



REGIONE DEL VENETO

**VIVO** Piano  
Regionale  
**BENE** Prevenzione  
del Veneto  
**VENETO**



Gruppo Alcini

# PERCORSO DIDATTICO PER GLI INSEGNANTI FOCUS CELIACHIA

# RACCONTIAMO LA SALUTE



Capofila del progetto  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
ULSS 9 Scaligera



Testi a cura di:

**Dr.ssa Chiara Anselmi, Dr.ssa Norma De Paoli,  
Dr.ssa Tatiana Trandev, Dr.ssa Erica Vancini**  
Dietiste UOC SIAN ULSS9 Scaligera

**Roberta Orso e Rosa Perlato**  
Assistenti Sanitarie UOC SIAN ULSS9 Scaligera

**Dr.ssa Mara Baldissera, Dr.ssa Sara Cavaliere, Dr.ssa Sara Ferrari,  
Dr. Emanuele Finardi, Dr.ssa Anna Sannino**  
Dirigenti Medici UOC SIAN ULSS9 Scaligera

**Dr.ssa Elisa Finco**  
Direttore UOC SIAN ULSS9 Scaligera

**Dr.ssa Martina Di Pieri**  
Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria Regione del Veneto

Si ringraziano per il supporto tecnico amministrativo  
la **Dr.ssa Laura Zampieri** e il **Dr. Stefano Zenari**  
UOSD Direzione Amministrativa Dipartimento di Prevenzione ULSS9 Scaligera

---

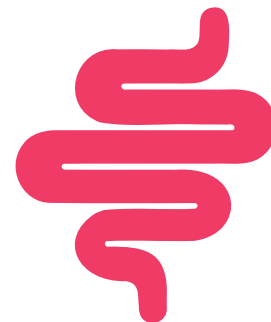
Regione del Veneto  
Area Sanità e Sociale  
Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria  
Direttore Dr.ssa Francesca Russo  
Dorsoduro, n. 3494/A  
Tel. 041 279 1352-1353  
e-mail: [prevenzionealimentareveterinaria@regione.veneto.it](mailto:prevenzionealimentareveterinaria@regione.veneto.it)

Novembre 2023

Progetto grafico Gruppo Alcuni

## Cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia infiammatoria dell'intestino su base autoimmune, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.



## Quante persone riguarda?

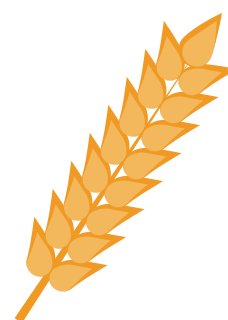
La celiachia presenta una prevalenza di circa 1% nella popolazione generale, con ampie variazioni locali.

## Come si fa la diagnosi?

La diagnosi può essere fatta solo presso alcuni ospedali che sono stati accreditati a livello regionale. La richiesta alla scuola di dieta speciale senza glutine viene corredata da certificazione medica.

## Cos'è il glutine?

Il glutine è la frazione proteica principale del frumento (circa l'80%). La sua presenza conferisce elasticità e viscosità all'impasto di farina e acqua. Nel grano la principale proteina del glutine è la gliadina, nella segale è la secalina e nell'orzo è l'ordeina.



## Dove si trova il glutine?

I cereali contenenti glutine sono: il frumento (compresi grano tenero, grano duro, farro, kamut®, monococco, triticale, spelta), l'orzo, la segale, l'avena.

## Cosa avviene nell'organismo di un soggetto celiaco?

I soggetti geneticamente predisposti che sviluppano la condizione di celiachia hanno una reazione autoimmune a una proteina contenuta nel glutine.

Questa reazione induce il sistema immunitario di questi soggetti a distruggere le cellule intestinali, con un danno di tessuto che compromette l'assorbimento dei nutrienti e predispone a tumori intestinali, se non curato.

## Come si cura?

L'unica terapia disponibile ed efficace per le persone con celiachia, che consente di far regredire i danni tissutali e i sintomi, è la dieta rigorosamente senza glutine.

