



# LA CELIACHIA

Settimana della celiachia 9–17 maggio 2026





# COS'È LA SETTIMANA DELLA CELIACHIA

Questo progetto è stato ideato in occasione della **Settimana della Celiachia** con l'obiettivo di proporre **attività educative semplici**, inclusive e adatte alle diverse fasce d'età.

Attraverso il gioco, i bambini vengono accompagnati alla scoperta del tema dell'**alimentazione senza glutine**, sviluppando attenzione, rispetto e consapevolezza.



# COS'È IL GLUTINE

Il glutine è una sostanza elastica e collosa, composta da proteine insolubili, di colore grigio e dal sapore neutro. Dal punto di vista chimico, il glutine deriva da un complesso peptidico costituito principalmente da due classi di proteine.

- La prima è la **glutenina**, molto stabile e responsabile della resistenza del glutine. È prevalente nel grano duro, il quale si presta meglio alla cottura e viene utilizzato per la produzione di pasta.
- La seconda è la **gliadina**, più morbida e collosa, che conferisce elasticità. Questa è abbondante nel grano tenero, adatto per pane, pizza e prodotti lievitati.

Gli esperti indicano che è proprio la gliadina a causare i disturbi associati alle intolleranze al glutine. Insieme, queste due proteine rappresentano l'80% del glutine, integrato da albumine (9%) e globuline (6%).

**Il glutine svolge un ruolo fondamentale nella panificazione, poiché è in grado di trattenere i gas prodotti dalla fermentazione dell'impasto, permettendo così alla massa di gonfiarsi. Senza glutine, non sarebbe possibile lavorare la farina e l'acqua né ottenere un pane fatto in casa ben lievitato.**



# COS'È IL GLUTINE

Il glutine è una sostanza elastica e collosa, composta da proteine insolubili, di colore grigio e dal sapore neutro. Dal punto di vista chimico, il glutine deriva da un complesso peptidico costituito principalmente da due classi di proteine.

- La prima è la **glutenina**, molto stabile e responsabile della resistenza del glutine. È prevalente nel grano duro, il quale si presta meglio alla cottura e viene utilizzato per la produzione di pasta.
- La seconda è la **gliadina**, più morbida e collosa, che conferisce elasticità. Questa è abbondante nel grano tenero, adatto per pane, pizza e prodotti lievitati.

Gli esperti indicano che è proprio la gliadina a causare i disturbi associati alle intolleranze al glutine. Insieme, queste due proteine rappresentano l'80% del glutine, integrato da albumine (9%) e globuline (6%).

**Il glutine svolge un ruolo fondamentale nella panificazione, poiché è in grado di trattenere i gas prodotti dalla fermentazione dell'impasto, permettendo così alla massa di gonfiarsi. Senza glutine, non sarebbe possibile lavorare la farina e l'acqua né ottenere un pane fatto in casa ben lievitato.**



# DOVE SI TROVA

NON CONTENGONO GLUTINE		CONTENGONO GLUTINE	
Nome comune	Specie	Nome comune	Specie
<b>Riso</b>	Oryza sativa	<b>Frumento duro/tenero</b>	Triticum durum (aestivum o vulgare)
<b>Mais</b>	Zea mays	<b>Farro mococco</b>	Triticum monococcum
<b>Grano saraceno</b>	Fagopyrum esculentum	<b>Farro dicocco</b>	Triticum dicoccum
<b>Amaranto</b>	Amaranthus cruentus	<b>Spelta</b>	Triticum spelta
<b>Miglio</b>	Panicum miliaceum	<b>Kamut® (Khorasan)</b>	Triticum turgidum ssp. turanicum
<b>Quinoa</b>	Chenopodium quinoa	<b>Segale</b>	Secale cereale
<b>Sorgo</b>	Sorghum vulgare	<b>Triticale</b>	Triticosecale
<b>Fonio</b>	Digitaria exilis	<b>Orzo</b>	Hordeum vulgare
<b>Teff</b>	Eragrostis tef		

**E l'avena??** Per quanto riguarda l'avena le evidenze sperimentali indicano che la stragrande maggioranza dei celiaci la tollera, ma si preferisce in via precauzionale non includerla nella dieta priva di glutine (per il rischio di contaminazione da altri cereali e per la dimostrazione che esistono pazienti celiaci sensibili all'avena)



# DOVE SI TROVA

- FARINA, AMIDO
- SEMOLINO
- FIOCCHI DEI CEREALI  
SUDDETTI
- PASTA
- PASTA RIPIENA (ES. RAVIOLI,  
TORTELLINI ECC.)
- PANE COMUNE, SPECIALE E  
PANGRATTATO
- GRISSINI, CRACKERS, FETTE  
BISCOTTATE, PAN CARRÉ
- FOCACCE E PIZZA
- GNOCCHI DI PATATE E  
GNOCCHI ALLA ROMANA
- CRUSCA MALTO D'ORZO  
MÜSLI, MISCELE DI CEREALI E  
CORN FLAKES AL MALTO
- DOLCI, BISCOTTI E TORTE



- FARINA DI RISO
- CREMA E AMIDO DI RISO
- FARINA DI MAIS, POLENTA,  
MAIZENA (AMIDO DI MAIS)
- POP-CORN FARINA DI MIGLIO
- FARINA DI SOIA
- FARINA DI TAPIOCA
- FECOLA DI PATATE
- FIOCCHI DI RISO, MAIS, SOIA,  
TAPIOCA
- FARINA DI CASTAGNE
- FARINA DI CECI E ALTRI LEGUMI
- AVENA E GRANO SARACENO





# COS'È LA CELIACHIA

La celiachia è una condizione **autoimmune** in cui l'organismo **reagisce al glutine**, una proteina **presente** in alcuni cereali come **grano, orzo e segale**.

