica condizione dell'età pediatrica. Oggi si sa per certo che **si può divenire celiaci a qualsiasi età** (anche geriatrica!); una volta diagnosticata la celiachia, **la cura** – l'unica a oggi disponibile, cioè **l'astensione completa dal glutine** – dura tutta la vita.

COME SI MANIFESTA

La celiachia può presentarsi con **quadri clinici diversi** in rapporto all'età dei pazienti.

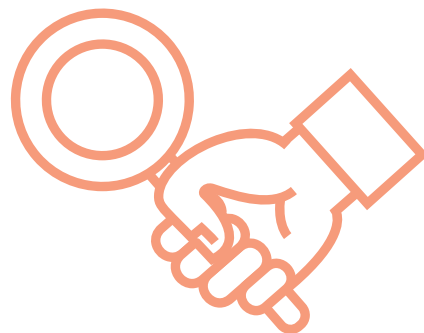
Nel bambino, nella maggior parte dei casi, si può manifestare sia a distanza di qualche mese dall'introduzione del glutine nella dieta, sia successivamente con un quadro clinico caratterizzato da **diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo ponderale**. Nelle forme che esordiscono dopo il secondo-terzo anno di vita, la sintomatologia gastroenterica è per lo più sfumata e in genere prevalgono altri sintomi: **deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica** (causata da un deficit di ferro nell'organismo).

Negli adulti la celiachia può comparire in un periodo qualsiasi della vita. Le manifestazioni cliniche sono assai varie: alcuni soggetti presentano **un quadro classico di malassorbimento con diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple**, altri, invece, riferiscono uno o più sintomi cronici estranei all'apparato digerente. Sono comuni disturbi quali **crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, osteoporosi con dolori ossei e talora fratture patologiche, alterazioni cutanee, afte orali, disturbi psichici**; molto frequente, specie nel sesso femminile, è **l'anemia da carenza di ferro**. Infine esistono soggetti che non lamentano sintomi o nei quali i disturbi sono talmente modesti da non richiedere l'intervento del medico; vengono diagnosticati solo perché nell'ambito familiare c'è un altro membro affetto da celiachia. Non raramente alla celiachia sono associate malattie quali diabete, artrite reumatoide, epatite cronica attiva, alterazioni della tiroide, dermatite erpetiforme.

DIAGNOSTICARLA È SEMPLICE

La diagnosi di celiachia si effettua mediante **dosaggi sierologici di anticorpi quali Anti-transglutaminasi (tTG)**. Per la diagnosi definitiva è però indispensabile una **biopsia dell'intestino**, con il prelievo di un frammento di tessuto: dal suo esame istologico è possibile determinare **l'atrofia dei villi intestinali**.

Mai iniziare una dieta priva di glutine senza essersi prima sottoposti a controlli medici che confermino la celiachia. Questo errore, commesso con una certa frequenza, comporta l'impossibilità della vera diagnosi di celiachia e di conseguenza la mancata conoscenza o certezza della propria patologia e l'impossibilità di **accedere all'erogazione gratuita dei prodotti senza glutine tramite il Servizio Sanitario Nazionale (SSN)**.





LA DIETA PRIVA DI GLUTINE

L'unica "terapia" è la "dieta priva di glutine" che, osservata con rigore e per tutta la vita, porta alla remissione dei sintomi, permettendo così al celiaco di **recuperare un perfetto stato di salute**. Per un soggetto celiaco è importante ricordare che tracce di glutine, presenti anche per contaminazione accidentale e trasversale (cross-contaminazione), sono dannose; questo implica un **forte impegno di educazione alimentare** da parte del celiaco, delle famiglie e di tutto il settore alimentare.

Oggi si stanno studiando varie prospettive terapeutiche alternative alla dieta, ma purtroppo non si prevede un'applicazione clinica sulla popolazione in tempi medio- brevi.

IL GLUTINE

Il glutine è una massa coesiva e viscoelastica ottenuta dall'interazione di due classi di proteine presenti in alcuni cereali (tutte le varietà del grano o frumento, compresi il farro e il grano khorasan (spesso commercializzato come kamut®), la segale, l'orzo, la spelta e il triticale) e nei prodotti da essi derivati, tra cui le farine, o da essi ottenuti (pane, pasta, pizze, focacce, biscotti). Durante la fase di impastamento **il glutine assume una struttura simile a una rete**: trattiene i granuli d'amido e le bolle d'aria e, date le sue caratteristiche viscoelastiche, nella fase di lievitazione permette agli impasti di distendersi, senza collassare, sotto l'effetto della pressione dei gas di fermentazione. Ciò determina la classica struttura porosa e alveolata nel prodotto finito che lo rende soffice e gradevole alla masticazione.