## Si può guarire?

La condizione celiaca è permanente, pertanto la dieta senza glutine va continuata per tutta la vita.

Il danno indotto dal glutine è reversibile, è quindi importante iniziare la dieta il prima possibile al fine di prevenire le lesioni alla mucosa intestinale e relative complicanze. La regressione dei sintomi, quando viene intrapresa la dieta senza glutine, avviene già nel giro di qualche settimana.

Per prevenire le complicanze, la dieta aglutinata va intrapresa anche se i sintomi non sono evidenti, ma la diagnosi di celiachia è accertata.



## **Il glutine è potenzialmente dannoso nella dieta in generale?**

Scegliere alimenti senza glutine in assenza di una diagnosi accertata di celiachia, oltre ad essere più costoso, non porta alcun vantaggio di salute e anzi può essere dannoso se si scelgono molti alimenti pronti per il consumo ad elevato contenuto di grassi, zuccheri e sale e minor contenuto di fibre e proteine.

## **Quali sono gli alimenti permessi?**

Molti alimenti sono naturalmente privi di glutine e possono quindi essere consumati liberamente dalle persone celiache.

Questi alimenti comprendono:

- **diversi cereali e pseudocereali (es. riso, mais, grano saraceno, amaranto, miglio, quinoa)**
- **tutta la frutta e la verdura**
- **patate, castagne, manioca**
- **legumi (es. fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia, fave)**
- **carne, pesce, latte, uova**

Esistono inoltre degli alimenti sostitutivi dei prodotti che tradizionalmente contengono glutine (come il pane, la pasta, i biscotti, ecc.), formulati appositamente per le persone celiache.

Tali alimenti sono contenuti nel “Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine”, consultabile sul sito del Ministero della Salute <https://www.salute.gov.it> e sono erogati in regime di gratuità alle persone celiache con buoni mensili spendibili presso farmacie ed altri punti vendita convenzionati.

Sull’etichetta è riportata la dicitura “specificamente formulato per celiaci - persone intolleranti al glutine”.

## **Quali sono gli alimenti vietati?**

Non possono essere consumati dalle persone con celiachia i cereali contenenti glutine, i prodotti da questi derivati (pasta, pane, biscotti, bulgur, couscous, seitan, ecc.), tutti gli alimenti che li contengono tra gli ingredienti e quelli che, pur non avendoli tra gli ingredienti, possono contenere piccoli quantitativi di glutine a causa di contaminazioni accidentali.

Secondo la normativa europea (vedi riquadro a seguire “NORMATIVA”), gli ingredienti contenenti glutine devono essere riportati in etichetta con un carattere diverso (ad es. in grassetto), come tutti gli ingredienti che possono provocare allergie o intolleranze. È quindi necessario verificare l’etichetta: vanno esclusi gli alimenti che riportano nell’elenco degli ingredienti cereali contenenti glutine.

## **Quali sono gli alimenti a rischio?**

Anche quantità molto piccole di glutine possono causare una ripresa della malattia nelle persone con celiachia. Pertanto è importante stare attenti anche alle contaminazioni, ovvero all’aggiunta involontaria di minimi quantitativi di glutine all’alimento, causata da eventi accidentali.

Alcune categorie di prodotti, anche se derivati o preparati con ingredienti naturalmente privi di glutine, sono da considerarsi “a rischio” perché il processo di lavorazione potrebbe comportare la contaminazione. Ad esempio, se nello stesso stabilimento vengono lavorati sia cereali privi di glutine sia con glutine, può avvenire una contaminazione, se non vengono adottate adeguate precauzioni.

Si raccomanda quindi di verificare l'etichetta dei prodotti lavorati, anche se derivati da alimenti naturalmente privi di glutine: solo la dicitura "senza glutine" o il marchio "Spiga Barrata" dà garanzia di sicurezza.

Nel sito dell'Associazione Italiana Celiachia <https://www.celiachia.it/> si trovano molte informazioni utili per gestire la dieta senza glutine.

