

n.01 - Marzo 2020

Cn

CELIACHIA
NOTIZIE

**Attualità Protezione Civile e AIC
Sicuri anche in emergenza**

**Attualità La nuova campagna 5X1000
Quei volti rappresentano tutti noi**



PER UN'ITALIA DIGITALE

www.celiachia.it



Siamo tutti
d'accordo:
"Stasera
pizza!"



Non c'è niente di meglio che gustare un'ottima pizza in buona compagnia. Se la domanda è sempre stata "Dove?", ora la risposta è Mr. Free Pizza Point. Nei locali selezionati puoi gustare una buona pizza e tanti altri piatti senza glutine in tutta sicurezza, grazie ad un sistema di lavoro studiato da Schär secondo le regole e le garanzie del progetto Alimentazione Fuori Casa AIC. Cerca il Mr. Free Pizza Point più vicino su www.mrfreepizzapoint.com



Best in Gluten Free



Giuseppe Di Fabio, Presidente
Associazione Italiana Celiachia

INSIEME CE LA POSSIAMO FARE

In questo momento drammatico AIC cerca di essere ancora e sempre vicina a tutti voi. Sosteniamo iniziative a favore di istituti di ricerca e ospedali!

Il nostro Paese sta affrontando la più grave crisi dal dopoguerra, un'emergenza sanitaria che non avevamo mai conosciuto prima. Questo momento drammatico ci sta costando numerose vite umane e sta mettendo seriamente in discussione le nostre certezze e il nostro stile di vita. Anche AIC, inevitabilmente, ha cambiato alcuni aspetti del suo modo di lavorare per rispettare le misure volte a salvaguardare la nostra salute e quella della collettività. Le attività e i progetti a favore delle persone celiache continuano a essere attivi. Siamo già certi che nel prossimo futuro verranno meno alcune iniziative, penso ad esempio a tutti gli eventi sul territorio della Settimana della Celiachia e all'evento che vede riuniti i nostri giovani volontari da tutta Italia, ma un adeguato potenziamento dei canali digitali ci consentirà di condividere ugualmente informazioni, contenuti e idee per rimanere accanto a chi ci segue.

Seppur in un momento difficilissimo la prima parola che mi viene in mente è "fiducia". Fiducia nel futuro che arriverà a rischiarare il buio di oggi se tutti faremo la nostra parte, quale comunità di cittadini consapevoli e responsabili. Fiducia nella nostra sanità, un bene prezioso, invidiato da tutto il Mondo, i medici, infermieri, operatori sanitari che stanno portando sulle spalle un carico enorme, così come migliaia di operatori dei settori produttivi, della sicurezza e del volontariato sempre in prima linea per il bene comune. E infine fiducia nei nostri giovani, figli e nipoti, che ci ricordano che ci sono mille motivi per guardare avanti.

AIC si sta adattando al cambiamento,

individuando soluzioni innovative per non fermarsi ma anche rispondendo ai nuovi bisogni che emergono dal territorio in un contesto di incertezza. Ascoltando le esigenze di pazienti e famigliari, abbiamo intrapreso un'attività di verifica riguardo all'approvvigionamento di prodotti senza glutine nei canali distributivi, abbiamo portato alle istituzioni le istanze dei pazienti circa l'accesso alla terapia da regioni differenti a quelle della propria residenza, le AIC Regionali sono al lavoro per richiedere la possibilità, in via emergenziale, di rendere attiva la spendibilità del buono oltre il limite del mese in corso. **Oggi più che mai siamo tutti pazienti**, i celiaci così come chiunque altro; come il 38enne, che attraverso i media abbiamo conosciuto come il paziente 1, a cui va il nostro augurio: un uomo sportivo, forte, privo di patologie, eppure esposto anch'esso a ciò che il nuovo coronavirus comporta.

E proprio per l'essere tutti pazienti che ho sentito, con la nostra associazione, il dovere di rispondere all'emergenza sanitaria anche con un'iniziativa concreta, sostenendo una ricerca dell'Istituto Nazionale Malattie Infettive "Lazzaro Spallanzani", in prima linea per contrastare e studiare una risposta vaccinale per il nuovo coronavirus. Le AIC Regionali stanno sostenendo e promuovendo le raccolte fondi per gli ospedali del territorio ed invito ciascuno di voi a essere parte di questa grande sfida. Da questa emergenza usciremo profondamente cambiati, saremo feriti per i tanti connazionali che abbiamo perso e a cui va il nostro pensiero, dovremo affrontare altre salite, ma saremo persone migliori. **Ce la faremo!** ♦

"Buona parte dei contenuti di questo numero sono stati definiti prima dell'emergenza sanitaria, e alcune iniziative subiranno inevitabili modifiche. Vi invitiamo a controllare sul nostro sito www.celiachia.it e nei siti delle nostre associate regionali, dove potrete trovare tutti gli aggiornamenti necessari. Nei testi cerchiamo di guidarvi ad una lettura coerente e comunque utile, rivolgendo il nostro pensiero e le nostre riflessioni al futuro prossimo, cui guardiamo con fiducia e ottimismo".

G. Di Fabio



Mondo gluten free

IL RICONOSCIMENTO

ANCHE NOI SU WIKIPEDIA

Era tra gli obiettivi che ci eravamo posti per il quarantennale di AIC: dall'inizio di marzo anche l'Associazione Italiana Celiachia è una voce sull'enciclopedia di tutti

Alzi la mano chi non l'ha mai utilizzata. È l'enciclopedia on line più famosa e usata da tutti; nata nel 2001, è sostenuta e ospitata dalla Wikimedia Foundation, un'organizzazione non a scopo di lucro statunitense. Creata grazie alla collaborazione di volontari da tutto il mondo, Wikipedia è disponibile in quasi 300 lingue; chiunque può contribuire alle voci esistenti o crearne di nuove. Ogni utente è responsabile dei propri inserimenti ed è tenuto al rispetto delle linee guida generali del progetto, come mantenere un punto di vista neutrale. Grazie al suo software, tutte le modifiche alle voci di Wikipedia sono archiviate in una cronologia delle versioni accessibile a chiunque. Wikipedia perciò è anche la prima tra le grandi enciclopedie che permette a tutti di osservare il processo di sviluppo nel tempo di una voce e di verificare se, come e dove il contenuto è stato oggetto di modifiche e controversie. Tutti i punti



di vista contestati, espressi in un dato momento e successivamente cancellati, rimangono consultabili. Inoltre l'enciclopedia è completamente gratuita e priva di pubblicità, in linea con i suoi principi base: il suo sostentamento è dovuto unicamente alle libere donazioni degli utenti, grazie a una raccolta fondi. Che significa la parola Wikipedia? Innanzitutto è una parola "macedonia"

(un neologismo formato dalla fusione di due parole diverse). Etimologicamente, Wikipedia significa "cultura veloce", dal termine hawaiano *wiki* (veloce), con l'aggiunta del suffisso *-pedia* (dal greco antico *παιδεία*, *paideia*, formazione). Con più di 45 milioni di voci, è l'enciclopedia più grande mai scritta, è tra i dieci siti web più visitati al mondo e costituisce la maggiore e più con-

sultata opera di riferimento generalista su Internet. Dove abbiamo preso tutte queste informazioni? Ma da Wikipedia!

La comunità italiana di Wikipedia è formata da quasi due milioni di utenti registrati, mentre le voci in italiano sono quasi 1 milione e 600 mila. Dal 9 marzo scorso, con nostra grande soddisfazione, una di queste è Associazione Italiana Celiachia!

DALL'ESTERO

“NEGLI STATI UNITI LA CELIACHIA È LA MALATTIA AUTOIMMUNE PIÙ COMUNE”

Marilyn Geller è l'Amministratore Delegato della *Celiac Disease Foundation* (celiac.org/), la principale organizzazione a sostegno dei celiaci degli Stati Uniti

Come è entrata la celiachia nella sua vita?

Per 14 anni mio figlio, nonostante le indagini condotte da numerosi operatori sanitari, ha sofferto di sintomi che debilitavano la sua salute fisica e mentale. A un certo punto, da adolescente, mi disse che era pronto ad arrendersi. Un prelievo di sangue casuale rivelò che era la celiachia la causa del suo malessere cronico. Cercando di cambiare questa situazione fin troppo comune, ed essendo io dirigente sanitaria da tempo, divenni attiva nel sostegno ai celiaci, unendomi al Consiglio Direttivo Nazionale della nostra associazione pazienti. Nel 2012 ho raccolto il testimone dalla fondatrice Elaine Monarch come Amministratore Delegato della *Celiac Disease Foundation*.

Come si vive la celiachia negli Stati Uniti?

Si stima che la celiachia sia la malattia autoimmune più comune negli USA. Le stime mostrano che fino all'80% degli americani che soffrono di celiachia non sono ancora diagnosticati. Dal 2014, gli alimenti confezionati possono riportare il claim gluten-free in etichetta se contengono meno di 20ppm di glutine. Nonostante la vasta disponibilità di alimenti senza glutine nei negozi e nei ristoranti, risulta che fino al 50% dei celiaci americani rimangono sintomatici nonostante l'adesione alla dieta senza glutine, perdendo una media di 23 giorni di scuola o lavoro all'anno. Mentre gli alimenti confezionati sono regolamentati dalla FDA, i ristoranti non lo sono.

Quali sono i progetti portati avanti dalla vostra organizzazione?

Fin dalla sua Fondazione nel 1990, la *Celiac Disease Foundation* ha realizzato iniziative in tre aree principali per porre fine alle sofferenze causate dalla celiachia: ricerca scientifica, formazione dei pazienti e degli operatori sanitari, pressione sulla politica pubblica. Sotto la mia leadership è notevolmente aumentato il lavoro per includere importanti investimenti a supporto dei giovani ricercatori nel campo della celiachia e un sempre maggior numero di studi clinici sui farmaci. Nel 2016, infine, la Fondazione ha lanciato il primo e più grande registro dei pazienti della nazione, iCureCeliac®, con l'obiettivo di accelerare le cure.



BLOG

Siamo on line!

Il Blog dei giovani di AIC, “RaccontAiC – Storie di gioventù sglutinata”, è on line da gennaio. Otto ragazzi, tutti volontari, raccontano la loro storia e aspettano le vostre, per scambiarsi opinioni, condividere esperienze, trovare soluzioni a problemi grandi e piccoli, diventare “mattoni” importanti nella nostra casa comune, AIC. Tanti gli obiettivi, a partire dall'avvicinare i giovani alla vita dell'associazione. I nostri otto redattori arrivano dal Gruppo Giovani Nazionale e vi attendono numerosi, giovani e meno giovani, nel blog ospitato sul nostro sito web istituzionale www.celiachia.it, o all'indirizzo <https://raccontaic.celiachia.it/>

L'ASSOCIAZIONE

“SIAMO TUTTI PERSONE OLTRE LA MALATTIA”

Iniziamo in questo numero una serie di interviste con i responsabili di altre associazioni pazienti. Sentiamo Paolo Bandiera, Direttore Affari Generali dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (www.aism.it)

di Letizia Coppetti

Quando nasce la vostra associazione e chi rappresenta?

AISM è nata nel 1968, abbiamo quindi compiuto di recente 50 anni! Siamo fortemente radicati nel territorio, con oltre 100 sedi in tutte le regioni, presso cui sono impegnati quotidianamente 13.500 volontari, che operano in forma strettamente collegata alla rete dei Centri Clinici ospedalieri per la presa in carico della SM. In Italia ci sono 126.000 persone con questa grave malattia del sistema nervoso centrale, cronica, imprevedibile e spesso invalidante. Le nuove diagnosi sono circa 3400 ogni anno. La malattia colpisce soprattutto donne, con un rapporto di 2:1. Il 10% sono bambini e il 50% giovani sotto i 40 anni. È la seconda causa di disabilità nei giovani dopo gli incidenti stradali. In Italia, è di oltre 5 miliardi di euro l'anno il costo sociale della malattia, una emergenza sanitaria e sociale.

Che ruolo ha avuto la vostra associazione per migliorare la vita dei pazienti?

All'inizio per questa patologia non c'erano farmaci, ora anche grazie alla ricerca da noi finanziata sono state individuate molecole che possono rallentare l'avanzamento e mitigare i sintomi. I nostri pazienti hanno accesso gratuito alla terapia farmacologica specifica. Quello che ancora manca, e che invece sarebbe

**SCLE
ROSI
MULTI
IPLA**
ONLUS
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

fondamentale per le persone colpite dalla sclerosi multipla, che si manifesta per lo più con disturbi del movimento, della vista e dell'equilibrio, è l'accesso alla riabilitazione (attualmente il SSN ne copre solo una parte). Inoltre molti farmaci che curano i sintomi sono a pagamento, e anche l'assistenza domiciliare è carente. È un problema che si riversa sul *care-giver* del paziente, che non ha ancora adeguate agevolazioni lavorative e rischia di dover rinunciare al proprio percorso di carriera oltre che alla propria vita di relazione.

Quali sono le iniziative nelle quali siete più attivi?

La nostra visione è: *Oltre la SM*. Significa che il nostro obiettivo è affermare e tutelare i diritti agendo come soggetto di *advocacy* con approccio di attenzione al bene comune, cercando di garantire una qualità di vita adeguata per ogni persona con SM e per coloro che convivono con la realtà della patologia. I nostri maggiori sforzi vanno nella direzione della ricerca:

- Attraverso la nostra Fondazione FISM negli ultimi 10 anni abbiamo investito 75 milioni di euro in numerosi progetti, compresa una linea di ricerca sulle cellule staminali per contrastare le forme progressive con processo degenerativo, e nel corso del tempo abbiamo consolidato gruppi di ricerca stabilmente dedicati alla ricerca sulla malattia.
- Siamo fortemente impegnati nell'informazione: abbiamo un sito con 3 milioni di visite l'anno, siamo su Facebook e su altri canali social, e abbiamo anche un Blog dedicato ai giovani molto attivo, oltre agli altri canali editoriali e le pubblicazioni dedicate alle persone con SM e tutti coloro che siano interessati ai temi specifici.
- Operiamo quotidianamente a fianco delle persone con Sclerosi Multipla per assicurare il supporto all'autonomia e assistenza in forma sussidiaria rispetto all'intervento pubblico.

FORZE ARMATE

Accesso ai concorsi aperto anche ai celiaci



© SHUTTERSTOCK

AIC esprime grande soddisfazione per l'importante traguardo normativo che apre i concorsi militari alle giovani e ai giovani celiaci il cui desiderio è quello di operare al servizio dello Stato in uniforme. Autrice

dell'emendamento alla legge di bilancio sull'accesso dei pazienti celiaci ai concorsi nelle Forze Armate, nonché sulle procedure di assunzione nella Polizia di Stato, è stata l'on. Maria Elena Boschi. In seguito all'approvazione dell'emendamento, i Ministeri competenti (Difesa e Interni) emaneranno i necessari decreti attuativi. AIC ha dato piena disponibilità per ogni necessaria informazione che possa favorire l'emanazione delle disposizioni in tempo utile per i concorsi del prossimo anno.

Risale al 1985 l'esenzione dal servizio militare di leva a causa della celiachia, una condizione senz'altro anacronistica per il contesto attuale, come hanno reclamato i tanti giovani celiaci che potrebbero e vorrebbero esercitare il diritto di servire il proprio Stato nell'ambito di un corpo militare o di polizia, ma ben comprensibile allora, quando seguire la terapia senza glutine era molto complesso anche a casa. Oggi, grazie alla Direttiva 9 Aprile 2015 emanata dall'Ispettorato Generale della Sanità Militare, la diagnosi di celiachia non comporta alcun provvedimento per il personale in servizio permanente. Risultava, invece, ancora precluso l'accesso ai concorsi militari per i giovani celiaci, normativa ora superata grazie a questo emendamento.

PAROLE IN LIBERTÀ

[@LaCeliacaStordita]

Il livello dell'ansia delle persone che ti ospitano a cena lo puoi misurare in base alle domande che ti fanno sul cibo. Se ti chiedono se puoi mangiare le castagne, l'ansia è a mille.

#unceliacoacena
#daunoadiecimille

Come possiamo pretendere di insegnare a qualcuno cos'è la celiachia, se c'è ancora gente che non conosce la precedenza nelle rotonde.

#imparateleprecedenze
#sonofiduciosa

Quando una persona scopre di essere celiaca non vince nessuna medaglia al valore, nessun trofeo, ma un mobbyetto dedicato ai prodotti senza glutine, quello non glielo toglie nessuno.

#altrochePremioFedeltà
#senzaglutinemaconmobbiotto

Lo sapevi che...

Anche se il **miglio** è coltivato in Asia e in Nordafrica sin dall'epoca preistorica, non se ne conosce l'esatta origine.

Oggi, oltre l'87% della produzione viene proprio da questi Paesi. L'India da sola copre il 40% della produzione mondiale di miglio, seguita da Cina e Nigeria. In Europa si consuma soprattutto nei Paesi dell'Est. Nel resto d'Europa e in Nordamerica viene destinato soprattutto all'alimentazione del bestiame. Le principali varietà di miglio diffuso nel mondo sono il

miglio comune (*Panicum miliaceum*), destinato all'alimentazione umana e animale, il miglio degli uccelli (*Setaria italica*), la varietà più comune, destinata soprattutto all'alimentazione degli animali, mentre il piccolo miglio (*Panicum miliare*) è principalmente coltivato in India, cresce su terreni poveri e sopporta meglio delle altre varietà siccità e inondazioni. Il **sorgo** (*Sorghum vulgare*) o miglio rosso è un cereale molto consumato, particolarmente importante in

Africa, India, Cina. Il **teff** (*Eragrostis abyssinica*), abitualmente considerato una forma di miglio, è un cereale originario dell'Africa, probabilmente dell'Etiopia, dove si consuma da millenni. Recentemente si è diffuso anche in Europa. 100 grammi di miglio apportano 11.8 grammi di proteine, 3.9 grammi di lipidi e 72.9 grammi di carboidrati. È una buona fonte di magnesio, contiene zinco, fosforo, niacina, acido folico, tiamina, rame, vitamina B6, potassio, riboflavina e ferro.