Quando una persona celiaca assume glutine, il suo corpo può sviluppare una reazione che provoca disturbi e infiammazione.

Per questo motivo, l'unico modo per stare bene è seguire una **dieta completamente priva di glutine**.

# LA DIETA

La dieta senza glutine deve essere varia ed equilibrata, integrando prodotti trasformati e naturalmente senza glutine.

I fabbisogni nutrizionali del celiaco non differiscono da quelli del soggetto sano (dieta bilanciata secondo i fabbisogni per fasce di età. LARN 2024).

**Non è necessario assumere integratori di particolari nutrienti, se si segue una dieta senza glutine varia ed equilibrata che segue le linee guida della Dieta Mediterranea.**



# PRODOTTI SENZA GLUTINE



Simbolo senza glutine



# PRODOTTI CON GLUTINE

## Fette Biscottate al Malto D'orzo

Ingredienti: farina di **frumento** 90g\*, lievito, zucchero, olio di girasole, estratto di malto d'**orzo** e mais 2,5g\*, **burro, latte** scremato in polvere, sale, malto d'**orzo** 0,7g\*, aromi.

\*per 100 grammi di prodotto finito.

Può contenere tracce di **Frutta a guscio, Senape, Sesamo, Soia e Uova.**

*Variare spesso i cibi e seguire uno stile di vita fisicamente attivo è il modo giusto per avere una vita sana.*

## DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per fetta (ca. 9,8 g)	%AR* per fetta
ENERGIA	1703 kJ 403 kcal	167 kJ 39 kcal	2% 2%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	6,2 g 1,3 g	0,6 g <0,1 g	1% 1%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	73 g 11 g	7,2 g 1,1 g	3% 1%
FIBRE	5,7 g	0,6 g	-
PROTEINE	11 g	1,1 g	2%
SALE	0,80 g	0,08 g	1%

La confezione contiene 32 fette.

\*AR = assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).



# COSA NON FARE

- È necessario **evitare tutte le contaminazioni** degli alimenti, in particolare: non infarinare i cibi se non con farine consentite
- **Non addensare** salse e/o sughi con farina o amido di frumento
- **Non maneggiare il cibo con mani infarinate o con utensili non lavati** (pentole, scolapasta, mestoli, posate ecc) dopo averli utilizzati per cibi non permessi al celiaco
- **Evitare di cucinare in ambienti a maggior rischio di contaminazione** come quelli in cui si utilizza la farina , con la possibilità di dispersione nell'aria e di ricaduta sugli alimenti o sui piani quali essi poggiano con evidente rischio di contaminazione.
- **Non poggiare il cibo direttamente su superfici contaminate** quali il piano di lavoro, teglie infarinate, base del forno in cui si cuoce la pizza o il pane, griglie ecc



# COSA NON FARE

- **Non utilizzare/consumare prodotti di cui non si conosce l'esatta** provenienza  
es: prodotti casalinghi
- Il caffè non deve essere preparato con le stesse macchinette utilizzate per preparare il caffè d'orzo
- **Non utilizzare alimenti di erboristeria** se non presente esplicitamente la dicitura senza glutine
- **Non usare l'olio di frittura già usato** per friggere altri cibi infarinati o impanati;  
NON usare olio di semi vari
- **Non riutilizzare l'acqua di cottura già utilizzata** per cuocere cereali contenenti glutine



# FALSI MITI SULLA CELIACHIA

1. Per un celiaco la dieta priva di glutine è l'unico modo per evitare sia i sintomi della malattia, sia gravi carenze nutrizionali perché l'intestino non è più in grado di assorbire preziosi elementi come ferro, minerali, grassi e vitamine.
2. **Chi non soffre di una diagnosticata celiachia** è bene che continui a mangiare normalmente perché eliminare i cereali con glutine significa **rinunciare alle principali fonti di carboidrati complessi** (la nostra principale fonte di energia), ma anche ai minerali, alle vitamine e alle fibre in essi contenuti.
3. Il consumo di alimenti senza glutine in persone non celiache può causare anche **problemi di peso**, perché spesso i prodotti gluten-free **apportano più calorie in quanto più ricchi di grassi e zuccheri** rispetto agli analoghi tradizionali. **Inoltre, hanno un più alto indice glicemico e un minor effetto saziante.**



# ESSERE AMICI DI CHI È CELIACO

Essere amici di una persona celiaca significa avere rispetto e attenzione. Non bisogna prenderla in giro o farla sentire diversa, ma aiutarla a sentirsi parte del gruppo.

Si possono scegliere insieme cibi sicuri oppure organizzare momenti, come feste o merende, con alternative senza glutine.

Anche piccoli gesti, come informarsi o fare attenzione alla condivisione del cibo, possono fare una grande differenza e favorire l'inclusione.



# TAKE HOME MESSAGE

- La malattia celiaca è una patologia autoimmune su base genetica, con oltre 250.000 casi diagnosticati in Italia, che si manifesta con una reazione immunitaria anomala al glutine, una proteina presente in molti cereali.
- I sintomi variano grandemente, colpendo principalmente l'intestino tenue, ma possono includere anche manifestazioni extra-intestinali.
- La diagnosi si basa su un approccio integrato che comprende la valutazione di segni clinici, test sierologici, genetici, la conferma di enteropatia celiaca e la risposta positiva alla dieta senza glutine.
- La dieta senza glutine è l'unico trattamento efficace conosciuto; va seguita attentamente e richiede una stretta collaborazione tra pazienti e professionisti della salute.

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE!**