## NORMATIVA

Il Reg. UE n. 1169 del 2011 tutela gli utenti allergici e intolleranti. Gli operatori del settore alimentare sono tenuti a dichiarare tutti gli ingredienti usati nella preparazione di un alimento e presenti nel prodotto finito, sia che si tratti di un prodotto confezionato che di una pietanza servita al momento (ad es. ristorante, mensa scolastica, etc..). Nell'Allegato 2 è presente un elenco di 14 sostanze che provocano allergie o intolleranze tra cui i cereali contenenti glutine.

La dicitura "senza glutine", secondo il Reg.UE n. 828 del 2014, garantisce che il contenuto di glutine dell'alimento non è superiore a 20 mg/kg, quindi adatto alle persone con celiachia.

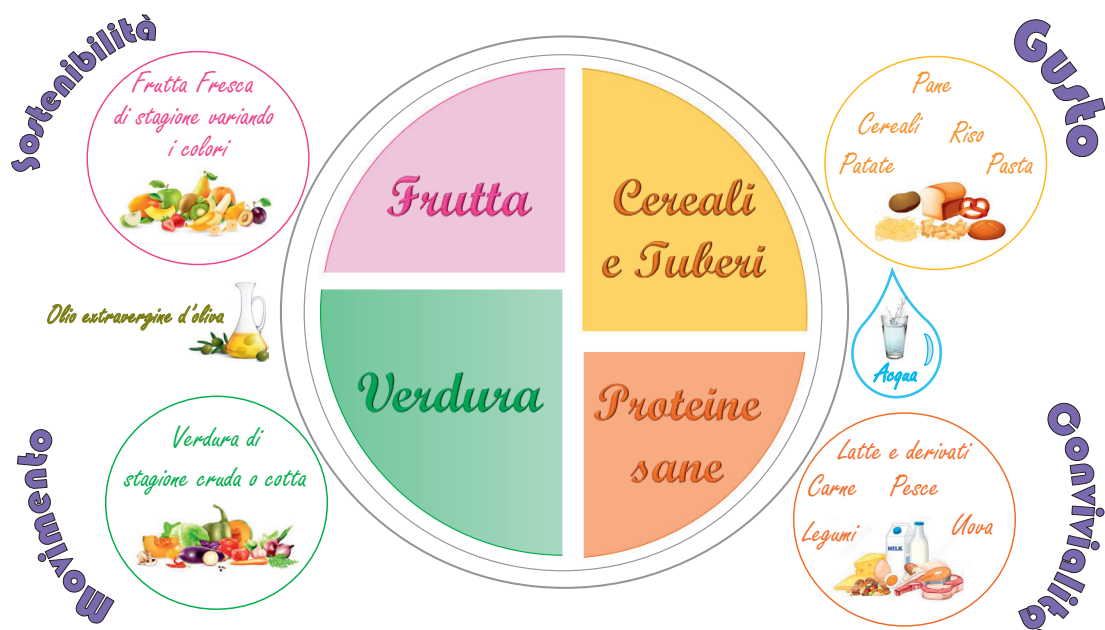
Nella L. n.123 del 2005 "Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia" vengono definite le azioni utili alla tutela dei soggetti con celiachia.

### **Il pasto a scuola come momento educativo**

La scuola ha il compito di offrire un'alimentazione nutrizionalmente equilibrata e varia, nel rispetto delle esigenze di salute dei bambini, evitando di farli sentire diversi e mantenendo l'importante ruolo socializzante ed educativo del condividere il pasto.

Si tratta di un'occasione utile a:

- Conoscere gli alimenti: (es. "questo a casa non l'avevo visto/assaggiato, ma è buono...")
- Educare ai sapori (meno sale, meno zucchero, il giusto condimento...) e alla stagionalità
- Favorire comportamenti corretti: imparare a stare con gli altri, non sprecare
- Favorire la convivialità: il pasto come momento di aggregazione, gli insegnanti come esempio
- Garantire la sicurezza in tutte le fasi: tracciabilità, conservazione, manipolazione, cottura, preparazione e somministrazione di tutti gli alimenti, comprese le diete speciali
- Garantire l'adeguatezza: equilibrio nutrizionale pensato per ogni fascia di età coinvolta, porzioni corrette, varietà e stagionalità delle pietanze.