Le lettere

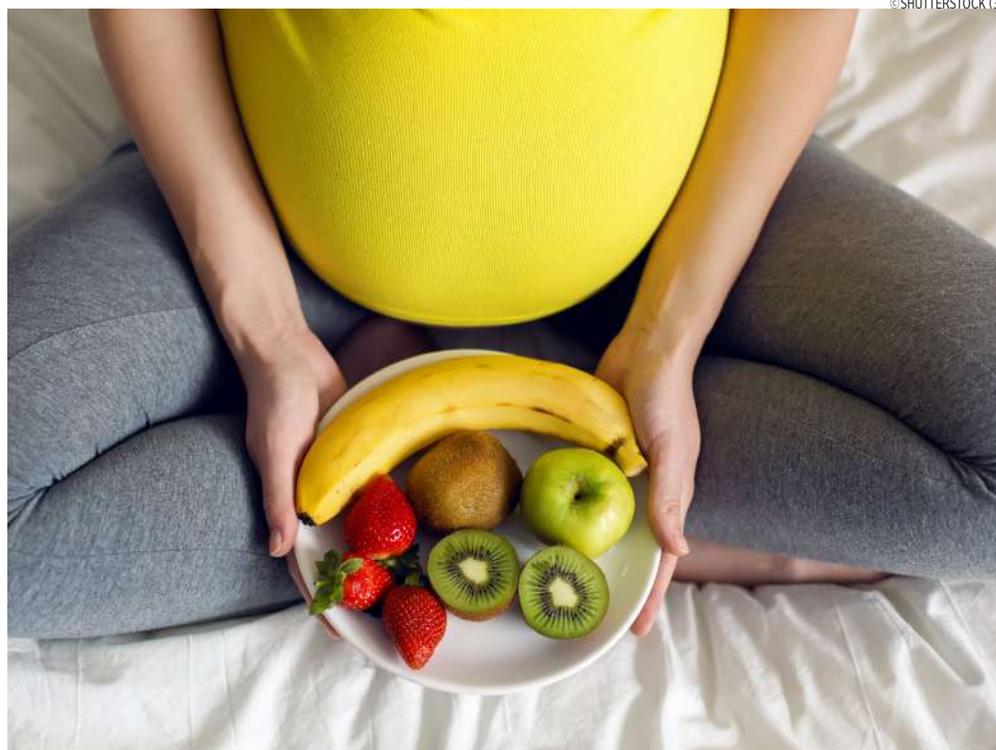
Dieta giusta in gravidanza

Ho 33 anni, sono stata diagnosticata celiaca cinque anni fa e da allora mangio senza glutine. Adesso sono incinta di 20 settimane.

Mi chiedevo se, essendo celiaca, potrei avere delle carenze nutrizionali per me e per il bambino. Magari dovrei prendere qualche integratore?

Anna - mail

È comprensibile il timore che la celiachia possa intervenire negativamente sulla sua gravidanza e sulla salute del bambino, ma una dieta priva di glutine salvaguarda la salute di mamma e bambino. Quindi è necessario porre attenzione alle solite indicazioni per una dieta senza glutine che, se osservata con rigore e per tutta la vita, è al momento l'unica terapia disponibile e permette il recupero di un corretto stato di salute. In questa sua fase della vita, le raccomandazioni sono quindi le stesse che riguardano tutte le gestanti (con qualche accorgimento in più): alimentazione varia, adeguata e bilanciata; monitoraggio del peso; assunzione di acido folico, una vitamina che previene



le malformazioni del feto, sotto forma di integratore, controllando che riporti il claim "senza glutine" o che sia inserito nel Prontuario AIC degli Alimenti, essendo gli integratori prodotti a rischio per il celiaco; adeguato apporto di calcio poiché la gravidanza causa perdita di massa ossea e, nelle donne in cui la diagnosi di celiachia è stata fatta in età adulta, se ne rischia una perdita maggiore in quanto il malassorbimento occulto aveva già minato i depositi di calcio nell'osso. In gravidanza, la quantità di calcio raccomandata

secondo i LARN 2014 - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana - è di 1200 mg/die, 200 mg/die in più rispetto a una donna che non è in questa condizione, sulla base di considerazioni metaboliche generali e in termini prudenziali. Se non si è a conoscenza di una preesistente carenza di calcio o non viene riscontrata durante la gravidanza, non è necessario assumere un integratore, basta seguire una dieta varia ed equilibrata e avere qualche accorgimento

come: bere ogni giorno una tazza abbondante di latte (200 ml); fare uno spuntino con uno yogurt (125 g) o con una porzione di frutta secca (30 g); bere 1,5 l di acqua, possibilmente ricca in calcio; consumare 1 porzione di formaggio alla settimana (100 g di formaggio fresco o 50 di formaggio stagionato); mangiare pesce azzurro, ricco di calcio, in particolare le acciughe, almeno un paio di volte a settimana; non dimenticare i legumi secchi e le verdure a foglia. Negli ultimi anni è anche aumentata la disponibilità sul mercato di alimenti

arricchiti di calcio, come succhi e cereali per la prima colazione, e sostituti del latte, rivolti anche a chi è intollerante al lattosio o allergico alle caseine e non può assumere latte e derivati.

È bene, inoltre, evitare di associare alimenti ricchi di ossalati, come spinaci, bietole, barbabietole, caffè, tè ecc. ad alimenti ricchi di calcio, perché ne favoriscono l'eliminazione, e limitare l'utilizzo di sale da cucina e di cibi ricchi di sodio perché il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina. Non esagerare poi con la quantità di proteine, perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine. È vero che in gravidanza c'è bisogno di un surplus di proteine per l'accrescimento della massa proteica della madre e del feto, ma nel primo trimestre è soltanto di 1 g/die, nel secondo trimestre 8 g/die, nel terzo 26 g/die (Assunzione raccomandata LARN 2014). Non eccedere con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma in quantità eccessive possono ridurre l'assorbimento di calcio. Da non sottovalutare poi la vitamina D, sintetizzata dal nostro organismo attraverso l'assorbimento dei raggi del sole dalla pelle, che aiuta il corpo ad assorbire il calcio proveniente dai cibi ingeriti,

e una regolare e moderata attività fisica, tutti elementi preziosi per le ossa!

Gloria Noli
Dietista Gruppo AIC

Sciocchezze con la birra

Sono un associato da sempre, visto che ho ricevuto la diagnosi di celiachia circa 40 anni fa, e ho sempre seguito una dieta rigorosa senza glutine. Pochi mesi fa, ho fatto una sciocchezza: durante la festa della birra (Oktoberfest) a Monaco, ho bevuto un po' di birra, senza riscontrare alcun sintomo. Quindi mi sono fatto tante domande a riguardo. Cosa ne pensate? Simone (Brescia) - mail

La dieta senza glutine è al momento l'unica terapia efficace e sicura per il trattamento della celiachia e, in quanto tale, va seguita scrupolosamente per tutta la vita evitando nel modo più assoluto le trasgressioni volontarie, anche se piccole o saltuarie. Gli "strappi alla dieta", anche in assenza di chiari disturbi o sintomi, potrebbero causare un'inflammatione cronica della mucosa intestinale (cioè una sofferenza della stessa). È consigliabile pertanto evitare il più possibile tale situazione, per scongiurare l'esposizione del celiaco ai rischi dell'assunzione di glutine, che potrebbero comportare danni a carico della mucosa intestinale. Uno studio a riguardo degno di essere citato è

"Toxicity of gluten traces in patients on treatment for celiac disease: a prospective, double-blind, placebo-controlled gluten trial to establish safe gluten thresholds" (Carlo Catassi et al., *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 85, No. 1, 160-166, gennaio 2007) che evidenzia come il limite di tossicità giornaliero di glutine assunto è inferiore a 10 mg. L'utilizzo di prodotti a contenuto di glutine < 20 ppm garantisce di non superare la soglia dei 10 mg di glutine al giorno, anche per consumi giornalieri quantitativamente elevati di tali prodotti, come risultano essere in Italia, secondo quanto rilevato dallo studio "Consumption of gluten-free products: should the threshold



value for trace amounts of gluten be at 20, 100 or 200 p.p.m.?", Anna Gibert et al., *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 2006, 18:1187-1195.

Per quanto concerne le birre, sono quindi vietate al celiaco quelle da malto d'orzo e/o frumento ad esclusione di quelle con dicitura senza glutine. Da qualche tempo, infatti, sono disponibili sul mercato diverse birre da malto d'orzo e/o frumento garantite "senza glutine". Per i prodotti appositamente formulati per celiaci a base di uno o più ingredienti ricavati da frumento, segale, orzo, o da loro varietà incrociate, lavorati chimicamente o fisicamente per ridurre il loro contenuto di glutine al di sotto dei 20 mg/kg (come caffè d'orzo, birra da malto d'orzo "senza glutine"), etichettati "senza glutine", si suggerisce un consumo moderato/saltuario, considerando che contengono un residuo fisso di glutine (a differenza dei prodotti da materie prime senza glutine, dove il limite dei 20 ppm è inserito per regolare eventuali contaminazioni accidentali, saltuarie e non continuative). Esiste poi la birra ottenuta dalla fermentazione di cereali permessi, che si considera un prodotto "a rischio" per il consumatore celiaco, pertanto è idonea

se riportante in etichetta la dicitura "senza glutine". All'interno dell'Oktoberfest, purtroppo, come riportato sul loro sito, non vengono servite birre per celiaci. Infatti, secondo il regolamento della festa, le birre servite all'interno dei tendoni devono rispettare rigorosamente l'Editto della Purezza, sottoscritto ad Ingolstadt nel 1516, secondo cui "niente deve essere usato od addizionato per produrre birra che non sia orzo, luppolo ed acqua". Tuttavia, nel grande tendone di Weinzelt, è possibile gustare più di 15 tipi diversi di vini, spumante e champagne e, all'esterno dell'Oktoberfest, molti locali di Monaco organizzano feste ed eventi, e non tutti seguono le stringenti regole dell'Editto di Purezza per le loro birre. Inoltre, nella cittadina di Aschheim, che dista 14 km da Monaco, si svolge ogni due anni una versione senza glutine e più piccola rispetto a quella tradizionale, il *Glutenfreies Oktoberfest*, della durata di un giorno, tutta dedicata al senza glutine. Ricordiamo, infine, che sul sito dell'AOECS è possibile visualizzare la sezione "Gluten Free Restaurants" (in inglese), con le indicazioni sulla ristorazione gluten free fornite da alcune Associazioni aderenti. Un'altra fonte

utile di informazioni è la Travel Net dell'Associazione dei giovani dell'AOECS (*Coeliac Youth of Europe*), che riporta consigli su dove mangiare e fare acquisti gluten free nei Paesi stranieri. Anche in altri Paesi, infatti, esistono programmi simili a quello italiano dedicato all'alimentazione fuori casa.

Gloria Noli
Dietista Gruppo AIC

Stasera mi faccio una minestra!

Sono stata diagnosticata celiaca la scorsa estate. Nei mesi più freddi ho sempre consumato vari tipi di zuppe e minestre. A maggior ragione adesso, visto che la pasta senza glutine non mi fa impazzire, a volte mi piacerebbe alternare con un minestrone. Ero abituata a prendere buste pronte, ma vorrei prepararle anche fresche. Mi date qualche consiglio? Loredana - postacn



A FRUITTELLA PUOI DIRE SÌ, NATURALMENTE!



Puoi farlo perché Fruittella è la linea di caramelle con succo di frutta, con solo aromi e colori naturali. E con Fruittella Senza Gelatina Animale, la linea 100% veggie, senza glutine e in tante forme divertenti, ancora una volta potrai dire sì a Fruittella, naturalmente.

CON
SUCCO di
FRUTTA



Zuppe e minestre, con l'aggiunta di cereali, sono un'ottima soluzione come primo piatto, anche per le persone con celiachia. Infatti, si cucinano con ingredienti permessi come cipolla, carota e sedano utilizzati spesso come base, con gli ortaggi, i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.), le erbe aromatiche come salvia, rosmarino, alloro, basilico, menta..., che conferiscono un sapore inconfondibile al piatto. Possono essere utilizzate anche spezie di vario tipo, quali ad esempio curcuma, zenzero, pepe, peperoncino, zafferano e miscele di spezie tipo il curry, purché costituite unicamente da spezie e piante aromatiche tal quali, anche se addizionati di sale. Va prestato qualche accorgimento invece per altri tipi di ingredienti che vengono considerati "a rischio" nella dieta senza glutine. Sono quegli alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica e i processi di lavorazione. Rientrano in questa categoria di prodotti, per fare alcuni esempi, curry addizionato di altri ingredienti, insaporitori aromatizzanti, dadi, preparati per brodo, estratti di carne e vegetali. AIC consiglia il consumo di questi alimenti se riportanti

la dicitura "senza glutine" in etichetta, presenti in Prontuario o con il marchio Spiga Barrata. Nella scelta di pasta, cereali o crostini di pane, l'attenzione deve essere ancora maggiore. Vanno scelti cereali senza glutine quali ad esempio il riso, o i cosiddetti pseudocereali come il grano saraceno, la quinoa e l'amaranto. Pasta e pane sono alimenti sostitutivi, quindi molti sono erogabili dal Servizio Sanitario Nazionale ed è possibile verificarne la presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute o comunque verificare la presenza della dicitura "senza glutine" in etichetta. Può comunque scegliere anche quelle pronte, com'era abituata, che talvolta risultano più comode. In questo caso è bene sapere che i preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi (verdure, legumi, patate) sono permessi nella dieta senza glutine, mentre i preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti, passate di verdura, zuppe e minestre con cereali permessi, mix di legumi o mix di legumi e cereali permessi, rientrano tra i prodotti "a rischio". Anche in questi casi occorre pertanto controllare in etichetta la presenza della dicitura "senza glutine", la

presenza nel Prontuario degli Alimenti anche tramite App AIC Mobile, o del marchio Spiga Barrata. Resta inteso, naturalmente, che minestrone, zuppe e minestre con cereali vietati devono essere banditi dalla tavola della persona celiaca.

Gloria Noli
Dietista Gruppo AIC

Senza glutine ma con frumento?

Recentemente ho acquistato degli hamburger vegetali che riportano in evidenza la dicitura "senza glutine". Arrivato a casa ho letto meglio gli ingredienti e ho visto che vicino a "senza glutine" è riportato anche "può contenere tracce di frumento". Un celiaco come si deve comportare in un caso del genere?

Paolo - postacn

La dicitura "senza glutine" garantisce che il contenuto di un alimento non contiene più di 20 parti per milione di glutine (ppm), che è il limite cautelativo per i celiaci per non avere danni alla propria salute. La dicitura "può contenere tracce di frumento" può essere riportata per i soggetti allergici, per i quali quantitativi anche minimi di proteine del frumento (quindi non solo il glutine) possono causare gravi

sintomi, fino allo shock anafilattico. Formalmente, quindi, l'etichetta non è scorretta.

L'indicazione "può contenere tracce di frumento" però, come nel suo caso, causa incertezza e confusione nel consumatore celiaco. L'azienda da lei citata nella lettera e da noi contattata, per questo prodotto, come anche per alcuni yogurt, ci ha confermato che la dicitura cautelativa "può contenere tracce di frumento" è stata apposta per tutelare il consumatore allergico. Il prodotto in questione è assolutamente idoneo per i consumatori celiaci.

Segreteria Alimenti
Gruppo AIC

Frutta secca, permessa o a rischio?

Vorrei chiedere delucidazioni in merito alla frutta secca, come le noci. Sono considerate permesse per i celiaci in tutte le loro forme, anche sotto forma di granella? Talvolta sono comode per preparare i dolci più velocemente.

Elena - Dal Forum AIC

Trattandosi di un alimento naturalmente senza glutine, al pari di tutti i tipi di frutta secca con o senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di oli vegetali) sono appieno consentite. Le noci sono commercializzate in molteplici forme: con guscio, sgusciate, intere, con o senza pellicina, tritate, in granella, sotto forma di farina. Nella dieta senza glutine sono permesse, ma c'è qualche eccezione. Nel caso di noci tritate, in granella

o in farina, a meno che non si autoproducano dal prodotto tal quale, occorre scegliere bene. Infatti, pur partendo da un alimento naturalmente senza glutine, il prodotto finito potrebbe aver subito una contaminazione da glutine durante le fasi di lavorazione e risultare pertanto non idoneo al celiaco. Per essere sicuri, questi alimenti dovranno riportare la dicitura "senza glutine" sulla confezione o essere presenti nel Prontuario AIC degli Alimenti dell'edizione

corrente. Discorso analogo vale per la pasta di noci utilizzata come semilavorato nelle gelaterie o per il burro di noci. Le noci vengono impiegate anche in yogurt, salse per la pasta e liquori, tutti prodotti per cui va verificata l'idoneità tramite la dicitura "senza glutine" in etichetta o la presenza in Prontuario. Possono essere aggiunte anche a barrette, muesli, torte, preparati per torte, biscotti, pane: prodotti che vanno chiaramente

evitati, se tradizionali, ma ammessi nella dieta senza glutine se presenti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute, nel Prontuario AIC o se riportanti "senza glutine" in etichetta.

