

LA CELIACHIA

- * **Che cos'è**
- * **Informazioni**
- * **Glutine**
- * **Alimenti consentiti e vietati**
- * **Procedure**



CHE COS'È?

La celiachia è una malattia autoimmune che causa un'inflammatione cronica dell'intestino tenue in soggetti geneticamente predisposti. È scatenata da ingestione di glutine inoltre alcuni fattori ambientali (stress psico-fisici, gravidanze, interventi chirurgici, rotavirus...) sembra concorrano nel provocarne la comparsa.

SINTOMI

Alcuni tra i più ricorrenti sono: diarrea cronica, dolori addominali, vomito, arresto della crescita, perdita di peso, afte ricorrenti del cavo orale, irritabilità, carenza di ferro o calcio.

DIAGNOSI

Esami del sangue specifici seguiti, in caso di positività, da esame bioptico.

GLUTINE

Componente proteica di alcuni cereali ma assente in altri.

Una briciola di pane molto grossa può arrivare a contenere 20 mg di glutine!!!

ALCUNI ALIMENTI CONSENTITI

Cereali e pseudocereali senza glutine: riso, mais, amaranto, miglio, quinoa, sorgo, ecc.; legumi: fagioli, lenticchie, ceci, soia, piselli, lupini; tuberi: patata, manioca, ecc.; carne, pesce, frutta e verdura.

ALCUNI ALIMENTI VIETATI

Cereali contenenti glutine: grano, orzo, segale, farro, bulgur, grano khorasan, seitan e tutti i prodotti da essi derivati.

La dieta senza glutine deve essere seguita per tutta la vita.

Gli alimenti idonei al celiaco possono essere riconoscibili dalla confezione quando su di essa vi sia la scritta **SENZA GLUTINE** oppure uno dei seguenti simboli:



Ottimo strumento per conoscere i prodotti del libero commercio idonei è il “ PRONTUARIO AIC DEGLI ALIMENTI” elaborato ed aggiornato dall’ Associazione Italiana celiachia (AIC). La pubblicazione ha frequenza annuale.

PROCEDURE A SCUOLA

Durante i laboratori artistici è possibile utilizzare:

- * Argilla
- * Creta naturale
- * Terracotta
- * Pastelli, pennarelli.

Durante le pause evitare di scambiare merende, caramelle o gomme da masticare con i compagni.

In mensa evitare di far assaggiare cibi diversi da quelli consegnati e identificati senza glutine, non permettere lo scambio di posate tra i compagni.

Non spezzare il pane vicino ad un compagno celiaco perché le briciole potrebbero cadere nel suo piatto o nel suo bicchiere contaminandoli.

Per le feste scolastiche ricordare che un celiaco può parteciparvi assaporando dolcetti e bevande per lui idonei.

**QUALORA SI VERIFICASSE
UN’ INGESTIONE
ACCIDENTALE DI ALIMENTI
VIETATI DA PARTE DEL
BAMBINO CELIACO,
NON PROVOCARE IL
VOMITO,
INFORMARE SEMPRE IL
GENITORE CHE, SE
NECESSARIO, UTILIZZERA’
DEI SINTOMATICI PER
TRATTARE I SINTOMI.**

In caso di necessità si può
consultare l’app gratuita

AIC MOBILE

Redatto dalla scuola primaria
“W.Tobagi” a seguito dell’adesione del
progetto “Non solo glutine”.