Il glutine in natura è assente in moltissimi alimenti, come riso, mais, carne, pesce, latte, uova, legumi, frutta, verdura.

APPROVVIGIONAMENTO, STOCCAGGIO E PREPARAZIONE DI ALIMENTI IDONEI AL CELIACO

APPROVVIGIONAMENTO

Nel preparare pasti senza glutine si deve tener conto del **grande rischio relativo alla contaminazione**.

Per essere definito **“senza glutine”** – e quindi idoneo al celiaco – un alimento non deve contenere **più di 20 mg** (20 ppm, ovvero “parti per milione”) **di glutine per 1 kg di prodotto**. Questo è infatti il limite massimo oltre il quale i prodotti alimentari risultano tossici per il celiaco. Dato che 20 ppm sono una quantità infinitesimale (tracce), è necessario evitare nella preparazione degli alimenti sia l’utilizzo di ingredienti con glutine sia tutte le possibili contaminazioni crociate o ambientali. Nell’approvvigionamento è importante considerare che esistono tre categorie di alimenti sul mercato: **alimenti vietati** (contengono glutine), **alimenti a rischio** (potrebbero contenere glutine), **alimenti permessi** (naturalmente senza glutine).

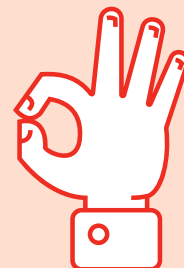
ALIMENTI VIETATI

cereali quali orzo, farro, segale, grano, spelta, grano khorasan (kamut®), triticale, avena (tranne come ingrediente dei prodotti presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute). Sono vietati anche tutti gli alimenti che **derivano dalla lavorazione dei cereali** sopra elencati.



ALIMENTI PERMESSI

- **“naturalmente senza glutine”**; ovvero alimenti che non contengono glutine e non sono stati trasformati (per esempio riso, mais, carne, pesce, latte, uova, legumi, verdura, frutta, utilizzati tal quali);
- **alcuni alimenti trasformati** (e che non contengono glutine) per i quali, nel corso del processo produttivo, non sussiste rischio di contaminazione crociata o ambientale (per esempio tonno in scatola o passata di pomodoro);
- **cereali naturalmente senza glutine**: riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa, sorgo, teff, fonio.



ALIMENTI A RISCHIO

cibi che potrebbero contenere glutine perché:

- **sono composti da molti ingredienti**
- hanno **subito lavorazioni complesse** (alimenti trasformati) oppure potrebbero contenere glutine per:
 - **contaminazione** del prodotto e/o dei singoli ingredienti durante il processo di lavorazione
 - **presenza di glutine tra gli ingredienti.**



Un prodotto a rischio si può utilizzare se non contiene più di 20 ppm di glutine: per verificarlo, va controllata la presenza in etichetta del **claim “senza glutine”** oppure del **marchio Spiga Barrata** rilasciato da AIC oppure ancora la presenza nel **Prontuario AIC degli alimenti senza glutine.**

In sintesi, per preparare un cibo idoneo al celiaco gli ingredienti devono essere selezionati tra:

- prodotti naturalmente senza glutine (riso, mais, carne, pesce, formaggi, frutta, verdura ecc.);
- prodotti appartenenti a categorie non a rischio per il celiaco (tonno in scatola, passata di pomodoro ecc.);
- prodotti sostitutivi presenti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute;
- alimenti riportanti sulle confezioni il claim “senza glutine”;
- prodotti con marchio Spiga Barrata;
- prodotti inseriti nel Prontuario AIC degli alimenti senza glutine.

TRASPORTO

In caso di acquisti al dettaglio è idoneo il trasporto, nello stesso sacchetto, di prodotti con e senza glutine unicamente se le confezioni sono a chiusura ermetica (sigillate) e non danneggiate. Per il trasporto dal magazzino alla cucina è necessario non trasportare gli alimenti senza glutine contemporaneamente a quelli con glutine.

STOCCAGGIO

In deposito: è necessario stoccare le materie prime senza glutine su scaffali dedicati e identificati. In cucina: è necessario stoccare le materie prime senza glutine in armadietto e/o frigo dedicato o su ripiani dedicati e identificati. Gli utensili e le attrezzature devono essere dedicati. I sacchetti e i contenitori a chiusura ermetica devono essere identificati con etichetta o devono essere differenti da quelli che contengono alimenti non idonei al celiaco.