Gloria Noli
Dietista Gruppo AIC

Cn

Mandate le vostre lettere a:
postacn@celiachia.it oppure a
Associazione Italiana Celiachia,
via Caffaro 10, 16124 Genova

Maritalia
HOTEL CLUB VILLAGE
★★★★

Gusmay
RESORT



La semplicità di una vacanza senza glutine...



usa il codice sconto **AIC20**
IN REGALO PER TE
BUONO SCONTO 5%
prenotando direttamente dai nostri siti internet



www.maritalia.it

Peschici • Gargano • Puglia
info 0884 963399

www.gusmayresort.it



La salute nell'etichetta

Quando si va in vacanza, specialmente in luoghi lontani dalla nostra tradizione culinaria, ci piacerebbe poter assaggiare molti piatti tipici locali. Non sempre è possibile, ma possiamo cercare di carpirne i segreti e rifarli a casa nostra. Scopriamo insieme la cucina greca

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

I segreti dei piatti tipici greci

Sono una celiaca appassionata della Grecia. Da alcuni anni prenoto sempre le vacanze estive su qualche isola dell'arcipelago greco e, quando torno a casa, mi piace riproporre qualche piatto tipico per riassaporarne i sapori. Quando sono in vacanza, vorrei assaggiare tutti i piatti, ma ho paura ci sia glutine. A che cosa dovrei stare attenta secondo voi, sia nei ristoranti in Grecia che nella preparazione a casa? Marina - email

Prima di ogni viaggio all'estero le consiglio, per prima cosa, di scaricare la card con le spiegazioni, tradotte nella lingua di interesse, in questo caso il greco, su cosa sono la celiachia e la dieta senza glutine, da utilizzare quando si mangia fuori casa all'estero, informando in questo modo il personale sulle proprie necessità alimentari e sulle accortezze essenziali per evitare la presenza di glutine nel piatto (<http://www.celiactravel.com/cards/>). Sul sito dell'AOECS (Association of European Coeliac Societies), inoltre, è possibile trovare il riferimento delle associazioni per la celiachia dei Paesi europei, in questo caso di quella greca, che potrebbe consultare per avere informazioni utili (www.koiliokaki.com). La cucina greca è una delle più antiche tradizioni culinarie del mondo e uno degli esempi più rappresentativi della cucina mediterranea. Tra i piatti tipici ne troviamo alcuni che possono



rientrare tranquillamente anche nell'alimentazione di una persona celiaca. Infatti, si basa su molti ingredienti che, tal quali, il celiaco può consumare liberamente, come l'olio di oliva, la carne di agnello, il pesce, il formaggio e una grande varietà di verdure come melanzane, pomodori, peperoni e zucchine. Tra le specialità, troviamo la feta, il formaggio tipico diffuso in tutto il mondo, che può essere consumato anche da una persona intollerante al glutine. La feta è utilizzata

spesso per comporre l'insalata greca, che si prepara aggiungendo pomodori, cetriolo, olive, cipolle rosse, e viene condita con olio di oliva, sale e origano. L'unico ingrediente di questa insalata da verificare per il celiaco sono le olive, perché sono idonee se non contengono altri ingredienti oltre a: olive, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche. Qualora contenessero altri ingredienti,

sono da considerarsi “a rischio” e come per tutti gli alimenti “a rischio” di cui parliamo, sono idonei al celiaco solo se riportano la dicitura “senza glutine” in etichetta o sono presenti in Prontuario.

Un altro alimento tipico è la carne di agnello, da preferire alla griglia perché spesso è usata per involtini o kebab. Come pesce troviamo soprattutto i polpi, essiccati al sole e poi grigliati. Alimento cardine è sicuramente il famoso yogurt greco, cremoso, servito sia come dessert insieme a frutta secca e miele, sia come base di numerose salse. Facendo riferimento all'ABC della dieta del celiaco: lo yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) è un prodotto libero nella dieta del celiaco se non addizionato di aromi o altre sostanze, altrimenti si tratta di un prodotto “a rischio”. Quindi potrebbe essere un ottimo dessert, anche con aggiunta di miele e frutta secca, alimenti permessi.

A proposito di salse, diffusissima è la salsa *tzatziki*, preparata con yogurt cremoso, cetrioli e aglio. Questa salsa è costituita di norma da ingredienti permessi, ma è necessario valutare con attenzione la preparazione affinché non si verifichino fenomeni di contaminazione crociata da glutine. È facilmente preparabile in casa ma, se parliamo di salse pronte, si tratta di prodotti “a rischio”.

Tra i piatti tipici troviamo ancora i *souvlaki*, spiedini di carne marinati in un'emulsione di olio, succo di limone e spezie e poi cotti alla griglia. Come per tutti i preparati, è necessario

fare attenzione al rischio di contaminazione durante la lavorazione. Come condimenti, vengono utilizzati quelli mediterranei: olio d'oliva, aglio, origano e limone.

Tra i piatti greci vietati per il celiaco troviamo la *pita*, il pane tradizionale sempre presente sulla tavola, costituito da farina di grano, usato soprattutto per servire i piatti principali a base di carne o verdure, come il *gyros*, ovvero il kebab allo spiedo, tipico *street food* greco. È possibile preparare in casa questa specialità utilizzando un mix per pane senza glutine. In Grecia purtroppo occorre rinunciare ad assaggiare la *moussaka*, un pasticcio a base di carne tritata e melanzane, arricchito con besciamella e formaggio grattugiato, ma poiché la besciamella contiene sicuramente farina è un piatto che potrebbe provare a cucinare a casa utilizzando una farina senza glutine per la besciamella ed un formaggio da grattugiare o uno già grattugiato idoneo.

Esplorando ancora le tradizioni culinarie greche, scopriamo il *saganaki*, ossia il formaggio fritto. Anche questo è assolutamente possibile riproporlo a casa, utilizzando pangrattato senza glutine per infarinarlo.

I *dolmades* sono involtini di foglie di vite ripieni di riso che, cucinati ponendo attenzione alla preparazione, possono essere consumati anche dai celiaci.

Tra i dessert, troviamo il *baklava*, un dolce molto diffuso nel mondo, formato da numerosi strati di croccante pasta fillo, un tipo di pasta

Alcuni ingredienti tipici della cucina greca considerati permessi

Feta
Carne di agnello
Pesce
Pomodori, Peperoni,
Cetrioli, Melanzane, Cipolle
Miele
Yogurt greco
Olio di Oliva
Olive
Frutta secca

(Attenzione: controllare comunque l'etichetta, gli ingredienti si intendono tal quali)

Alcuni ingredienti tipici della cucina greca considerati “a rischio”

Salsa *tzatziki*
Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze
Olive addizionate di altri ingredienti oltre a olive, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche

(Attenzione: verificare la presenza in Prontuario o la presenza della dicitura “senza glutine”)

sfoglia molto sottile a base di farina, acqua e olio (quindi vietata), farciti con miele e frutta secca. Preparando una pasta fillo senza glutine, si potrebbe provare a ricrearlo. Infine, tra i prodotti tipici, molto

conosciuto è l'ouzo, un distillato a base di anice a cui i greci non rinunciano. Essendo aromatizzato all'anice o talvolta anche con altri ingredienti quali cannella, zenzero, finocchio, chiodi di garofano, liquirizia o coriandolo, è considerato un prodotto “a rischio”, che necessita del claim “senza glutine” in etichetta.

Concludendo, quando si trova in Grecia le consiglio di scegliere piatti semplici con pochi ingredienti verificati e non scegliere preparazioni quali la *moussaka* o dolci elaborati che quasi sicuramente contengono farine di cereali vietati, a meno che non si riesca a comunicare bene con il ristoratore e che quest'ultimo garantisca siano senza glutine.

Per preparare un piatto della cucina greca a casa, invece, dovrà avere gli stessi accorgimenti che utilizza per ogni altro piatto che è solita preparare. Bisognerà fare una corretta spesa: individuare gli alimenti sempre permessi (facendo comunque attenzione all'etichetta in quanto si intendono tal quali), quelli considerati “a rischio”, per i quali si rende necessaria la verifica del claim “senza glutine” o la presenza in Prontuario, anche tramite la comoda App AIC Mobile, e quelli vietati perché contenenti glutine.

La diagnosi di celiachia non è quindi una limitazione assoluta verso alcuni piatti o tradizioni culinarie, talvolta basta fare qualche variazione di ingrediente e non trascurare la selezione dei prodotti e la preparazione dei piatti, che va gestita per evitare una contaminazione da glutine. ♦

L'approfondimento

IL NUOVO PROGRAMMA AFC 2.0 QUALI NOVITÀ CI ASPETTANO

In un panorama dove i locali che fanno senza glutine cominciano ad essere tanti, è giusto “premiare” quelli aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa che si distinguono non solo per la sicurezza ma anche per la qualità del servizio. Obiettivo? Avere locali che offrano sempre più una eccellenza nel senza glutine

avere un inquadramento chiaro di come viene gestita e funziona l'attività del programma AFC sul territorio.

Un po' di storia

Il programma Alimentazione Fuori Casa dell'AIC nasce nei primi anni 2000 con l'obiettivo di creare una “rete” di esercizi informati su celiachia e dieta senza glutine, in grado di accogliere in sicurezza i celiaci. I primi anni sono stati estremamente difficili per chi allora proponeva l'adesione ai locali. La maggioranza dei ristoratori non sapeva cosa fosse la celiachia e i più erano spaventati all'idea di dover garantire un pasto esente da contaminazioni. Nel tempo però la cultura, la formazione e la sensibilità dei ristoratori al tema delle allergie e delle intolleranze sono cresciute e ciò ha permesso anche al programma AFC di svilupparsi. Oggi i locali aderenti sul territorio nazionale sono oltre 4000 e vanno dai laboratori artigianali agli alberghi, dalle gelaterie alle navi da crociera, dai pub ai ristoranti, dalle pizzerie ai Bed&Breakfast.

Aderire al programma AFC rappresenta un valore aggiunto per il ristoratore, perché dimostra la volontà di aderire a precise regole per la preparazione delle pietanze senza glutine e la disponibilità a sottoporsi, una volta all'anno, ad un monitoraggio da parte di AIC, che verifica che effettivamente tutta l'organizzazione del locale e le procedure messe in atto siano corrispondenti ai requisiti da noi stabiliti. Tali requisiti sono in buona sostanza regole su come scegliere

Di **Susanna Neuhold**
RESPONSABILE FOOD GRUPPO AIC
alimenti@celiachia.it

Nel triennio 2017-2019 AIC ha attivato un gruppo di lavoro che ha visto coinvolti tecnici e organi politici dell'Associazione con l'obiettivo di revisionare il programma Alimentazione Fuori Casa dell'Associazione, un progetto attivo ormai da vent'anni. Vediamo insieme quali sono stati i risultati di questa importante attività.

Innanzitutto, come era costituito il gruppo di lavoro? Seduti al tavolo c'erano i Presidenti di 5 Regioni campione: l'Alto Adige, il Friuli Venezia Giulia, il Lazio, la Sardegna e l'Umbria. Inoltre, erano presenti tecnici di AIC Nazionale e un rappresentante del Consiglio Direttivo AIC. Inizialmente il gruppo di lavoro si è focalizzato sulla raccolta di dati oggettivi che permettessero di



NELLA FOTO: La copertina della guida AFC



le materie prime e come preparare e servire in sicurezza le pietanze senza glutine, e sono state sviluppate negli anni da AIC sulla base del proprio know how in materia, anche con la collaborazione della Sanità Pubblica Locale. Per esempio esistono specifiche istruzioni su come cuocere la pizza nello stesso forno che normalmente si usa per cuocere le pizze con glutine, oppure su come porzionare il gelato senza glutine prelevandolo dalla stessa vaschetta da cui si prende il gelato per porzionarlo sui coni convenzionali. Il ristoratore firma con AIC un vero e proprio contratto chiamato “protocollo di intesa”, che sancisce diritti e doveri di entrambe le parti. Il ristoratore si impegna a seguire le linee guida di AIC e a sottoporsi ai controlli periodici della Associazione, mentre l’AIC si impegna a offrire la propria consulenza al ristoratore, materiale didattico e supervisione lungo tutto

l’arco di tempo in cui il locale aderisce al programma AFC. Il punto di partenza resta comunque la partecipazione ad un corso organizzato da AIC, spesso in collaborazione con la Sanità Pubblica Locale, cui il titolare e il responsabile della produzione dell’esercizio sono obbligati a prendere parte. La formazione è un punto cardine del programma, e il ristoratore deve impegnarsi a mantenere informato ed aggiornato tutto il personale che si occupa di senza glutine nel suo locale.

Cosa ha fatto il gruppo di lavoro

Se questa è la descrizione di come funziona il programma AFC sul territorio, il gruppo di lavoro ha voluto per prima cosa andare a vedere come veniva percepito da ristoratori e utenti. Abbiamo pertanto organizzato 12 *focus group*, ovvero 12 incontri, sei con sei diversi gruppi di utenti celiaci e

IN 3 MINUTI

CHI

I Presidenti di 5 Regioni campione, l’Alto Adige, il Friuli Venezia Giulia, il Lazio, la Sardegna e l’Umbria, assieme ad alcuni tecnici di AIC Nazionale e un rappresentante del Consiglio Direttivo AIC, si sono messi al lavoro (tra il 2017 e il 2019) per revisionare il programma Alimentazione Fuori Casa

COME

Il gruppo di lavoro ha voluto per prima cosa andare a vedere come veniva percepito il progetto AFC da ristoratori e utenti: per avere una visione più chiara sono stati organizzati 12 *focus group*: sei con sei diversi gruppi di utenti celiaci e altri sei con sei diversi gruppi di ristoratori aderenti al network AFC

COSA

Con il programma AFC 2.0 diventa ancora più centrale la figura del tutor e si punta a premiare l’eccellenza dei locali garantendo sempre il massimo livello di sicurezza. Inoltre si lavorerà a una campagna di informazione sul programma AFC



Dalla nostra ricerca su utenti ed esercenti emerge che chi segue la dieta per moda è fonte di confusione e ansia per i ristoratori

altri sei con sei diversi gruppi di ristoratori aderenti al network AFC. Il *focus group* è una sorta di intervista di gruppo, in cui si raccoglie, attraverso una metodologia messa a punto da esperti sociologi, l'opinione di un gruppo della popolazione su alcuni specifici argomenti. In questo caso, abbiamo voluto indagare la percezione del programma AFC. Ogni gruppo era costituito da circa 10 persone. E ne sono usciti dei risultati molto interessanti. La grande maggioranza dei celiaci, ad esempio, ripone una grande fiducia nel programma, perché sa che dietro c'è AIC. Non sa, però, effettivamente cosa significhi essere un locale aderente al programma AFC, e spesso non è consapevole del suo esatto funzionamento. Dalla parte dei ristoratori c'è un grandissimo apprezzamento del programma, che li fa sentire sicuri e sostenuti nella loro attività rivolta al celiaco. I ristoratori hanno lamentato da parte loro le difficoltà che incontrano nella gestione dei cosiddetti "finti celiaci", ovvero coloro che si dichiarano celiaci fat-

to salvo poi ordinare pietanze con glutine, perché "tanto per una volta cosa vuoi che succeda". Si tratta quasi sempre di persone che non hanno ricevuto una diagnosi di celiachia, ma che seguono la dieta a spizzichi e bocconi, per moda e non per reale necessità. Sono fonte di confusione e ansia per il ristoratore, che chiede che l'azione di AIC per contrastare la moda del senza glutine sia più incisiva.

Altro elemento interessante scaturito dai focus group organizzati in sei regioni italiane, da nord a sud, è stato quello di omogeneità delle regole di preparazione e servizio. Molti celiaci sono disorientati dal fatto che in alcune regioni sia obbligatorio il forno dedicato per la cottura delle pizze, mentre in altre sia sufficiente seguire alcune precise istruzioni di infornamento e impiattamento. Stessa cosa dicasi per le vaschette di gelato, per cui in alcune regioni è obbligatorio l'uso dedicato, o il segno distintivo dei piatti senza glutine, che non sempre è riconoscibile dal celiaco. Proprio alla luce di questi

risultati, il gruppo di lavoro ha sottoposto all'Assemblea Nazionale una proposta di omogeneizzazione delle regole da seguire, prevedendo che si abolisca l'obbligo di vaschette dedicate o forno dedicato per la cottura delle pizze, laddove ciò non sia preteso da specifiche norme regionali. Inoltre il gruppo di lavoro ha portato all'attenzione della Assemblea, vedendolo approvato, che il celiaco sia sempre informato su quale sia il segno distintivo della pietanza senza glutine, questo per massima sicurezza e tranquillità dell'utente-paziente.