## L'equilibrio nutrizionale nel piatto

Un pasto sano e bilanciato, come quello della dieta mediterranea, contiene alimenti come frutta e verdura, cereali e derivati, proteine e grassi. L'immagine qui sopra mostra come distribuire gli alimenti in un piatto sano. Anche nelle diete prive di glutine è necessario bilanciare i singoli nutrienti al fine di garantire l'equilibrio nutrizionale, mantenendo le proporzioni illustrate nell'immagine e utilizzando cereali senza glutine.

## Come comporre il piatto sano

La quantità di nutrienti da assumere quotidianamente varia con l'età e il sesso secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN- edizione 2014).

Una colazione sana e bilanciata è fondamentale per stare in salute e garantire l'energia necessaria ad iniziare la giornata.

I nutrienti vanno assunti secondo le seguenti indicazioni.

- L'assunzione di carboidrati è fondamentale per fornire energia all'organismo. Sono da preferire i carboidrati complessi (es. cereali, preferibilmente integrali sopra i due anni di età) e da limitare gli zuccheri semplici. Secondo i LARN rappresentano il 45-60% del fabbisogno energetico giornaliero. In caso di celiachia vanno scelti cereali adeguati secondo quanto descritto in precedenza.
- I nutrienti in grado di preservare il tessuto muscolare e favorire la crescita del bambino derivano dalle fonti proteiche quali legumi, pesce, uova, carne, latte e derivati pari a 12-18% del fabbisogno energetico giornaliero (al di sotto dei due anni d'età è meglio mantenersi a livelli inferiori al 15%). È raccomandato alternare le fonti proteiche.
- I lipidi sono utili al benessere cellulare e al corretto funzionamento del sistema nervoso. Costituiscono il 25-30% del fabbisogno energetico giornaliero (il 40% dai 6 ai 12 mesi di età e il 35-40% nei bambini di 1-3 anni). Sono da preferire le fonti di grassi insaturi (olio extravergine di oliva, frutta secca, semi oleosi), mentre sono da limitare i grassi saturi (es. burro, prodotti confezionati).
- Fibre, vitamine e minerali sono apportati da frutta e verdura, preferibilmente di stagione. Sono almeno 5 le porzioni giornaliere raccomandate. Una porzione

corrisponde approssimativamente al quantitativo di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo della propria mano.

- Sono inoltre circa 8 i bicchieri d'acqua al giorno per mantenere un'adeguata idratazione.

## **La frutta di stagione è una merenda sana e sicura**

Le merende di metà mattina e metà pomeriggio devono fornire ciascuna una piccola quantità di energia (5%) rispetto alla quota giornaliera per consentire di arrivare ai pasti principali con appetito. È da privilegiare il consumo di frutta e verdura di stagione, che rappresenta una merenda sana e sicura per tutti, anche per i bambini celiaci.

Possono essere offerti anche latte e yogurt (verificando sull'etichetta l'assenza di glutine per i bambini celiaci), ma sono da evitare i succhi di frutta che apportano tanti zuccheri semplici e poche fibre. È fondamentale tenere presente che chi è affetto da celiachia non può assumere prodotti con glutine (pane o prodotti da forno) e, pertanto, tali merende andranno sostituite con prodotti simili senza glutine (pane o crackers senza glutine, ecc.).