PREPARAZIONE

RACCOMANDAZIONI GENERALI

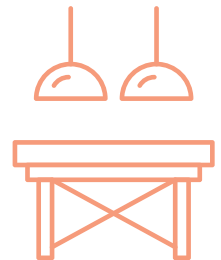
- Abbigliamento: divise pulite e non contaminate, meglio dedicate o monouso.
- Lavaggio: lavarsi sempre accuratamente le mani prima di ogni preparazione senza glutine.
- Preparazione del caffè: per il caffè d'orzo non adatto ai celiaci e per caffè aromatizzati



IN CUCINA

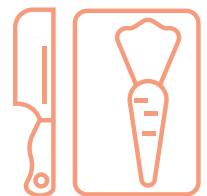
SUPERFICI DI LAVORAZIONE

Gli alimenti senza glutine devono essere preparati su superfici a uso esclusivo. Se ciò non è possibile, le superfici devono essere pulite con detergenti e utilizzate in modo esclusivo durante la preparazione di alimenti senza glutine. Esse, inoltre, devono essere lontane da possibili fonti di contaminazione anche ambientale. È importante identificare gli spazi per la preparazione dei cibi senza glutine con cartellonistica.



ATTREZZATURE/ UTENSILI

È necessario che le attrezzature e gli utensili siano perfettamente puliti al momento dell'utilizzo, quindi privi di qualunque traccia di glutine; l'ideale sarebbe disporre di attrezzature e utensili dedicati (gli utensili dovrebbero essere anche distinguibili per forma e per colore).



PREPARAZIONE/ COTTURA DEGLI ALIMENTI

- Acqua per cottura, per allungare sughi e risotti: vietato utilizzare acqua impiegata per alimenti contenenti glutine.
- Cestelli multicottura: vietati per preparazioni promiscue.
- Fritture: vietato utilizzare olio per la frittura usato per alimenti contenenti glutine.
- Cottura in forno: vietata la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza glutine (s.g.); servono inoltre adeguate procedure di pulizia del forno prima della cottura di alimenti s.g.



IN PIZZERIA

SUPERFICI DI LAVORAZIONE

L'ambiente di lavorazione (stesura e farcitura) della pizza s.g. deve essere diverso e separato da quello di lavorazione della pizza con glutine, lontano da possibili fonti di contaminazione (come la ricaduta della farina con glutine); le zone per la preparazione senza glutine si possono segnalare attraverso cartellonistica. Le superfici dove si preparano l'impasto per la pizza, gli ingredienti di condimento e gli altri alimenti s.g. devono essere a uso esclusivo; se non vi sono le condizioni, allora le superfici devono essere pulite con detergenti e utilizzate in modo esclusivo durante la preparazione senza glutine.

ATTREZZATURE/ UTENSILI

Tutte le attrezzature e gli utensili devono essere puliti al momento dell'utilizzo, quindi privi di qualunque traccia di contaminazione.

CONDIMENTI

Devono essere a uso esclusivo ed è vietato prelevare gli ingredienti dal banco produzione/condimento della pizza con glutine.

FORNO

Se non si dispone di un forno dedicato esclusivamente alla cottura delle pizze senza glutine si può usare il forno per la cottura della pizza con glutine rispettando le seguenti precauzioni:

- disporre la pizza senza glutine in una teglia a bordi alti (vietato utilizzare la carta da forno);
- sospendere la preparazione e la cottura delle pizze con glutine;
- portare la pizza coperta fino all'imboccatura del forno;
- non effettuare manovre con la pala che potrebbero causare la ricaduta della farina sulla teglia.

NOTA: Il glutine non brucia alle alte temperature del forno e non perde la sua tossicità per il celiaco.

NEL BAR

SUPERFICI DI LAVORAZIONE

Le superfici dove si appoggiano alimenti/bevande s.g. devono essere pulite con detergenti e prive di tracce residuali di alimenti con glutine.

ATTREZZATURE E STOVIGLIE

Forni a microonde e fornelli devono essere dedicati, puliti e identificati.

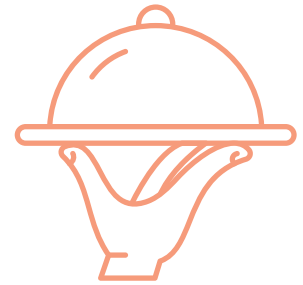
Le stoviglie devono essere pulite e prive di qualunque traccia residuale di glutine.