Tutor AFC, sempre più qualificati

Un altro importante test portato avanti nella fase di indagine è stato quello svolto da un ente specializzato in sicurezza alimentare che, tramite i suoi esperti, ha valutato come vengono svolti i monitoraggi in cinque regioni campione. I tecnici hanno seguito i tutor, ovvero coloro che svolgono i monitoraggi dei locali AFC, nella loro attività, verificando come svolgono il controllo sul locale aderente. Anche qui i risultati sono stati interessanti. È emerso infatti che non esiste differenza tra il tutor volontario e quello professionista, quanto la vera differenza sta in chi ha specifiche competenze nel campo dei controlli o *audit* e chi non ce l'ha. Da qui la proposta del gruppo di lavoro, accolta da tutta l'Assemblea nazionale AIC, di qualificare ulteriormente i tutor AFC, con uno specifico programma di

763 TUTOR HANNO PERCORSO 170.490 KM PER MONITORARE I LOCALI ADERENTI AL PROGETTO AFC: EQUIVALE A 4 VOLTE E MEZZO IL GIRO DEL MONDO

formazione che, oltre ad un corso in aula, in cui si presenta nello specifico la *check-list* (lista di controllo) che viene utilizzata per lo svolgimento del monitoraggio, preveda una FAD (Formazione A Distanza) su come ci si deve comportare nella conduzione di un *audit* o monitoraggio. La FAD, oggi in realizzazione, prevederà alcune docenze su come deve comportarsi un tutor nello svolgimento di un monitoraggio e una serie di piccoli video clip in cui si mostreranno gli errori più evidenti che si possono compiere quando si conduce un monitoraggio, con il video clip seguente che mostra invece il comportamento corretto. Al termine della FAD e prima di iniziare un periodo di affiancamento con un tutor senior, il tutor dovrà compilare un test di valutazione, per verificare che tutti i punti della formazione siano stati correttamente recepiti. I tutor dovranno inoltre partecipare almeno ogni due anni ad un incontro di aggiornamento,

La grande maggioranza dei celiaci da noi intervistati ripone una grande fiducia nel programma, perché sa che dietro c'è AIC

 <p>Hotel Cadiz Viserbella di Rimini</p> 	<p>OFFERTE ALL INCLUSIVE STAGIONE 2020 BAMBINI GRATUITI</p> <p>HOTEL CADIZ VISERBELLA LA TUA VACANZA AL MARE</p> <p>ALL INCLUSIVE MEZZA PENSIONE + PARCO E PER LE FAMIGLIE BAMBINI GRATUITI</p> <p>SCOPRI LE OFFERTE SU L SITO</p>	<p>CHIAMA ORA 348 0055946</p>   <ul style="list-style-type: none"> » Hotel sul Mare » Family Friendly » Parcheggio » Ristorante » Wi-Fi free » Zona Relax » Idromassaggio 	 <p>DELIZIE SENZA GLUTINE</p> 
<p>Hotel Cadiz - Lungomare Viserbella - Via Porto Palos 74 - www.hotelcadiz.it - info@hotelcadiz.it</p>			

LA STORIA IN CIFRE

2000

La prima Guida Alimentazione Fuori Casa di AIC segnalava solo 99 ristoranti

2004

Vengono formalizzate le prime linee guida per entrare a far parte dei locali segnalati dalla Guida

2006

Il 1° Ottobre nasce il Progetto Alimentazione Fuori Casa così come lo conosciamo oggi (fino ad allora si era chiamato "Progetto Ristorazione e Gelaterie")

2010

Arriva il corso base specifico

2012

La Guida diventa annuale

non solo per recepire le novità in materia di dieta senza glutine e programma AFC, ma anche dove confrontarsi con gli altri tutor in merito alla propria esperienza sul campo.

Con l'occasione della revisione del programma AFC, il gruppo di lavoro ha voluto revisionare anche la *check-list*, ovvero la lista di controllo che il tutor utilizza per verificare che l'organizzazione e le procedure del locale siano aderenti ai requisiti stabiliti da AIC. La *check-list* è composta da una serie di domande alle quali il tutor deve rispondere verificando attentamente che i singoli requisiti del programma AFC siano rispettati. È necessario dare un punteggio a ciascuna domanda: 3 quando il requisito è pienamente soddisfatto, 2 quando è soddisfatto solo parzialmente, quindi è migliorabile, 1 quando il requisito non è soddisfatto. Alla fine, il punteggio totale indicherà il grado di adesione del locale alle linee guida AIC e quindi in ultima analisi se il monitoraggio è stato superato con successo dal locale. Il tutor avrà cura di annotare tutte le problematiche che avrà riscontrato nel corso del monitoraggio, verificando con il titolare come risolverle al meglio e il prima possibile. Nella nuova revisione, la *check-list* è stata ristrutturata lungo un percorso virtuale di verifica dei vari requisiti, che ripercorre tutte le fasi di produzione e servizio della pietanza, dalla scelta delle materie prime alla somministrazione del piatto. La nuova *check-list* vuole essere uno strumento più pratico ed efficace nella esecuzione dei monitoraggi, che saranno svolti da tutor più qualificati e consapevoli del proprio ruolo.

Premiato il servizio di eccellenza

Il gruppo di lavoro, infine, si è concentrato sulla qualità dei locali aderenti al programma AFC. Obiettivo? Avere locali che offrano sempre più una eccellenza nel senza glutine. Il gruppo di lavoro non ha voluto penalizzare quei locali che, in una zona dove l'offerta senza glutine è scarsa, offrono un servizio per il celiaco, seppur minimo. Piuttosto, ha voluto portare una proposta che fosse premiante per chi ha pane

AD OGGI SONO OLTRE 4.300 LE STRUTTURE DEL NETWORK. DAL 2010 L'INCREMENTO MEDIO È DEL 5-10% ANNUO

o pasta o dolci freschi e non confezionati, chi prepara da sé, artigianalmente, la pizza senza glutine, chi ha un menù sovrapponibile a quello tradizionale, chi ha piatti senza glutine che siano anche senza lattosio e per chi ha il menù bimbo senza glutine. La proposta prevede che tutti questi servizi siano contrassegnati con un logo ben visibile sulla App AIC Mobile, sul sito AIC e sulla Guida cartacea, in modo da premiare quei locali che offrono un servizio di eccellenza, senza penalizzare gli altri locali, ma spronandoli a fare di più e meglio. In un panorama dove i locali che fanno senza glutine cominciano ad essere tanti, è giusto che il locale aderente al programma AFC si distingua non solo per la sicurezza che offre, ma anche per la qualità del servizio che offre. A questo riguardo, invitiamo tutti i soci che usano la App AIC Mobile a utilizzare il sistema di assegnazione di un punteggio (stelline) per i locali presenti sulla App. Si tratta di un altro sistema, attivo ormai da diverso tempo, che permette di assegnare il proprio giudizio ai locali su: qualità degli alimenti, ampiezza del menù, prezzi degli alimenti gluten-free, gestione cliente celiaco, assegnando da 1 a 5 stelline per ogni voce, più una voce complessiva. Questo sistema recepisce la qualità percepita dall'utente, facendo una media tra tutti i punteggi assegnati: maggiori sono le recensioni, maggior valore statistico acquisisce il punteggio medio. Per questo è importante che più utenti possibile utilizzino questa funzionalità della app.

Altro obiettivo, far conoscere meglio il programma AFC

Come avete potuto leggere, diversi sono stati gli interventi approvati dall'Assem-

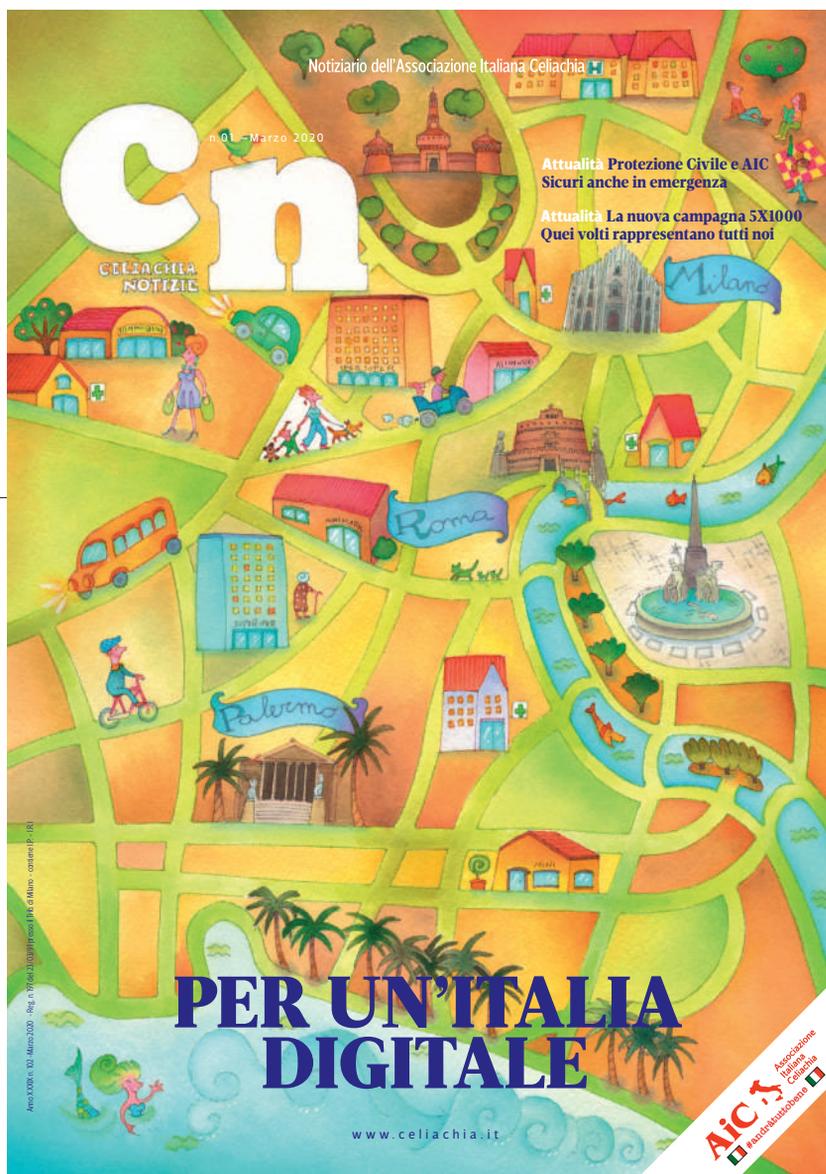


blea Nazionale AIC su proposta del gruppo di lavoro apposito, che hanno portato ad un “programma AFC 2.0”, dove diventa ancora più centrale la figura del tutor e si punta a premiare l’eccellenza dei locali garantendo sempre il massimo livello di sicurezza possibile. In ultimo, tra le proposte del gruppo di lavoro, è stata approvata la diffusione di una campagna di informazione sul programma AFC, che lo faccia meglio conoscere ed apprezzare da chi soffre di celiachia, ma anche e soprattutto dai ristoratori che ancora non sono aderenti e che tuttora credono in alcune leggende metropolitane come quella che ci vorrebbe una cucina dedicata in ogni ristorante che voglia fare senza glutine, oppure quella che preveda ingenti somme da sborsare per ottenere la certificazione AIC. In realtà, in alcune regioni viene chiesto un contributo spese per

la partecipazione al corso base AFC o per il mantenimento nel network, ma si tratta sempre di cifre assolutamente congrue per il servizio offerto, del tutto affrontabili da parte di un ristoratore che con l’indotto portato dai celiaci ottiene di norma un business aggiuntivo non trascurabile.

La campagna di informazione partirà non appena completata la formazione ai tutor, che viene svolta quest’anno direttamente da AIC Nazionale in ogni regione, per dare omogeneità alle conoscenze trasferite ai tutor, e non appena partirà l’uso della nuova *check-list*. Vi invitiamo sin d’ora a seguirci e a fare da cassa risonanza, sui social e nel passaparola, anche presso i ristoratori, delle informazioni che diffonderemo a promozione di un programma AFC che vogliamo sempre più sicuro, di eccellenza e diffuso in tutta Italia. ♦

Verrà diffusa una campagna di informazione sul programma AFC, soprattutto verso i ristoratori ancora non aderenti



IN COPERTINA: Illustrazione di Anna Luraschi

26

COVER STORY

Quanti sono i celiaci in Italia e quanti saranno in futuro? Quali i **COSTI** per il Servizio Sanitario Nazionale? Affrontiamo il tema della **POLITICA SANITARIA** partendo dai dati e vediamo quale potrebbe essere un modo per **MIGLIORARE L'ASSISTENZA** senza aumentare i costi. Una soluzione c'è già ed è attiva in alcune regioni: il **BUONO DIGITALE** sulla tessera sanitaria permette un notevole **RISPARMIO**, come ci dimostrano i dati della Puglia.

OUVERTURE

03



03. EDITORIALE

AIC ha cercato di essere fino dai primi momenti dell'emergenza Coronavirus accanto ai pazienti celiaci. Ecco come nelle parole del presidente Giuseppe Di Fabio

04. INCIPIIT

Curiosità e notizie in breve. Interviste e informazioni utili da tutto il mondo per una lettura veloce ma di grande contenuto

8. LETTERE

Ho 33 anni, sono celiaca e alla mia prima gravidanza. Io o il mio bambino potremmo soffrire di alcune carenze nutrizionali?

14. ALIMENTAZIONE

La Grecia ha una tradizione culinaria ricca: cosa è adatto alla dieta senza glutine e cosa è meglio evitare? Scopriamo assieme alcune ricette elleniche che possiamo anche cercare di replicare nella nostra cucina di casa

16. APPROFONDIMENTO

Parliamo di sicurezza alimentare ma anche di qualità. Il nostro progetto Alimentazione Fuori Casa vuole "premiare" quei locali e ristoranti che offrono una cucina gluten free di eccellenza, coniugando salute e buona tavola

ATTUALITÀ

25



34. PROTEZIONE CIVILE

Firmato un protocollo tra la Protezione Civile e AIC per sostenere la popolazione celiaca e i volontari esposti in prima linea durante le emergenze

36. CONCORSI

Grazie al bando "Auguri AIC", gli studenti di alcune scuole superiori si sono sbizzarriti per raccontare la celiachia attraverso volantini, interviste, fumetti e cortometraggi

42. CELIACHIA.IT

Un nuovo sito che non solo ha un abito fresco e fatto su misura ma che aiuta pazienti e famigliari a trovare tutte le informazioni utili e a rimanere in contatto con AIC

46. FONDAZIONE

Vi presentiamo alcuni dei Progetti di Ricerca che hanno partecipato alla quarta edizione del Bando 2019 di Fondazione Celiachia

50. 5X1000

La nuova campagna attraverso le storie di quattro persone che rappresentano tutti noi

52. DICONO DI NOI

Contaminazione in cucina: la prudenza è troppa? Occhio ai ppm...

LIFESTYLE

55



56. NUOVE LINEE GUIDA

Dopo 15 anni sono state pubblicate le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione. Ecco tre interessanti aggiornamenti

64. IN CUCINA CON...

Chef Shady, che ci presenta la sua cucina senza glutine influenzata dalle origini toscane e palestinesi

68. UN WEEKEND A...

Palermo, una città ricca di contraddizioni, storia, arte e monumenti riconosciuti Patrimonio Mondiale dall'Unesco

74. SPORT

Intervista alla ginnasta Roberta Battistoni, campionessa italiana di ginnastica artistica, quattro ori ai Trisome Games, argento e bronzo ai Mondiali Special Olympics di Atene

78. JUNIOR

Olimpia adora divertirsi con i suoi amici, ma spesso si sente stanca. Il medico le dice che è celiaca. Di cosa si tratta? La sua vita cambierà o potrà continuare a giocare e ad andare sullo skateboard?

82. AGENDA

Dove siamo stati e dove andremo: gli appuntamenti di questa stagione

Settimana Nazionale della Celiachia, un'edizione diversa dal solito

Anche quest'anno, nel mese di Maggio, AIC organizzerà la Settimana Nazionale della Celiachia, un evento di informazione e sensibilizzazione, previsto dal 9 al 17, che coinvolge il pubblico in particolare attraverso contenuti digitali, fruibili sui social e sul sito di riferimento settimanadellaceliachia.it. Il difficile momento di emergenza sanitaria che stiamo vivendo ci obbliga a rivedere almeno in parte la formula con cui era stato progettato l'evento. Questo perché la Settimana, sebbene prevalentemente digitale, prevede anche numerosi appuntamenti sul territorio curati dalle nostre associazioni regionali.

Al momento in cui scriviamo le associazioni sono impossibilitate a dare vita a iniziative e incontri sul territorio nazionale. Non sarà inoltre possibile dare appuntamento alla rete nazionale di giovani volontari che, da tre anni a questa parte, sta costantemente crescendo e che si ritrova ogni anno in una diversa località italiana. L'obiettivo è quindi quello di potenziare i nostri canali online e le occasioni di interazione e contatto con l'esterno, in modo da poter essere distanti e al tempo stesso vicini a tutti voi.