## **Suggerimenti per evitare la contaminazione da glutine**

- Pulire tutte le superfici e gli utensili con attenzione prima di iniziare il lavoro (pentole, padelle, teglie, posate, mestoli, piatti, ecc.). Gli utensili in legno sono difficili da pulire: si consiglia di utilizzare utensili in vetro o metallo o dedicati esclusivamente agli alimenti senza glutine.
- Conservare separatamente i prodotti senza glutine e gli alimenti contenenti glutine (contenitori separati, cestini di pane differenti, ecc.) e riporli in aree diverse della dispensa, stando attenti a evitare eventuali contaminazioni.
- Gli alimenti senza glutine e quelli contenenti glutine devono essere preparati in pentole o padelle diverse. In alternativa, è possibile preparare prima l'alimento senza glutine, poi quello che contiene il glutine.
- Al momento di servire pane o torte senza glutine, assicurarsi di utilizzare taglieri, coltelli e alza-torta ben puliti o dedicati.

Nella preparazione e cottura di un pasto senza glutine va evitata l'aggiunta di ingredienti contenenti glutine (es. panatura, infarinatura, frittura in olio contaminato da glutine, aggiunta di sughi e salse addensate con farina di frumento, ecc.).

### **Consigli utili per prevenire le contaminazioni accidentali nella ristorazione scolastica**

- In caso di turni mensa, controllare che il tavolo sia stato sparecchiato e pulito a dovere.
- Evitare lo scambio di caramelle e merende (es. cracker, dolcetti).
- Evitare l'assaggio di pietanze diverse dalla propria.
- Evitare lo scambio di posate tra bambini.
- Impedire il lancio del pane per evitare che briciole finiscano nel piatto/bicchiere del compagno. Se dovesse succedere, sostituire il piatto/bicchiere. Spesso le diete speciali sono fornite come singole porzioni, pertanto, l'educazione dei bambini a non lanciare pane in questi casi è fondamentale per non rischiare di far digiunare il bambino a dieta speciale.
- Insegnare ai bambini vicini al compagno celiaco a spezzare il pane sul lato opposto.
- L'insegnante, laddove aiuti i bambini nel tagliare la carne o la frutta, nel caso abbia consumato pane/sfarinati con glutine, dovrà preventivamente lavarsi le mani.

## **Sorveglianza al pasto: il ruolo dei docenti**

Il bambino celiaco non va isolato dal resto dei compagni.

È importante che l'insegnante presenti al pasto supervisioni la corretta somministrazione delle diete speciali per prevenire eventuali occasioni di errore.

In caso di dubbio, si deve sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il responsabile del servizio di ristorazione scolastica.

Si consiglia di stabilire una procedura interna affinché tutti gli insegnanti che fanno sorveglianza durante i pasti siano informati della presenza di eventuali diete speciali e delle misure da adottare.





## **Aspetti psicologici nella celiachia**

Parlando di celiachia, si parla di malattia, e come per molte altre forme patologiche i messaggi che ne sono associati sono principalmente e tipicamente indirizzati alla sfera medica e fisica. Dall'inizio del sospetto della malattia alla sua diagnosi l'iter è prettamente medicalizzato: valori dell'ematocrito, gastroscopia, diversi esami e controlli, fino ad arrivare alla dieta ferrea priva di glutine.

Con questa diagnosi in mano si esce dall'ospedale e il mondo cambia improvvisamente, cambiano non solo i sapori... Infatti, la celiachia non consiste solo in un cambiamento di dieta, ma significa andare verso un cambiamento totale della propria vita. Quando si parla di cibo si pensa anche a quanto di affettivo ed emozionale passa attraverso di esso. Già da quando, in simbiosi, il piccolo si nutre attraverso il cordone ombelicale, e successivamente con l'allattamento lo scambio tra madre e figlio comporta uno sviluppo e crescita di relazioni. Infatti, l'aspetto conviviale e socializzante del mangiare insieme, resta importante nel corso di tutta la vita. Questo aspetto è uno dei primi a risentire quando una persona riceve la diagnosi di celiachia, ad esempio diventa difficoltoso organizzare uscite conviviali, tanto che a volte si preferisce rinunciare al pranzo o cena piuttosto di trovarsi in situazioni che possono diventare pericolose e a volte imbarazzanti. Ma si impara dall'esperienza e quando il fatto è ormai consolidato spesso il celiaco viaggia con la scorta personale di cibo. Tutto questo però non avviene in modo automatico, e comporta una vera e propria ristrutturazione dell'identità personale attraverso un processo cognitivo sia per il celiaco che per la sua cerchia familiare, per questo non si può parlare di celiachia senza affrontare anche l'aspetto psicologico. Anche nelle Linee Guida per la diagnosi ed il follow-up in celiachia (2015) del Ministero della Salute si sottolinea l'importanza del prendere in carico gli aspetti cognitivi e comportamentali legati all'aderenza alla dieta, in quanto comporta un cambiamento radicale del proprio stile di vita. Ridefinire quindi la propria identità significa rivedere la rappresentazione mentale che una persona ha di se stessa e del modo in cui gli altri la percepiscono.

