

Caro Genitore,

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, grano Kamut®, orzo, segale, spelta e triticale, in Italia si stima che una persona su cento sia celiaca, ma la diagnosi è ancora sottostimata. Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dal proprio regime alimentare alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di glutine dal piatto. Questo implica un forte impegno di educazione alimentare; infatti, l'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare diverse conseguenze più o meno gravi. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che attualmente garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Quindi ti chiederai: ma un bambino celiaco cosa può mangiare allora? Oltre ai tantissimi cibi naturalmente senza glutine che la natura ci offre - riso, mais, latte, formaggi, carne, pesce, frutta, verdura, uova etc. - esistono tantissimi prodotti senza glutine, sia confezionati che freschi: pizza, pane pasta dolci... ce n'è davvero per tutti i gusti. Questi prodotti possono essere acquistati in farmacia, al supermercato e nei negozi specializzati o laboratori artigianali ad hoc. I celiaci devono stare attenti anche al glutine presente come contaminazione, e quindi prestare attenzione anche nella preparazione dei piatti e nella scelta degli alimenti di libero consumo (come yogurt, caramelle, cioccolate, gelati, patatine, gomme da masticare, bibite, salumi etc). Organizzare la dieta senza glutine non è un'impresa impossibile, basta essere informati e osservare poche regole. Per essere sicuri che un prodotto sia senza glutine bisogna controllare che presenti almeno uno di questi tre requisiti: - Presenza della dicitura **SENZA GLUTINE** in etichetta; - Presenza nel **PRONTUARIO DEGLI ALIMENTI AIC** consultabile sul sito www.celiachia.it - Presenza del marchio **SPIGA BARRATA I** prodotti **SENZA GLUTINE** sono tantissimi, le principali marche di cioccolata, patatine, caramelle, gelati etc. sono adatti alla dieta senza glutine e forse sono già prodotti che consumi tutti giorni nella tua famiglia. Il cibo non è solo nutrimento, ma anche socialità e condivisione; dato che nella classe di tuo figlio c'è un bambino celiaco, ti chiediamo in occasione di compleanni, gite, merende, cene e momenti di festa di ricordarti di queste regole per evitare prima di tutto problematiche di salute, ma anche di esclusione, è sicuramente triste vedere un bambino in un angolo a guardare mentre a un compleanno tutti mangiano la torta e lui non può, non credi? Ti consigliamo di accordarti con i genitori del compagno/a di classe di tuo figlio/a per organizzare insieme la soluzione migliore che permetta a tutti di partecipare e fare festa insieme:

Oppure contatta AIC UMBRIA, saremo lieti di offrirti il nostro supporto, una soluzione c'è sempre. Grazie per l'attenzione che ci hai dedicato.

Via Camillo Bozza 12 / E 06073 Corciano – PG 342 1664258
amministrazione@celiachiaumbria.it 3347523714 –www.celiachiaumbria.it - info@celiachiaumbria.it
c/c postale n.1010474581 “Associazione Italiana Celiachia Umbria” IBAN: **IT 73 E 07601 03000 001010474581**
c/c bancario UNICREDIT **IT 83 Y 02008 38591 000105154878** CODICE UNIVOCO KRRH6B9

Partita IVA 03316160542 Codice fiscale 94144840546