LA REDAZIONE

Cn

celiachia
notizie

Anno XXXIX n° 102 - N. 1 - 2020

Periodico quadrimestrale della AIC - Associazione Italiana Celiachia - ONLUS Realizzato da Spiga Barrata Service Srl Impresa Sociale con la Direzione Editoriale dell'AIC

Sede legale: Via Caffaro 10, 16124 Genova www.celiachia.it

Reg. Trib. di Milano n°197 del 23/03/1991

Redazione: Via Caffaro 10, 16124 Genova Tel. 010.4550685

redazione.cn@celiachia.it

segreteria.cn@celiachia.it

Direttore Responsabile: Letizia Coppetti

Coordinatore di redazione: Elisa Canepa

Redazione: Anna Parodi, Maria Rosaria Penna

Redazione Scientifica:

Elena Lionetti, Coordinatore

Comitato Scientifico AIC

Luisa Novellino, Ufficio Scientifico

Progetto grafico: Elena Montobbio

Supervisione editoriale e impaginazione:

Elena Montobbio, Deborah Bassani

Impaginazione CN Regioni: Nova Era snc

cnregioni@celiachia.it

Data-base indirizzi: Paolo Innamorati

Su questo periodico è previsto

l'inserimento di spazi pubblicitari

Concessionaria di Pubblicità:

Progetto srl

Via Grazioli, 67 - 38122 TRENTO

Corso Italia, 10 - 20122 MILANO

Piazza di Campitelli, 2 - 00186 ROMA

Tel. 0461/231056

info@progettosrl.it - www.progettosrl.it

Un estratto del periodico sarà consultabile sul sito www.celiachia.it

Stampa:

Mediagraf S.p.A.

viale della Navigazione Interna, 89

35027 - Noventa Padovana (PD)

Questo numero è stato chiuso in redazione il 31/03/2020

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

5 X 1000AIC

IL TUO 5X1000
È CON **Silvia**

Silvia ha un bimbo celiaco
e vuole che suo figlio possa
avere una vita normale.

AIC È CON SILVIA E PAOLO

Silvia non lo sa, ma prima del 2005 a nessun bambino era garantito il pasto senza glutine in mensa. Questo significava disagio ed esclusione. Grazie ad AIC, oggi la legge prevede tale diritto in tutte le mense pubbliche.

Non costa nulla, unisciti a noi, destina il tuo 5X1000 alla migliore ricerca scientifica, ai progetti a favore dei celiaci, a chi ogni giorno difende i loro diritti.

FIRMA ANCHE TU E INSERISCI IL CODICE FISCALE AIC:

1	1	3	5	9	6	2	0	1	5	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ulteriori informazioni su: www.5x1000.celiachia.it

AiC  Associazione
Italiana
Celiachia

Cambia in meglio la vita delle persone celiache.



34

IN TEMPI DI EMERGENZA

AIC e la Protezione Civile hanno firmato, lo scorso 21 gennaio, un protocollo per garantire gli alimenti senza glutine anche durante le calamità. L'attenzione è rivolta ai pazienti celiaci ma anche a tutti i volontari che scendono in prima linea durante le emergenze. Il presidente di AIC Giuseppe Di Fabio ha espresso la sua massima soddisfazione per questo importante obiettivo raggiunto.

AUGURI AIC: CIAK, SI GIRA

In occasione dei 40 anni dell'Associazione, la nostra Impresa Sociale Spiga Barrata Service ha indetto "Auguri AIC", un concorso rivolto alle scuole secondarie di secondo grado, per diffondere la conoscenza della celiachia attraverso la creatività dei ragazzi. Dalla loro fantasia sono così scaturiti cortometraggi semiseri, fumetti, buffe video-interviste e tanti altri elaborati.



36



42

CELIACHIA.IT SI RINNOVA

Un nuovo abito e una nuova casa per il nostro sito, che si è rinnovato per poter essere più funzionale e vicino a tutti i celiaci. Pensato come porto sicuro per stare meglio e per far stare meglio i propri familiari alla ricerca di risposte, supporto, informazioni chiare e trasparenti, ma anche un punto di incontro con chiunque desideri entrare in relazione con AIC. Da non dimenticare anche i nostri mini siti.



AUREA

HOTEL

Vacanze spensierate e senza rinunce in una delle località dell'Adriatico più attrezzate per le famiglie. La proprietà, attenta alle esigenze dei celiaci, vi propone il meglio della dieta senza glutine.

SPLENDIDA VISTA SUL MARE

INTERAMENTE CLIMATIZZATO



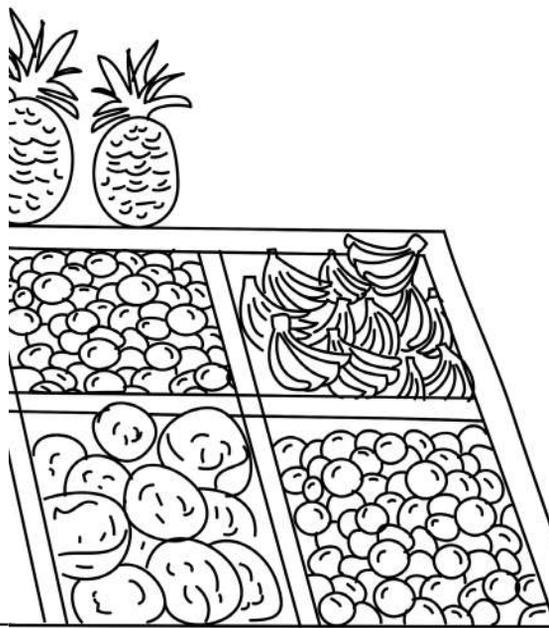
ampio parcheggio privato • biciclette
 • miniclub • wi-fi • camere con tutti i servizi
 • aria condizionata e balcone vista mare

BELLARIA (RN) Lungomare C.Colombo, 21 • Tel. 0541 345665 • 335 5367138 • fax 0541 1832869 • www.aureahotelbellaria.it • info@aureahotelbellaria.it

Scattiamoci una foto...

Di Caterina Pilo e Letizia Coppetti
cpilo@celiachia.it
lcoppetti@celiachia.it

Quanti sono i celiaci diagnosticati in Italia? A che ritmo stanno aumentando le diagnosi? A quanto ammonta attualmente la spesa sanitaria nazionale per gli alimenti senza glutine? E quale sarà questa spesa sulla base delle previsioni di incremento delle diagnosi? Quale è il panorama della dematerializzazione in Italia e quali benefici comporta? Quanto costa oggi una diagnosi di celiachia e, ancora, quanto costa una mancata diagnosi? I Centri di riferimento regionali per la diagnosi funzionano? A che punto è l'applicazione reale dei nuovi LEA nel territorio italiano? I celiaci sono uguali in tutte le regioni? Domande importantissime per il



Dedichiamo i tre numeri del 2020 del nostro periodico alla politica sanitaria sulla celiachia in Italia. Analizzeremo numeri, dati e assistenza per anticipare i temi del futuro prossimo, che vogliamo tutti migliore, più efficiente e più equo. Partiamo da uno strumento importante, la Relazione Annuale al Parlamento, che, sebbene in differita di un anno, ci presenta una fotografia della celiachia in Italia, unico Paese al mondo che può contare su dati reali e non solo su stime



A cosa serve la Relazione al Parlamento?

Istituita dall'art. 6 della Legge 123/05, consente un "aggiornamento sullo stato delle conoscenze e delle nuove acquisizioni scientifiche in tema di malattia celiaca, con particolare riferimento ai problemi concernenti la diagnosi precoce e il monitoraggio delle complicanze". L'ultima edizione, riferita all'anno 2018, ci riporta che i celiaci

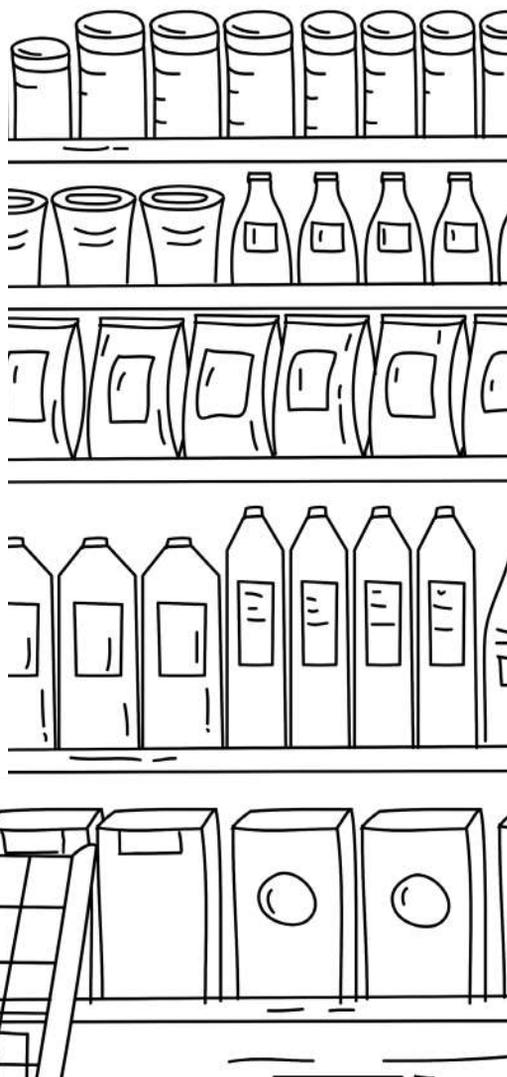
in Italia sono 214.239, di cui due terzi donne, e che, rispetto all'anno precedente, sono cresciuti complessivamente di 7500 unità. Per la loro terapia (assistenza integrativa prevista dall'art. 14 del Decreto sui Livelli Essenziali di Assistenza del 2017), il Servizio Sanitario Nazionale ha speso circa 250 milioni di euro che, in media, significa 1200 euro a persona all'anno.

futuro dei celiaci, quelli già diagnosticati ma anche quelli che lo saranno nei prossimi anni, a cui cercheremo di rispondere sulla base dei dati in nostro possesso e ipotizzando vari scenari, in questo e nei prossimi due numeri del nostro giornale.

Uno strumento unico al mondo

L'Italia, unico Paese al mondo, ha a disposizione un documento annuale, la Relazione al Parlamento, che monitora la celiachia secondo quanto previsto dalla Legge 123/05 che l'ha istituita.

Ma quanti sono ancora i celiaci non diagnosticati? Come valutiamo la performance di diagnosi del nostro Paese? Se sappiamo, come ci indica la Relazione al Parlamento, quanto costa il celiaco diagnosticato, quanto grava sui bilanci dello Stato chi ancora non ha una diagnosi? Fondamentale è porsi tali domande, così come altrettanto importante è l'utilizzo in termini strategici dei dati (importantissimi!) che in Italia sono raccolti per legge grazie alla Relazione al Parlamento. Se i numeri, infatti, diventano adempimenti distratti o non ne facciamo l'uso migliore, sprechiamo la nostra conoscenza. Nell'arco di questo anno AIC, attraverso



MAPPA DELLA DIGITALIZZAZIONE IN ITALIA

A PARTIRE DAL 2013, AIC INIZIA A CHIEDERE UN NUOVO MODELLO ORGANIZZATIVO DELL'EROGAZIONE DELLA TERAPIA AI CELIACI CHE, IN CONFORMITÀ AGLI OBIETTIVI DI DIGITALIZZAZIONE DEI SERVIZI AL CITTADINO E DELLA SANITÀ PUBBLICA, POSSA PORTARE RISPARMIO E TRASPARENZA NELLA RENDICONTAZIONE. NEL 2020 LA DIGITALIZZAZIONE DEL BUONO IN ITALIA È COSÌ RAPPRESENTATA:

**LEGENDA**

- BUONO DIGITALE
- SISTEMI ALTERNATIVI
- DIGITALIZZAZIONE PREVISTA ENTRO IL 2020
- BUONO CARTACEO

Dati aggiornati a marzo 2020

CN, vuole fare uno sforzo di analisi per capire dove ancora possiamo migliorare l'efficienza della politica sanitaria a favore dei vulnerabili pazienti celiaci.

I dati di diagnosi ci dicono che la crescita percentuale dei celiaci nel 2018 rispetto all'anno precedente è del 3,7%, la percentuale più bassa dall'istituzione della Relazione Annuale sulla celiachia. Vero è che i dati regionali ci consegnano valori da verificare: saltano all'occhio i numeri negativi dei celiaci in tre regioni (Sicilia, Lazio e Abruzzo), che sembrano dovuti alla diminuzione delle diagnosi (secondo una prima verifica, da approfondire). Resta, comunque, il dato ufficiale di diagnosi ancora ferme a poco più di un terzo di quelle attese, che impone una analisi per attuare strategie nuove e quei "progetti obiettivi, azioni programmatiche e altre idonee iniziative" che la Legge 123/05 affida alle Regioni e alle Province autonome per "effettuare la diagnosi precoce della malattia celiaca e della dermatite erpetiforme (...) e la prevenzione delle complicanze della malattia celiaca".

La legge, fin dal 2005, indicava (art. 3) degli strumenti specifici per raggiungere tali obiettivi: "un programma articolato che permetta di assicurare la formazione e l'aggiornamento professionali della classe medica sulla conoscenza della malattia celiaca, al fine di facilitare l'individuazione dei celiaci, siano essi sintomatici o appartenenti a categorie a rischio". Anche perché sappiamo che il celiaco non diagnosticato sta male e, teniamone conto, costa, in termini economici e sociali. Nell'arco di questo 2020, AIC intende definire i numeri reali di questo costo. Lo farà con gli strumenti digitali oggi disponibili in sanità e contiamo di scriverne proprio su Celiachia Notizie, nell'ultimo numero dell'anno.

Obiettivo: digitalizzare

Altro tema di politica sanitaria di grande attualità è la digitalizzazione del buono, obiettivo condiviso con il Ministero della Salute fin dal Tavolo di Lavoro del Decreto del 2018. AIC, anche attraverso l'azione

di sensibilizzazione condotta a livello locale dalle AIC territoriali, sta investendo molto sulla digitalizzazione dei buoni, da cui dipende la realizzazione dell'obiettivo della circolarità dell'assistenza in tutte le regioni e province italiane, oltre che una semplificazione, modernizzazione e razionalizzazione del sistema di erogazione degli alimenti senza glutine.

Riportiamo lo stato dell'arte del processo di digitalizzazione, aggiornato a Marzo 2020 (vedi cartina nella pagina accanto): in alcune regioni (colorate in verde) il valore dei buoni mensili, di importo variabile a seconda delle fasce di età e del sesso, è caricato sulla carta sanitaria ed è spendibile sia nelle farmacie che nei negozi specializzati e nella Grande Distribuzione Organizzata. Altre ancora (nella cartina, in colore giallo) stanno organizzandosi per poter applicare ai propri cittadini la stessa soluzione entro la fine del 2020. Nelle altre regioni, invece, il sistema è ancora fermo ai buoni cartacei, spesso utilizzabili in un unico esercizio o farmacia e in un'unica volta, ma tutte sono al lavoro per arrivare all'obiettivo della dematerializzazione.

Una Regione, la Basilicata, e una Provincia Autonoma, il Trentino, hanno applicato due soluzioni alternative: il passaggio di denaro su una carta bancaria prepagata (in Basilicata) o sul conto corrente personale (in Trentino). Nel primo caso ogni 6 mesi gli utilizzatori devono

inviare la raccolta di tutti gli scontrini parlanti all'Asl di competenza per i relativi controlli, e nel secondo caso gli utenti devono conservare gli scontrini in caso di controllo a campione. AIC non incoraggia però queste due soluzioni, convinta che la digitalizzazione dell'assistenza applicata omogeneamente nel territorio nazionale potrà garantire ai celiaci ogni vantaggio di circolarità e di facilitato accesso alla cura, assicurando una trasparente rendicontazione e la contestuale tracciabilità delle transazioni. Sarà nostra cura aggiornarvi sugli sviluppi del processo di digitalizzazione sul nostro sito *celiachia.it*.

Questa disomogeneità di trattamento, oltre a creare una disparità tra i celiaci sul territorio nazionale, impedisce anche la libera concorrenza tra i vari canali di vendita, auspicato anche dall'Autorità della Concorrenza, in quanto accertato strumento di riduzione dei prezzi.

Spieghiamoci meglio...

Con l'espressione "dematerializzazione

Quali sono i numeri?

Un celiaco ogni 100 individui: è ancora questo il dato di prevalenza? Uno studio condotto l'anno scorso su 4.500 bambini di aree metropolitane italiane ha mostrato un aumento della prevalenza della celiachia dallo 0,88% della popolazione, registrato negli anni '90, all'1,58%. Se tali dati fossero confermati da ulteriori studi, sarebbero ancora oltre 700.000 i celiaci non diagnosticati.