Questi aspetti spesso vengono sottovalutati da chi dovrebbe accompagnare i nuovi diagnosticati in un percorso di cambiamento che durerà per tutta la vita. Chi, invece, si trova a farne i conti giorno dopo giorno, sa quanto a volte questa strada sia tortuosa, assumendo significati e sfumature diverse a seconda dell'età e della situazione in cui viene effettuata la diagnosi. Spesso gli aspetti psicologici vengono presi più in considerazione quando si parla del periodo adolescenziale perché momento delicato del ciclo di vita per definizione, e può diventare per l'adolescente celiaco motivo di trasgressione nella ricerca della propria identità, non rispettando la dieta e mangiando cibi proibiti.

Diciamo che per ciascuna età è importante valutare caso per caso, comprendere come la diagnosi viene accolta e rielaborata, non solo dalla persona diagnosticata, ma anche dai familiari, soprattutto quando si parla di bambini e ragazzi, essendo i genitori punti di riferimento importanti per la loro vita e filtro rispetto al mondo medico da una parte e della società dall'altra.

## Aspetti psicologici del bambino celiaco

In particolar modo, quando si parla di bambini da 0 a 10/11 anni, è indispensabile sostenere i genitori perché, come accade per tutte le diagnosi di malattie croniche, essi si trovano di fronte ad una ferita da elaborare rispetto all'immagine ideale e reale del proprio figlio.

Le emozioni che provano sono contrastanti, da una parte sono sollevati e rasserenati perché comunque si tratta di una diagnosi con risoluzione, e dall'altra però ci sono vissuti di colpa per aver trasmesso ai propri figli questa condizione.

Sicuramente è fondamentale che i genitori vengano accompagnati nell'accettazione serena della diagnosi, in quanto più tranquillamente riescono ad affrontarla e meglio sarà vissuta anche dal figlio, visto che i bambini assorbono tutto quello che viene respirato e agito nel proprio ambiente familiare. Anche i bambini stessi tra i quattro e i dieci anni si trovano a dover gestire emozioni contrastanti, dall'essere contenti perché con l'inizio della dieta aglutinata iniziano a sentirsi meglio e a stare bene, al rendersi conto di essere per certi versi diversi dagli altri, fino a sperimentare rabbia per non poter essere liberi di mangiare senza controlli rigidi.

Quando il bambino inizia a frequentare la scuola dell'infanzia e la primaria, momento in cui si iniziano ad avere i primi contatti con la comunità, ci si rende conto "di non poter" mangiare questo o quello, con la conseguenza di un confronto con gli altri e un volere essere come tutti gli altri.