PREPARAZIONE DI ALIMENTI E BEVANDE

L'apertura della confezione e il riscaldamento degli alimenti s.g. devono essere effettuati in modo che sia escluso il contatto con alimenti contenenti glutine.



SOMMINISTRAZIONE AL CLIENTE CELIACO



Anche al momento della somministrazione al cliente celiaco deve essere scongiurato ogni rischio di contaminazione.

Non solo è necessario rispettare le raccomandazioni generali previste per servire nella maniera corretta il cliente celiaco, ma ha altrettanta importanza anche la comunicazione nei suoi confronti.

È fondamentale quindi utilizzare una corretta terminologia, che dimostri la formazione sulla celiachia, la dieta senza glutine e le esigenze del cliente celiaco.

RACCOMANDAZIONI GENERALI

- Identificare il cliente celiaco.
- Illustrare il menu.
- Posizionare sempre il pane con glutine lontano dal cliente celiaco al fine di evitare confusione.
- Evitare di portare una pietanza senza glutine assieme a una con glutine, per evitare lo scambio dei piatti.
- La portata senza glutine deve essere identificata con un segno distintivo conosciuto e condiviso tra cucina e chef e tra cucina e addetto sala. Inoltre, il segno identificativo deve essere comunicato al cliente.
- La divisa deve essere pulita e non contaminata con farina, briciole o altro.
- Assicurarsi all'inizio del servizio che sul tavolo non vi siano briciole.

PER L'ASPORTO

- Contenitori e scatole per pizza/primi/gelato destinati all'asporto di alimenti senza glutine devono essere distinti e/o contrassegnati opportunamente e conservati in luogo protetto da contaminazione e/o da ricaduta di spolvero di farina.
- Il prodotto senza glutine confezionato per l'asporto deve essere contrassegnato allo scopo di evitare confusione nella consegna e ricezione dello stesso.
- Durante il trasporto e all'atto della consegna devono essere evitati rischi di contaminazione.
- Il contenitore destinato all'asporto di preparazioni senza glutine, oltre a essere diverso per colore o decorazione, può essere contrassegnato dalla scritta "senza glutine", in modo da renderlo facilmente riconoscibile anche al cliente.



COME ACCOGLIERE IL CLIENTE CELIACO?

Come dicevamo sopra, la comunicazione col cliente celiaco deve essere chiara, univoca e sicura. Il personale di sala deve utilizzare i termini corretti perché in questo modo dimostra conoscenza e preparazione e mette a proprio agio l'ospite. È importante, inoltre, non far sentire il celiaco diverso dagli altri clienti. La regola d'oro per gestire correttamente un ospite celiaco, quindi, è sapere bene che cosa si sta facendo.

PER QUANTO RIGUARDA LA TERMINOLOGIA:

- prima di tutto ricordare che la parola corretta è "celiaco" e non "ciriaco";
- non utilizzare il termine "celiaca" per identificare, per esempio, la pizza idonea al celiaco, in quanto la corretta terminologia è "pizza senza glutine";
- evitare frasi quali: "Per chi è la pasta normale? E quella celiaca?";
- evitare frasi quali: "Lei è tanto o poco celiaco?" perché non esistono diversi gradi di celiachia.

Il celiaco può manifestare sintomi (per esempio mal di stomaco, mal di pancia, vomito, diarrea ecc.) oppure non avere alcun sintomo in seguito all'ingestione di glutine ma il danno alla mucosa intestinale avviene lo stesso in caso di contatto con il glutine.





IL CLIENTE CELIACO IN HOTEL

L'accoglienza e la gestione del cliente celiaco in hotel non presentano particolari problemi se non per il servizio di ristorazione (piccola colazione ed eventuali pasti).

Tutto il personale deve essere a conoscenza che la struttura offre un servizio per i celiaci con alimenti senza glutine.

È importantissimo l'aspetto comunicativo: accogliere l'ospite celiaco con attenzione e rispetto (che si manifestano anche nell'uso di un linguaggio appropriato) trasmette sicurezza all'ospite stesso. Al momento del check-in è buona norma chiedere al cliente se è necessario segnalare esigenze particolari al reparto sala, senza però porre domande dirette. In caso di risposta affermativa ("Sì, sono celiaco"), si prepara una comunicazione scritta destinata alle figure professionali incaricate di produzione e distribuzione dei pasti.

Il personale che non si occupa direttamente del senza glutine deve essere a conoscenza delle attenzioni minime necessarie e deve dirottare il cliente celiaco al personale che è informato sulle procedure corrette.

Le strutture che dispongono di minibar in camera dovrebbero prevedere la presenza di prodotti senza glutine.