(vedi *Increased Prevalence of Celiac Disease in School-age Children in Italy*; in *Clinical Gastroenterology and Hepatology*; Gatti S, Lionetti E, Balanzoni L, Verma AK, Galeazzi T, Gesuita R, Scattolo N, Cinquetti M, Fasano A, Catassi C)

**A SUPPORTO DELLA DIETA SENZA GLUTINE
IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE NEL 2018
HA SPESO 250 MILIONI DI EURO, CON UNA MEDIA
ANNUA NAZIONALE DI 1200 EURO A PERSONA**

Hotel Bikini

★★★★

Rimini - Marina Centro

Di fronte al mare,
a pochi passi dalla spiaggia, Barbara e il suo staff
ti vizieranno con piatti senza glutine buoni e sicuri
preparati con competenza e tanta passione.
Da dieci anni la miglior cucina senza glutine!

www.hotelbikini.com info@hotelbikini.com Tel. 0541. 25700



I costi dell'aggiornamento

La Legge 123/05, istituita a tutela dei celiaci, stabilisce che nelle mense scolastiche, degli ospedali e in quelle pubbliche (quasi 40.000 in tutta Italia) devono essere somministrati, se richiesti, pasti senza glutine; prevede anche che le Regioni e le Province Autonome organizzino appositi moduli informativi sulla celiachia, nell'ambito delle attività di formazione e aggiornamento professionale di ristoratori e albergatori (600 i corsi nel 2018, che hanno coinvolto oltre 15.000 operatori del settore alimentare). Il Ministero della Salute ripartisce alle Regioni i fondi: l'anno precedente, sulla base dei dati 2018, sono stati ripartiti oltre 900.000 euro. Anche AIC concorre direttamente alla formazione degli operatori della ristorazione, con i corsi dedicati nell'ambito del programma Alimentazione Fuori Casa (vedi Approfondimento sul Progetto AFC a pag. 16).

dei buoni” intendiamo la loro trasformazione da cartacei a digitali, una scelta che porta non solo a una riduzione dei costi diretti (stampa dei buoni, spedizione, personale), ma anche e soprattutto all'indiretto risparmio dovuto alla rendicontazione, che diventa trasparente e automatica, con conseguente risparmio per lo Stato, oltre alla spendibilità frazionata che induce il paziente a ritirare gli alimenti in base al fabbisogno, come accade per le necessità alimentari comuni. Dove il sistema digitalizzato non è ancora attivo i celiaci possono usufruire spesso di un solo buono mensile, non frazionabile e in un unico canale di vendita, la farmacia. Con il buono digitale, invece, la spesa può essere suddivisa quante volte si vuole e con importi qualsiasi, in più canali di vendita, consentendo così una scelta molto più ampia e a prezzi più competitivi. L'importo viene aggiornato automaticamente subito dopo l'utilizzo, e sullo scontrino viene stampato il credito rimanente. Quando il sistema sarà a regime su tutto il territorio italiano, i cittadini celiaci saranno liberi di acquistare i propri alimenti senza glutine anche al di fuori della propria Regione di residenza. Non ci saranno più i problemi attuali legati a spostamenti dal proprio luogo di residenza ad altre località, per ragioni di studio, lavoro, vacanza. È realistico pensare al diffondersi di metodi alternativi di accesso alla terapia, mutuati dalle moderne modalità di approvvigionamento degli alimenti: la spesa online, recapitata a casa, utilissima nei piccoli centri, distanti dalla città e con problemi di collegamento (pensiamo alle comunità montane). Si tratta di pratiche ormai usuali, abituali nei più diffusi e attuali stili di vita, inimmaginabili finora per i pazienti celiaci, soprattutto pensando che fino a due decenni fa la “spesa” si poteva effettuare solo nelle ASL e negli ospedali... ma abbiamo ottenuto già così tanto, grazie al lavoro costante e pervicace dell'Associazione e dei suoi volontari, che possiamo continuare a sognare di raggiungere nuovi e impensabili traguardi!

La Puglia ci aiuta a capire

L'analisi dei dati disponibili sulla dematerializzazione in Puglia, dove il sistema è in vigore dal luglio 2017, ci consente di analizzare il comportamento dei pazienti: possiamo verificare ad esempio se per la Regione c'è stato un risparmio e se questo sia stato confermato anche con i nuovi tetti di spesa, se ci sia stato un consumo completo dell'importo del buono, le scelte del canale distributivo (farmacia o GDO), la frequenza di acquisto. Abbiamo preso in esame tre mesi in modo casuale: aprile e luglio 2019 e gennaio 2020.

Iniziamo dal numero dei celiaci residenti nella regione: ad aprile erano 13.024, saliti a 13.204 a luglio e infine a 13.505 nel gennaio scorso. Ma non tutti hanno effettuato la spesa dei prodotti senza glutine durante questi mesi: lo hanno fatto in 12.419 ad aprile, 12.617 a luglio e 12.918 a gennaio 2020. Quindi alcune centinaia di persone non hanno utilizzato la cifra a loro disposizione: in 605 ad aprile, 587 a luglio e lo stesso numero nel gennaio scorso. Non possiamo sapere le motivazioni di questi mancati acquisti: possono essere persone residenti permanentemente o per un breve periodo di tempo fuori regione, o che durante quel mese non hanno avuto bisogno dei prodotti perché avevano la dispensa già piena.

I dati, al momento, non ci dicono invece in quanti non hanno utilizzato del tutto il loro buono, ma queste due voci – tra chi non ha utilizzato i buoni e chi ha speso meno di quanto gli spettava – hanno portato a un notevole risparmio per le casse regionali pugliesi. Si tratta di 99.460 euro nel mese di aprile, ben 154.635 a luglio (complici forse le ferie estive?) e 66.358 a gennaio, in calo quindi, ma occorre tener conto dell'abbassamento dei tetti di spesa, in vigore dall'autunno scorso. Dai dati in possesso di AIC Puglia, il risparmio dal luglio 2017 al dicembre 2019 con l'introduzione dei buoni digitali è stato per le casse regionali di ben 2 milioni di euro, che la nostra Associazione ha chiesto venissero reimpiantati nel “sistema celiachia”, ad esempio con iniziative volte

all'informazione verso ristoratori e studenti, ai centri per le diagnosi, alla formazione di medici e personale sanitario. A questo risparmio direttamente quantificabile dovrebbe essere aggiunto quello derivante dal risparmio della carta e della stampa delle fustelle e dal tempo che veniva utilizzato dal personale sanitario dedicato al servizio.

Un altro dato interessante emerge dal numero di acquisti effettuati: prendendo in esame il solo mese di gennaio scorso sono state effettuate 30.383 transazioni, di cui 14.560 nelle farmacie e 15.823 negli esercizi commerciali. Il divario tra farmacie e negozi (GDO e altro) non è molto, ma sta aumentando: nell'aprile 2019 i due canali erano praticamente equivalenti, con 14.042 acquisti fatti nelle farmacie e 14.263 negli esercizi commerciali; a luglio la forbice si era già leggermente allargata (14.049 contro 14.368). Inoltre, alcune centinaia di persone preferiscono utilizzare completamente il loro buono in un solo acquisto mensile: il numero di transazioni pari a quanto accreditato è stato di 4445 nel mese di aprile 2019, 4205 a luglio e 4302 nello scorso gennaio. Tutti gli altri invece decidono di fare più acquisti mensili, e questo lo dimostra il numero delle transazioni effettuate, che sono state 28.305 ad aprile 2019, 28.417 a luglio e 30.383 nel gennaio scorso.

Ma vediamo il valore in termini economici di queste transazioni: nell'aprile

15 PUNTI SALIENTI

Cosa si intende per dematerializzazione dei buoni?

È la trasformazione del buono cartaceo in supporto magnetico. In tal modo l'importo è:

1.

Sempre frazionabile nei quantitativi utili al celiaco, fino al raggiungimento dell'importo massimo previsto mensilmente

2.

Viene accreditato su carta magnetica, come ad esempio la tessera sanitaria provvista di microchip

3.

Utilizzabile nei negozi/farmacie/GDO convenzionati, provvisti di un apposito lettore collegato ad una banca dati regionale

DIGITALIZZAZIONE: FONTE DI DATI UTILI A COMPRENDERE MEGLIO IL PAZIENTE, LE SUE NECESSITÀ E LE SUE ABITUDINI, E DARE COSÌ MIGLIORI RISPOSTE AI SUOI BISOGNI



NEW OPEN BAR

Hotel INTERNAZIONALE

V.le. Pinzon, 72 - 47813 IGEEA MARINA (RN) ITALY

★★★

SPIAGGIA PRIVATA - PARCHEGGIO - PISCINA

All inclusive - Piani famiglia con BAMBINO GRATIS

Info: 333.2486770 - 0541.331447
www.internazionalehotel.net - mail: info@internazionalehotel.net

L'HOTEL CON I SERVIZI GRATUITI CHE FANNO LA DIFFERENZA!

- Piscina e idromassaggio con acqua riscaldata
- Completamente climatizzato
- Bimbi felici: Miniclub, Juniorclub e animazione
- Baby sitter gratuita durante i pasti e un'ora sulla spiaggia
- Corsi gratuiti di ballo e acquagym
- Internet point, playstation, Wi-Fi gratuita in tutte le camere
- Tutte le attrezzature per neonati e speciali menù primi mesi
- **CUCINA SENZA GLUTINE** con 4 menù a scelta
- Ricchi buffet per tutti e merenda del pomeriggio per bambini





scorso i cittadini celiaci pugliesi hanno speso più della metà dell'importo nelle farmacie (oltre 632.000 euro contro quasi 505.000), trend che rimane invariato anche nei mesi successivi: a luglio 653.619 euro nelle farmacie e 529.876 negli esercizi commerciali, a gennaio 640.517 euro nelle farmacie e 541.565 nei negozi e GDO. Il valore medio delle transazioni, con differenze piuttosto marcate nelle sei province pugliesi, è di circa 40 euro.

La soluzione c'è

Risparmiare e migliorare la qualità di vita dei pazienti si può, e la soluzione passa attraverso la sostituzione del buono cartaceo con quello digitale per l'acquisto

dei prodotti privi di glutine. Un modello virtuoso che, se venisse applicato in tutte le Regioni, produrrebbe vantaggi non solo per le casse del Servizio Sanitario Nazionale ma anche per i cittadini celiaci, semplificando l'accesso alla terapia senza glutine.

Il nuovo sistema non solo garantisce un controllo della spesa capillare e trasparente ma, facilitando la circolarità del buono nei diversi canali distributivi, permette di semplificare in maniera significativa le procedure di rendicontazione da parte delle farmacie, delle para farmacie e degli esercizi convenzionati. Offre quindi al paziente la possibilità di decidere dove e quanto spendere.

“Da tempo la nostra Associazione è impegnata a chiedere che la digitalizzazione e la circolarità dei buoni, spendibili in tutti i canali distributivi a prescindere dalla propria residenza, sia estesa a tutte le Regioni italiane – afferma il presidente AIC Giuseppe Di Fabio –. Questo anche nell'ottica di una rendicontazione trasparente e automatica, capace di generare, anche con i nuovi tetti di spesa, rilevanti risparmi. Tutto questo migliorando e modernizzando contemporaneamente la qualità della vita dei celiaci”.

“Siamo molto soddisfatti dei risultati di questo progetto, che ha fatto fare un salto di qualità al nostro Servizio Sanitario Regionale, ponendoci all'avanguardia sul piano nazionale – ha dichiarato Giovanni Gorgoni, Direttore Generale dell'Agenda Regionale Strategica per la Salute e il Sociale –. In Puglia all'avvio della sperimentazione nel 2017 sono stati risparmiati dai 70.000 ai 100.000 euro al mese, garantendo lo stesso livello di assistenza agli oltre 12.000 pazienti celiaci assistiti, che oggi possono acquistare i prodotti privi di glutine muniti di sola tessera sanitaria e di un PIN, senza più doversi recare all'ASL di riferimento per ritirare i buoni cartacei”.

“Una performance che ci rende orgogliosi – conclude Michele Calabrese, Presidente AIC Puglia –, frutto di un lungo lavoro in sinergia con la Regione Puglia, e a

cambiare in meglio è stata anche la qualità della vita del paziente. La dematerializzazione facilita infatti la circolarità del buono nei diversi canali distributivi, consentendo al paziente da un lato di scegliere anche in base al prezzo di vendita più vantaggioso, e dall'altro di suddividere la spesa secondo le proprie esigenze, senza dover spendere l'intero importo in un'unica soluzione come avviene ancora in molte Regioni in cui il buono è cartaceo. Il ritorno di parte delle risorse economiche risparmiate premetterebbe inoltre di "dare ossigeno" al territorio: si potrebbero infatti potenziare gli ambulatori presenti nei Centri di riferimento per la celiachia, migliorando anche il numero di diagnosi di una malattia ancora sottostimata". ♦

4.
Il buono digitale è utilizzabile esclusivamente per gli alimenti inseriti nel Registro Nazionale degli Alimenti

5.
L'importo viene aggiornato automaticamente subito dopo l'acquisto, il paziente sa così subito quanto è il credito rimanente

Ci sono altri potenziali vantaggi

Il supporto digitale potrà consentire l'analisi di dati di primaria importanza, che permettono:

1. Il monitoraggio della spesa complessiva, mese per mese, da parte dell'amministrazione pubblica.
2. La verifica delle transazioni per volumi, tipologia di prodotti, tipologia di utenti e anche di esercizi eroganti.
3. Lo studio delle abitudini alimentari dei pazienti (dove comprano, cosa e con quale frequenza i celiaci italiani).

PANARELLO
Pasticcieri di qualità dal 1885

GRANÒ



www.panarello.com

seguici anche su



Provateli tutti per scoprire che senza glutine è anche buono!

I prodotti della linea Granò sono stati pensati da Panarello per chi soffre di celiachia. Anche se privi di glutine, mantengono intatta la fragranza e il gusto che da sempre rendono unici e inimitabili i dolci da forno Panarello. I pasticcini all'albicocca, le tortine e le tortine al cacao, i canestrelli e i canestrelli al cacao, le dolcezze al cocco e le dolcezze alla nocciola, sono presenti nel Registro del Ministero della Salute e come tali erogabili dal SSN, oltre ad essere licenziatari del marchio Spiga Barrata concesso dall'Associazione Italiana Celiachia.



SICURI ANCHE NELL'EMERGENZA

Firmato il protocollo tra AIC e Protezione Civile per garantire il “senza glutine” durante le calamità, non solo per le vittime ma anche per i volontari impegnati nelle operazioni di soccorso



A cura della Redazione

Lo scorso 21 Gennaio il Capo Dipartimento della Protezione Civile, Angelo Borrelli, e il Presidente AIC, Giuseppe Di Fabio, hanno firmato il protocollo per la realizzazione di un disciplinare operativo che preveda: la preparazione di pasti senza glutine nei moduli cucina; la consulenza da parte di AIC nella

progettazione di appositi spazi nelle aree di protezione civile dedicate allo stoccaggio, alla preparazione e alla somministrazione per quanti necessitano di questo particolare regime alimentare; la programmazione di attività formative realizzate da AIC e rivolte agli operatori del Sistema della Protezione Civile. In precedenza l'Associazione era già stata partner del Dipartimento Protezione Civile per un progetto di formazione che ha coinvolto 60 volontari, ad Avezzano nel Maggio 2019, primo tassello verso la definizione del protocollo. Un importante percorso condiviso che ha dunque portato alla recente sottoscrizione del protocollo di intesa tra Protezione Civile e AIC, al fine di favorire la cooperazione per la definizione, a livello nazionale, di metodologie per la protezione delle persone celiache durante le emergenze, nelle fasi di assistenza alla popolazione. Il protocollo garantirà la corretta somministrazione, anche nelle cucine da campo dei centri di accoglienza, di pasti senza glutine alle persone celiache coinvolte da un evento calamitoso, sia nel ruolo di vittime che di volontari, sempre presenti nelle operazioni di soccorso.

Ad Avezzano i volontari delle organizzazioni di volontariato di Protezione Civile hanno partecipato alla formazione in aula curata da AIC e dedicata alle basi della dieta senza glutine, dalla corretta scelta degli alimenti alle procedure per preparare in sicurezza i pasti, seguita da una simulazione pratica nelle cucine appositamente allestite. AIC auspica che questa formazione possa essere presto replicata, affinché tutto il personale dei vari enti che concorrono alla Protezione Civile con le cucine mobili acquisisca le necessarie ed indispensabili competenze per garantire pasti senza glutine in sicurezza.

“Garantire un’adeguata assistenza a tutta la popolazione è una delle nostre sfide più grandi – ha detto il Capo Dipartimento della Protezione Civile Angelo Borrelli – e proprio per questo l’accordo di collaborazione sottoscritto con AIC darà un valore aggiunto alla nostra capacità di risposta in caso di emergenza. Siamo, quindi, orgogliosi di aver avviato questa collaborazione con l’Associazione Italiana Celiachia Onlus, che permetterà di dare un tempestivo ed efficace supporto

A Riva del Garda la cucina gluten free in Emergenza

Il 5 Febbraio siamo stati relatori al Convegno “In Emergenza la cucina che nutre oltre ogni differenza” a HospitalityRiva, in collaborazione con la Federazione Italiana Cuochi e il Dipartimento Protezione Civile. Prosegue il nostro impegno per offrire il miglior supporto alle persone con celiachia nelle situazioni di emergenza, sia nel ruolo di vittime di calamità sia nel ruolo di volontari soccorritori. Hanno partecipato Roberto Pellegrini, Presidente Riva del Garda Fierecongressi, Mauro Casinghini, Funzionario ufficio promozione ed integrazione del servizio nazionale della Protezione Civile, Gianfranco Cesarini Sforza, Dirigente Generale Protezione Civile Provincia Autonoma Trento, Michele Pizzinini, Dietologo e Specialista dell’Alimentazione, Susanna Neuhold, Responsabile Nazionale Area Food AIC, Rossanina Del Santo, Responsabile Nazionale Allergeni DseFic e Roberto Rosati, Presidente Nazionale DseFic.