In bambini particolarmente sensibili questo suscita delle domande, ad esempio, "perché proprio a me?", "perché proprio io?". I genitori spesso di fronte a tali reazioni e domande si trovano impotenti nel trovare risposte esaurienti e chiare, si trovano allo stesso tempo a dover proteggere il proprio figlio dalle frustrazioni derivanti dalla rigidità della dieta e dai "no" da seguire, e ad aiutarli a gestire in piena autonomia la propria alimentazione, soprattutto nei momenti conviviali liberi e di condivisione (ricreazione a scuola, feste di compleanno...). Alcuni bambini evidentemente in difficoltà nel viverli in una modalità diversa da quella della cosiddetta "normalità", iniziano a evitare le feste di compleanno, o altre occasioni in cui ci sia l'aspetto della condivisione sociale legato al cibo, proprio per non sentirsi diverso o escluso dalla cerchia di amici, mettendo in atto il meccanismo di difesa dell'evitamento (che se reiterato e mantenuto nel tempo può diventare problematico).

Per la fascia scolare sarebbe importante accompagnare e supportare bambini e genitori anche in classe con progetti specifici pensati proprio per spiegare la malattia (ad esempio "Raccontiamo la salute - celiachia" Regione del Veneto, "In fuga dal glutine" AIC) e a farla accettare con serenità sia da parte del bambino che ne è malato sia da parte dei suoi coetanei.

**Questi stessi concetti li troviamo ben descritti dall'Associazione Italiana Celiachia: "Grande importanza quindi, assume, non solo il ruolo dei genitori, che avranno l'obbligo di spiegare al bambino l'importanza della dieta che deve seguire, ma anche l'educazione alimentare nelle scuole, a cominciare dai primissimi anni di vita, allo scopo di informare, ma soprattutto far conoscere e sensibilizzare i bambini, ma anche gli insegnanti e il personale scolastico, dei vari aspetti della celiachia e dare così maggiori informazioni sulla dieta aglutinata. In questo modo avendo una conoscenza più approfondita della malattia e della sua alimentazione, può essere garantita una migliore qualità della vita ed eliminare il**



## **senso di diversità che sembra essere dominante nella vita del soggetto celiaco” (Fonte: AIC Associazione Italiana Celiachia).**

Riguardo gli insegnanti e i coetanei è importante attraverso interventi educativi in classe spiegare bene qual è il problema del compagno malato di celiachia, e che cosa comporta questo stato. Importante sarà descrivere il problema della contaminazione, per fare in modo che il bambino sia protetto e si senta più sicuro, in quanto la responsabilità viene in qualche modo condivisa con gli altri. Questo serve per affrontare con serenità i momenti conviviali che ci sono durante l'orario scolastico e aiuta i compagni a comprendere meglio come poter stare vicino ad una persona con queste difficoltà: ad esempio si può istituire un giorno alla settimana con merenda gluten free. Anche durante la pausa pranzo in mensa il bambino con celiachia, spesso ha un proprio posto fisso al tavolo, e meno libertà degli altri di muoversi in autonomia; con informazioni chiare a docenti e compagni può diventare tutto meno incasellato, e l'atmosfera più piacevole.

### **In sintesi**

Da un punto di vista medico sembrerebbe molto veloce l'accettazione di tale diagnosi e non dovrebbe andare incontro a grosse problematiche, come spesso accade senza incorrere in disagio psicologico. In realtà non sempre è così automatico riuscire a cambiare registro e cambiare modalità di rapportarsi al cibo. Prima di tutto dobbiamo ricordarci che il cambiamento comportamentale parte da un cambiamento nel modo di pensare, che deve essere supportato dalle azioni e quindi dai comportamenti. Cambiare il proprio pensiero riguardo all'alimentazione e alla contaminazione significa andare nell'aspetto più profondo della cognizione, del rendersi consapevoli di essere cambiati, e che sicuramente la nostra identità non è più identica a prima dato che necessita di inglobare anche questo nuovo aspetto. Non è facile riuscire ad avviare tale processo: bambino, ragazzo o adulto che sia, si tratta di una ristrutturazione cognitiva.

Questo comporta un vero e proprio cambiamento nella vita della persona diagnosticata e dell'ambiente familiare in cui ci si muove. Le persone devono essere supportate sia con interventi sul singolo che sulla collettività, in modo tale che la persona con il problema non si senta isolata e sola, ma accompagnata e sostenuta in questo processo di cambiamento.