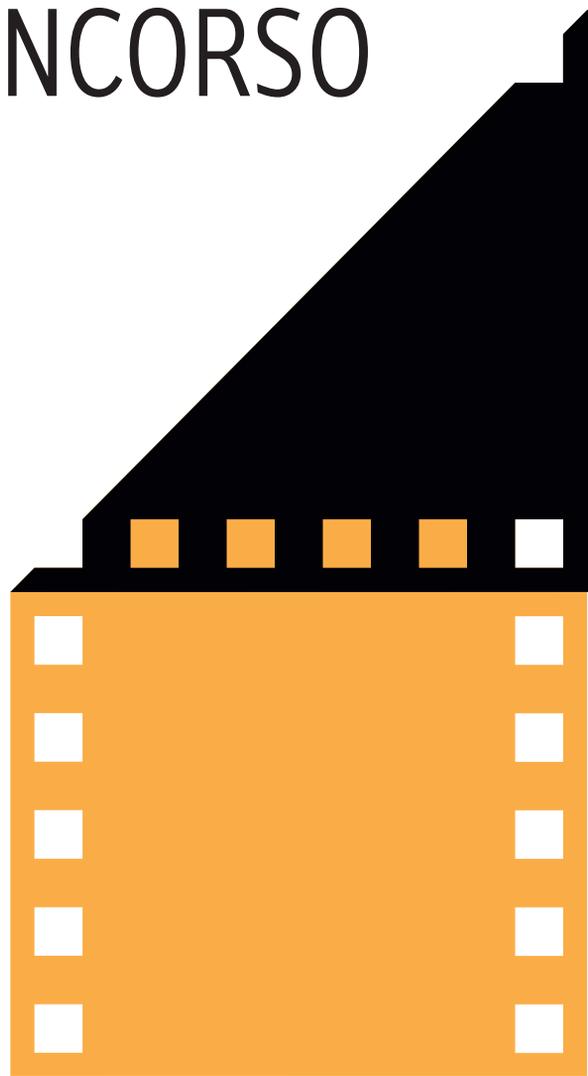
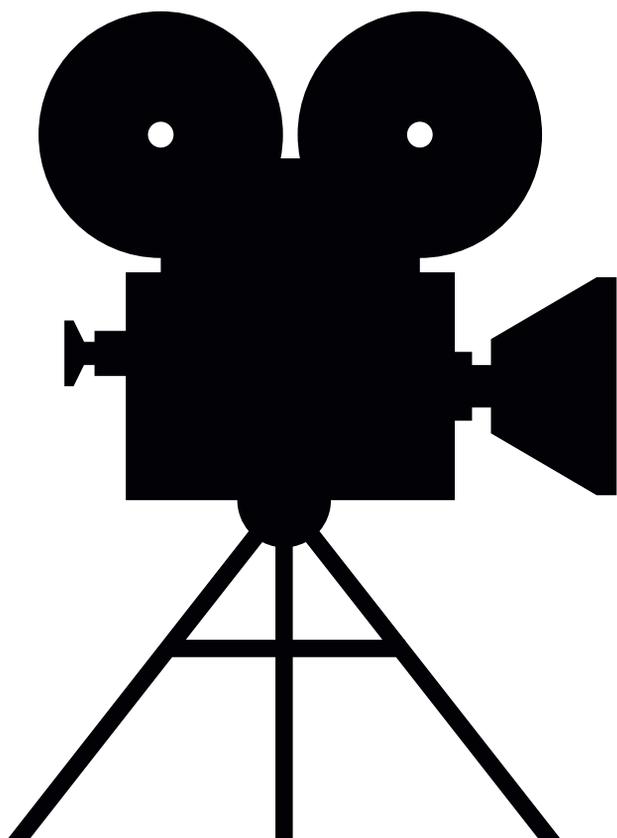
alle persone affette da celiachia nelle fasi di assistenza alla popolazione in occasione di eventi calamitosi”.

“Esprimo viva soddisfazione per la firma di questo protocollo, uno tra i più importanti obiettivi su cui abbiamo lavorato nel corso del 2019, anno in cui AIC ha celebrato il suo Quarantennale – ha dichiarato il nostro Presidente Giuseppe Di Fabio -. Ora beneficiamo di un formale accordo per la gestione delle persone con celiachia nelle situazioni di emergenza, sia nel ruolo di vittime di calamità sia nel ruolo di volontari soccorritori. La congiunta firma dello scorso 21 Gennaio è un’ulteriore conferma di quanto sia importante il continuo, costruttivo dialogo e la sinergica collaborazione tra le Istituzioni, come nel caso della Protezione Civile, che riteniamo essere una delle eccellenze del Sistema Italia, e AIC, Ente del Terzo Settore, unite per migliorare la qualità di un servizio rivolto alla popolazione”. ◆



NELLE FOTO: Alcuni momenti della firma del protocollo di intesa tra Protezione Civile e AIC. Qui sopra il presidente nazionale AIC Giuseppe Di Fabio, il Direttore Generale Caterina Pilo e il Capo Dipartimento della Protezione Civile Angelo Borrelli

AUGURI AIC! UN CONCORSO PER LE SCUOLE



Bravi! Non possiamo che congratularci con i cinque vincitori del bando indetto dalla nostra Impresa Sociale per festeggiare i 40 anni di AIC. Notevoli tutti i loro contributi, dietro ai quali traspaiono impegno e capacità



Di **Letizia Coppetti**

Buffe video-interviste, cortometraggi seri con confronti tra “pazienti” e “medici”, fumetti, volantini, siti internet: hanno davvero scatenato la fantasia i ragazzi che si sono cimentati con il concorso “Auguri AIC”, indetto dalla nostra Impresa Sociale Spiga Barrata Service per festeggiare i 40 anni di attività dell’Associazione. Il bando era rivolto alle classi delle scuole secondarie di secondo grado, per diffondere la conoscenza della celiachia attraverso idee creative, approfondimenti ed altri elaborati realizzati dagli studenti, e vincere così un contributo per acquistare materiali e strumenti didattici. Il tema principale era chiaramente la celiachia e l’obiettivo l’accettazione della diversità alimentare, l’utilità dell’integrazione di chi segue un’alimentazione differente, il valore della condivisione come sostegno per accettare il disagio sociale di chi è celiaco e anche di coloro che condividono spazi e momenti di vita con il celiaco. Hanno partecipato singole classi o gruppi di classi, di qualunque indirizzo scolastico, guidati da un docente referente; anzi, nel bando del concorso era sottolineato che era “di vitale importanza il ruolo dell’insegnante, che può supportare lo studente nel dar voce alla sua par-

te creativa e alla sua sensibilità, arricchire le sue conoscenze, utili per l’accettazione della celiachia nei principali contesti sociali, nella scuola e nella vita”. Gli elaborati potevano essere realizzati con qualunque strumento di comunicazione (testo scritto, spot, fumetti, disegni...). Le opere dovevano essere inedite, originali, create appositamente per il concorso, e saper dare voce alle emozioni.

And the winner is...

Il contest è stato vinto da una quinta classe serale (Servizi Commerciali) dell’Istituto Superiore Piero Sraffa di Crema, con dei bellissimi elaborati che includono un video, tre volantini e un sito web. Il progetto, intitolato “**Noi... promotori di rispetto dell’alterità**”, è stato coordinato dalla docente di Tecniche di comunicazione Morgana Bonizzi e realizzato dalla classe, all’interno della quale, afferma la scuola, “la presenza di allievi con celiachia ha portato un ulteriore importante contributo basato sull’esperienza diretta della malattia”. I ragazzi, che hanno completato il percorso di studio lo scorso giugno, hanno realizzato una vera e propria campagna pubblicitaria: dai volantini, al video, al sito web. Hanno addirittura creato una start-up, una agenzia pubblicitaria (denominata *On Fleck smArt*)



NELLE FOTO: In questa pagina, sopra, da sinistra, una parte della V classe serale dell’Istituto Superiore Piero Sraffa di Crema, vincitrice del concorso; uno dei volantini ideati dai ragazzi; due alunni nelle vesti di art director e account manager, ruoli fittizi nell’agenzia pubblicitaria da loro creata. Qui sopra, un altro dei volantini del progetto vincitore, intitolato *Noi... promotori di rispetto dell’alterità*



NELLE FOTO: Sopra, da sinistra, due ragazzi delle classi II B e IV A dell'Istituto Alberghiero Raineri Marcora di Piacenza, seconde classificate con un progetto intitolato #specialiaci composto da interviste ai ragazzi della scuola, simpatiche "doppie interviste" con un confronto fra una ragazza celiaca e una no e le fasi di preparazione di gustosissimi piatti gluten free. Sotto, un altro dei volantini ideati dalla V classe serale dell'Istituto Superiore Piero Sraffa di Crema, vincitrice del contest

e suddiviso la classe in reparti aziendali distribuendo ruoli e compiti. È stato dunque prodotto anche un breve video per le scuole primarie/secondarie, "con l'obiettivo di muovere le emozioni per portare i possibili fruitori a prestare attenzione alle immagini, a capirne il significato, a provare interesse e quindi ad analizzare i propri atteggiamenti in merito al tema, per condurli poi a riflettere con consapevolezza", commenta la professoressa Bonizzi, ringraziando i suoi ex allievi.

Il percorso ha previsto diversi momenti di *cooperative learning* favorendo la condivisione dei saperi e l'uso del *project based learning*. Mediante il progetto gli studenti hanno acquisito autonomia e responsabilità, sviluppato competenze e applicato conoscenze, apprendendo in modo signifi-

ficativo. "La partecipazione degli studenti della classe è stata straordinaria per la loro disponibilità e l'impegno che ci hanno messo - ci racconta la professoressa Bonizzi -. Sono rimasti molto coinvolti dal tema e hanno dimostrato al termine del percorso di avere colto in pieno le esigenze delle persone affette da celiachia, tema del quale all'inizio sapevano ben poco". Una ragazza del gruppo era celiaca, ma non l'aveva detto ai suoi compagni: "era una classe un po' difficile - afferma la loro docente -, non si erano integrati molto tra loro, partecipavano poco. Una classe serale, composta da ragazzi intorno ai 20 anni che avevano abbandonato per svariati motivi la scuola, e che invece grazie a questo progetto hanno trovato un loro affiatamento e che alla fine hanno sviluppato molte competenze".

Nella motivazione del premio assegnato al progetto, AIC ha sottolineato gli elementi di "chiarezza, correttezza, originalità dei contenuti", particolarmente aderenti ai requisiti di base richiesti dal concorso. Bravissimi!

Chi sono gli "specialiaci"?

Al secondo posto le classi II B e IV A dell'Istituto Alberghiero Raineri Marcora di Piacenza, con un progetto intitolato #specialiaci. Se tutti sanno chi sono i celiaci, non molti sono a conoscenza invece dell'esistenza della persona "specialiacca", "aggettivo composto dalle parole speciale





e celiaco - come affermano simpaticamente i ragazzi nel video da loro realizzato - riferito a persona intollerante al glutine che promuove l'inclusione per la sua e tutte le altre specialità: culturali, psicofisiche, etniche, alimentari, linguistiche, religiose, sessuali". I ragazzi hanno intervistato i loro compagni rivolgendolo domande su cosa sia e dove si trovi il glutine (talvolta anche nelle loro lingue di origine, per rimarcare che il significato di inclusione vuole mettere in primo piano le specialità di ognuno) e quali siano le conseguenze della celiachia, effettuato poi "doppie interviste" mettendo a confronto una ragazza celiaca e una no, ripreso i loro compagni delle classi cucina mentre realizzano gustosissimi piatti gluten free (riso venere con brunoise di verdure e gamberetti, quinoa con verdure e vellutata di lenticchie, risotto con bisque di gamberi, fritto misto di pesce e verdure in crosta di grano saraceno, piadina con rucola e squacquerone o con crescenza e cotto, torta mimosa) e per finire hanno intervistato un vero celiaco sulla sua vita quotidiana.

Celiachia in amicizia

Altra simpatica ed efficace doppia intervista per il video prodotto dai ragazzi della sezione I FA (Scientifico-Scienze Applicate) del Liceo Cavalleri di Parabiago (MI), terzo classificato. Il progetto, mettendo a confronto un ragazzo non



celiaco, Gabriele, e una ragazza, Sofia, che invece lo è, sottoposti alle stesse domande, fa capire come per Sofia la vita sia sicuramente più complicata di quella del suo compagno di classe. I due ragazzi hanno alle spalle due pareti colorate, blu e rossa, che contribuiscono a far sembrare i loro due mondi apparentemente separati.

Ma finita la "raffica" di domande Gabriele dice a Sofia di aver trovato una pizzeria dove fanno la pizza senza glutine, le chiede di andarci e i due si allontanano insieme. Si trattava solo di due pareti colorate diversamente, i ragazzi in realtà erano accanto per tutta l'intervista: insomma **"Anche con la celiachia l'amicizia non va via"**, che è anche lo slogan e il titolo del progetto.

NELLA FOTO: Sopra, un'immagine tratta dalla doppia intervista per il video prodotto dai ragazzi della sezione I FA (Scientifico-Scienze Applicate) del Liceo Cavalleri di Parabiago (MI), terzo classificato.

I vincitori La classifica

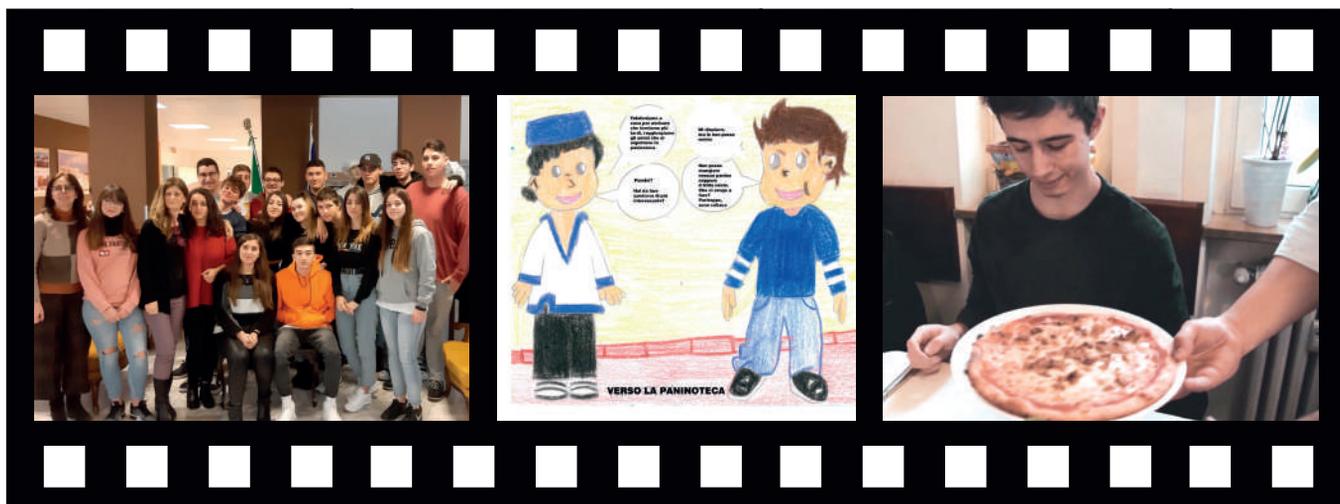
- 1° - IIS Piero Sraffa,
V ZSC, Crema (CR)
- 2° - IIS Raineri Marcora,
II B e IV A, Piacenza (PC)
- 3° - Liceo Cavalieri,
I FA, Parabiago (MI)
- 4° - IIS Gasparini,
III B, Melfi (PZ)
- 5° - ITI Quintino Sella,
III A, Biella (BI)

Il fumetto con Spighetto

Al quarto posto la classe III B enogastronomia dell'Istituto Alberghiero G. Gasparini di Melfi (PZ).

“La partecipazione al concorso - afferma Lucia Santarsiero, professoressa, tecnologa, divulgatrice e consigliera di AIC Basilicata che, insieme ai ragazzi di una sua classe, ha partecipato al concorso - si colloca al termine di un percorso di studio e riflessione sul tema della celiachia. Un anno fa l'Istituto ha partecipato all'evento di chiusura del 3° Corso Etnogastronomia Arbereshe & Lucana nel Mondo, che ha visto la partecipazione di una

dividere i vari momenti di vita con amici (festa di compleanno, una gita al parco, in paninoteca, in pizzeria, nella ludoteca), ma che spesso ha trovato delle difficoltà. Il folletto Spighetto osserva tutto e propone una soluzione: organizza una festa alla quale invita tutti i bambini, anche il bimbo celiaco, e tutti festeggiano insieme. **Il tesoro del folletto Spighetto** è il valore della condivisione a tutto tondo”. I disegni sono stati realizzati da Nicolas Capaldo con la collaborazione di Nives Galasso, con la supervisione della professoressa Santarsiero, insieme al supporto tecnico della prof.ssa Giovanna Plastino.



NELLE FOTO: Sopra, da sinistra, le professoresse Lucia Santarsiero e Giovanna Plastino insieme ai loro studenti della classe IV B enogastronomia dell'Istituto Alberghiero G. Gasparini di Melfi (PZ), classificati al quarto posto; un particolare del fumetto *Il tesoro del Folletto "Spighetto"* e una scena tratta dal cortometraggio realizzato dalla III A indirizzo Biotecnologie Sanitarie dell'Istituto Quintino Sella di Biella, quinta classificata

delegazione di studenti della III B cucina che hanno proposto dei piatti Arbereshe in chiave gluten free. A maggio l'Istituto alberghiero melfitano ha aderito alla Settimana Nazionale della Celiachia con l'iniziativa 'Prelibatezze gluten free per tutti'. Gli studenti e le studentesse coinvolti nell'iniziativa hanno poi subito iniziato a lavorare sull'iniziativa proposta dall'AIC, focalizzandosi soprattutto su uno dei temi di discussione in classe: l'inclusione dei celiaci nei contesti di festa. Si è deciso così di dare un contributo originale al tema della sensibilizzazione sulla celiachia. È stato scelto il fumetto come forma di narrazione di una esperienza emotiva di un bambino celiaco che si trova a con-

Un piccolo film

Al quinto posto la III A indirizzo Biotecnologie Sanitarie dell'Istituto Quintino Sella di Biella, con un cortometraggio in cui si narra la vicenda di Marco, un ragazzo che ha sintomi di celiachia ma nasconde la sua diagnosi: i suoi amici però lo scoprono e lo aiutano ad ammetterlo e a parlarne... il tutto davanti ad una fumante pizza senza glutine. Gli alunni della classe hanno interpretato le varie parti, dal ragazzo celiaco ai professori, al medico che effettua la diagnosi. Bello il montaggio e le musiche, in un video che dura una decina di minuti, realizzato, girato e diretto da Ludovico Cardinale. ♦



La **linea senza glutine Bene.sì** è pensata per offrire **pura bontà a chi è intollerante al glutine**: una grande varietà di prodotti, dalla **pasta** ai **biscotti**, dai **plum cake** alle **gallette di riso soffiato** e tanto altro.

SI SCRIVE **PRIVO DI GLUTINE**, SI LEGGE **RICCO DI GUSTO**.



<https://www.e-coop.it/prodotti-senza-glutine/>

LA **coop** SEI TU.

UN NUOVO SITO PER ESSERVI SEMPRE ACCANTO

***Celiachia.it* ha cambiato casa: più attuale, più efficace, più funzionale. Il nuovo sito web è costruito per rispondere al meglio alla mission associativa adattandosi a un contesto di continuo mutamento. Un porto sicuro per stare meglio e per far stare meglio i propri familiari alla ricerca di risposte, supporto, informazioni chiare e trasparenti, ma anche un punto di incontro con chiunque desideri entrare in relazione con AIC**

Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Il sito web istituzionale dell'associazione è il punto di riferimento in rete per tutti i suoi interlocutori. Associati, volontari, sostenitori, pazienti, medici, giornalisti, rappresentanti istituzionali, docenti, tutti sono potenzialmente destinatari di contenuti pensati per specifiche esigenze informative. Poter contare su un sito funzionale, aggiornato e correttamente predisposto per le modalità di fruizione attuali, consente di sfruttare efficaci opportunità per entrare in connessione con tutti coloro i quali sono interessati alla nostra mission e, in molti casi, possono aiutarci concretamente a realizzarla.

Il sito www.celiachia.it ha mantenuto il suo layout inalterato per dieci anni, è diventato un "luogo digitale" riconosciuto e affidabile per moltissimi utenti ma contemporaneamente ha messo in luce tutte le sue più recenti criticità dovute al tempo relativamente lungo trascorso dalla sua messa online. La scarsa fruibilità dei contenuti, la staticità della homepage, funzioni e sviluppo pensati per un sito concepito nel 2009, hanno fatto sì che tutte le informazioni curate da AIC fossero mano a

mano ospitate all'interno di un contenitore sempre meno adatto al contenuto, quasi prigioniere di un'abitazione ormai difficile da visitare. Nel Dicembre scorso abbiamo pubblicato la nuova versione di *celiachia.it*, frutto di un lungo lavoro di progettazione per facilitare sempre di più l'accesso a tutte le informazioni utili a chi si trova a gestire la celiachia e la dermatite erpetiforme.

Gli obiettivi alla luce del contesto attuale

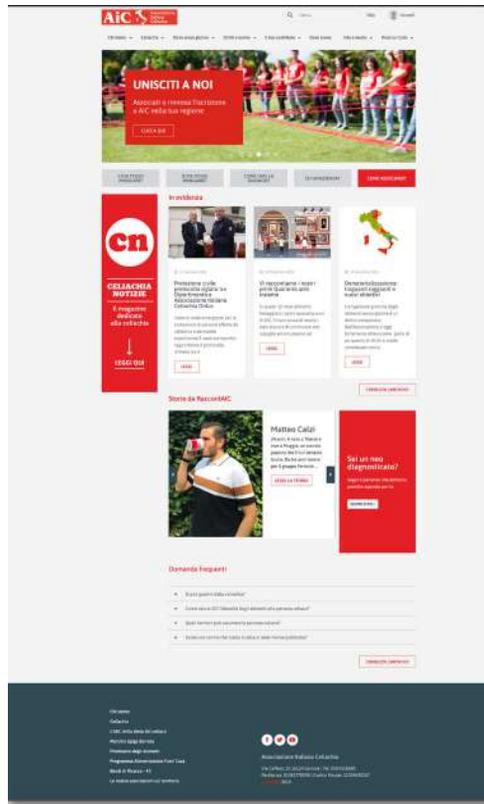
La nuova "casa digitale" dell'Associazione Italiana Celiachia propone contenuti da sempre considerati un punto di riferimento per i pazienti ma anche sezioni innovative con informazioni nuove e in continuo aggiornamento. Oggi il sito istituzionale risponde a tutti gli obiettivi prefissati per questo strumento: definisce l'immagine dell'Associazione online, racconta i progetti e le attività per i quali siamo impegnati quotidianamente, ci consente di fare corretta informazione ed educazione alimentare, è occasione di relazione con tutti i nostri stakeholder, comprese le istituzioni, i media e la classe medica. Per revisionare il sito web siamo partiti dalla necessità di rimettere al centro i bisogni di chi affida alla rete una prima ricerca per ottenere informazioni preziose, notizie aggiornate e



corrette, risposte ai mille dubbi che assalgono chi ha appena ricevuto una diagnosi, contatti concreti con il proprio territorio di riferimento. Inoltre abbiamo investito parte dei nostri sforzi nello sviluppo di tutta la parte *responsive* del sito (un sito è “responsive” quando riconosce automaticamente il dispositivo dell’utente e si adatta a seconda delle dimensioni del dispositivo su cui si guarda), del tutto mancante nella precedente versione. *Celiachia.it* deve infatti essere consultabile nel migliore dei modi anche da dispositivi mobili perché se è vero che, analizzando una giornata media del luglio 2019, troviamo in rete 32,3 milioni di utenti italiani, solo 9,7 milioni consultano internet esclusivamente da computer, mentre in 29 milioni (a cui si aggiungono 4,5 milioni di fruitori da tablet) navigano anche da smartphone (*Audiweb database, Nielsen, Luglio 2019*).

Una visita guidata... tra le voci della nuova home

Una visita alla homepage ci permette di prendere confidenza con la nuova organizzazione dei contenuti e ci offre l’opportunità di raccontare ai lettori di *Celiachia Notizie* come abbiamo pensato la porta di accesso di *celiachia.it*. Spazio alle immagini-



NELLA FOTO: La nuova homepage del sito *celiachia.it*. Il nuovo sito è “responsive” e si adatta quindi alla consultazione su tutti i dispositivi (smartphone, tablet)

**C’è dell’altro
I mini siti di AIC**

- **5x1000.celiachia.it**
Il sito dedicato al sostegno delle attività e dei progetti dell’Associazione attraverso il 5X1000
- **settimanadellaceliachia.it**
Il sito dedicato all’evento di informazione e sensibilizzazione che si tiene ogni anno nel mese di Maggio
- **convegnoscientificoai.celiachia.it**
Il sito dedicato al più grande evento scientifico in Italia sulla celiachia
- **spigabarrata.celiachia.it**
Il sito dedicato alle aziende e ai professionisti del settore alimentare
- **www.raccontaic.celiachia.it**
Il blog attraverso il quale otto giovani volontari raccontano le loro esperienze in relazione alla celiachia



NELLA FOTO: La sezione dedicata al magazine *Celiachia Notizie*, sempre aggiornata con l'anteprima di ogni numero, il sommario e alcuni articoli consultabili

ni, oggi nettamente più evidenti e presenti rispetto a un tempo, a partire dal grande slideshow in apertura che ospita, di volta in volta, i banner per un accesso diretto ai contenuti più rilevanti del momento: campagne, minisiti dedicati a temi specifici, novità. Sono naturalmente presenti le news, a cui viene finalmente restituito il giusto spazio, oltre ad alcuni banner fissi per accedere ad aree particolari del sito tra cui la sezione che raccoglie lo storico di *Celiachia Notizie*, uno spazio per consentire a chi ha appena saputo di essere celiaco di orientarsi, e il collegamento al nuovo blog *RaccontAIC* (di cui parliamo a pagina 5). La mappa completa di tutti i contenuti è rappresentata dal menu principale, collocato nella barra orizzontale in alto per la versione da desktop e nel menu compatto nella versione mobile. Sono a disposizione le voci che presentano AIC dal punto di vista istituzionale e organizzativo, le informazioni inerenti la patologia, la diagnosi, la terapia, il panorama normativo, l'impegno per la ricerca scientifica, una sezione che consente di sostenere AIC, l'accesso diretto ai siti di tutte le associazioni territoriali, un'area pensata per conservare news, comunicati stampa e altro materiale destinato ai medici. Le aree e i singoli contenuti di *celiachia.it* sono numerosi e orientarsi per chi arriva per la prima volta sul sito può non essere semplice, in particolare se chi ci visita ha appena ricevuto la diagnosi ed è ora in cerca di supporto e certezze per superare l'iniziale disorientamento che accomuna un po' tutti i pazienti. Per rispondere a questa esigenza sono stati pensati i "bottoni scorciatoia", collocati subito sotto i banner principali. Attraverso questi tasti è possibile dare una risposta alle domande "Cosa posso mangiare?", "Dove posso mangiare?", "Come si fa la diagnosi?", "Sei un'azienda?" e individuare più velocemente l'area di cui si ha bisogno.

Cosa resta e cosa cambia

Chi era solito frequentare la precedente versione del sito si sentirà forse un po' sperduto all'inizio, è successo anche a noi. La rassicurazione per chi si trova a intera-

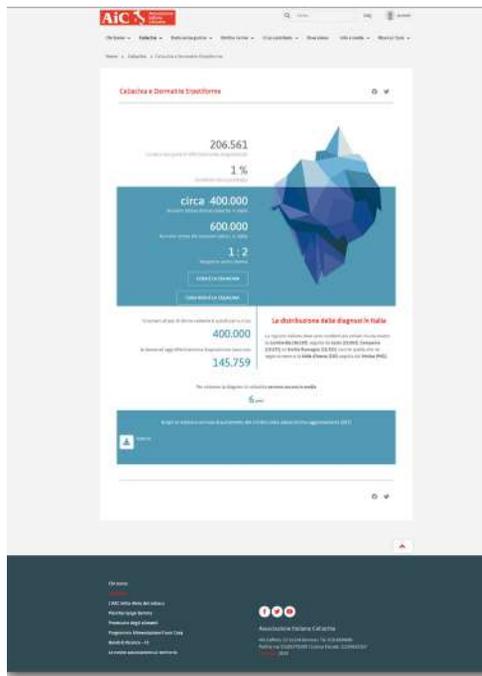


NELLA FOTO: Una sezione pensata appositamente per chi ha appena ricevuto la diagnosi e ha bisogno di informazioni chiare e supporto

gire con il nuovo sito arriva dalla presenza di tutti i contenuti di riferimento di AIC, rieditati e aggiornati solo dove necessario, punto di riferimento per numerosi pazienti in rete. Ci riferiamo ad esempio a tutte le informazioni sulla diagnosi, all'abc della dieta del celiaco, alla descrizione del dettaglio di ogni nostro progetto, ai diritti dei pazienti, alle domande frequenti dell'apposita sezione faq. Tutte queste aree hanno cambiato "volto" ma non i contenuti che veicolano: ci auguriamo che le pagine pro-

poste siano ancora più fruibili per chi è alla ricerca di informazioni preziose per la propria salute e per quella dei suoi familiari. Presenti anche le sezioni che consentono agli associati di accedere alle informazioni a loro riservate, il prontuario degli alimenti e il network Alimentazione Fuori Casa, attraverso l'accesso da effettuare semplicemente con il proprio codice univoco.

Con grande soddisfazione siamo riusciti inoltre a presentare contenuti nuovi, realizzati appositamente per questa revisione del sito. Decisamente ampliato il percorso per i pazienti neodiagnosticati, che hanno a disposizione una sezione che aiuta a prendere confidenza con questo “nuovo mondo” e facilita il percorso all'interno del sito, sintetizzando alcuni degli argomenti più importanti legati alla celiachia. Nuova è anche, all'interno della voce di menu “Celiachia”, la sezione “Vivere con la celiachia”, incentrata sugli aspetti sociali, personali e di relazione che una nuova diagnosi mette in gioco. Grazie alle potenzialità del nuovo sito sono ora molto più curati tutti i contenuti volti a fare educazione alimentare anche attraverso la rete. La sezione Info&Media consente di consultare lo storico di comunicati stampa e notizie, scaricare i pdf relativi alle pubblicazioni a cura del comitato scientifico o della stessa AIC, accedere a una cartella stampa destinata ai giornalisti e trovare, come in una libreria virtuale, l'archivio dei numeri di *Celiachia Notizie* con alcuni pdf in lettura. Un nuovo rilevante spazio nelle voci di menu è riservato alla presenza di AIC in tutte le regioni italiane attraverso le sue 21 associazioni territoriali. In “Dove Siamo” è infatti possibile trovare i contatti dell'AIC più vicina al proprio territorio e, all'interno della sua pagina dedicata, le informazioni più importanti quali servizi, eventi, localizzazione, referenti. Consideriamo *celiachia.it* uno strumento in continua evoluzione, diversi i nuovi contenuti in lavorazione che saranno presentati a breve, costanti gli aggiornamenti e la cura di tutte le pagine affinché il nostro sito possa rispondere sempre meglio ai nuovi scenari della comunicazione digitale e dell'informazione. ♦



NELLE FOTO: Sopra, la sezione dedicata alla celiachia, con infografica, numeri, definizioni (lo screenshot qui riportato è solo esplicativo in quanto antecedente alla pubblicazione della nuova Relazione al Parlamento con i dati epidemiologici aggiornati, vedi pag. 26 del giornale). A destra, l'ABC della dieta del celiaco.



Comunichiamo Il forum Celiachia

A fine 2019, oltre al sito web, AIC ha rinnovato gli altri canali di comunicazione digitale, sostituendo il Forum Celiachia con strumenti social più attuali. Dobbiamo molto a questo canale, gestito con passione e capacità per molti anni da un nostro volontario e seguito da utenti curiosi di conoscere e confrontarsi. Oggi Forum Celiachia non fa più parte degli strumenti che AIC utilizza per comunicare verso l'esterno. Si è aperta una nuova stagione, con nuovi strumenti più funzionali agli scopi associativi: assistere i pazienti e le famiglie, fornire risposte, mantenere la vicinanza tra l'Associazione e ciascun celiaco. In linea con la più recente evoluzione degli strumenti di comunicazione, che vede un ruolo sempre più determinante dei social media, AIC ha investito risorse e impegno nel canale Facebook “Gruppo Ufficiale Associazione Italiana Celiachia” (www.facebook.com/groups/AICunofficialgroup/) che oggi conta circa 36.000 utenti. Gli utenti che non desiderano connettersi al canale Facebook possono interagire con noi utilizzando l'account di posta segreteria@celiachia.it oppure contattare la loro Associazione territoriale di riferimento (www.celiachia.it/dove-siamo/). È infine possibile inviare quesiti a postacn@celiachia.it, la casella di posta dell'houseorgan *Celiachia Notizie* per vedere le proprie domande pubblicate nella rubrica “Lettere” del giornale.

I PROGETTI SELEZIONATI CON IL BANDO FC FELLOWSHIPS 2019

Bandi Fellowships

Il Bando finanzia Programmi Triennali di Studio su celiachia e dermatite erpetiforme, per un totale di

€ 85.000	per singolo Programma Triennale, comprensivi di:
€ 75.000	In 3 anni per il salario del giovane ricercatore
€ 10.000	contributo una tantum da utilizzare durante il Progetto Triennale per reagenti e consumabili

Il Bando FC Fellowships è un co-finanziamento alla ricerca scientifica e alla formazione dei giovani ricercatori: le altre voci di costo necessarie alla realizzazione del progetto sono coperte dai fondi del Capo Laboratorio/Istituto.

PROCESSO SELEZIONE
Il processo di selezione dei progetti e la valutazione scientifica PEER REVIEW: oggettività e trasparenza

PEER REVIEWERS
Tutte le domande conformi ai requisiti del Bando sono inviate ai revisori internazionali (Peer reviewers), ricercatori di chiara fama e competenza nel campo della celiachia e della dermatite erpetiforme.

3 REVISORI
Ogni domanda è valutata da tre revisori individualmente secondo competenza e in mancanza di conflitto d'interessi.

Si è conclusa la fase di valutazione e selezione dei Progetti di Ricerca più meritevoli che hanno partecipato al Bando 2019 di Fondazione Celiachia, giunto alla quarta edizione. Ve ne presentiamo alcuni

A cura di **Luisa Novellino**

RESPONSABILE UFFICIO SCIENTIFICO AIC-FC
ufficioscientifico@celiachia.it

I Progetti di Ricerca selezionati con il Bando FC Fellowships 2019 sono incentrati su aspetti diversi della malattia celiaca, dall'**immunologia** ai **meccanismi infiammatori**, fino alla **genetica**, approfondendo temi quali la **progressione della celiachia** da potenziale a malattia attiva, l'attività di **modulazione dell'infiammazione** della mucosa intestinale da parte di alcuni cereali, la **correlazione tra aspetti genetici del paziente e rischio** di sviluppare la malattia. Si tratta quindi di molteplici aspetti il cui studio, approfondendo la conoscenza della patologia, è rivolto a individuare terapie o a migliorare l'accuratezza della diagnosi. Di seguito alcuni dei progetti selezionati in sintesi. ♦

I Bandi nazionali FC per la Ricerca **Il Bando nazionale Fellowships di Fondazione Celiachia**

Il Bando nazionale *Fellowships* è stato pensato per finanziare Programmi Triennali di Studio su celiachia e dermatite erpetiforme con i fondi 5X1000 dei contribuenti che credono nell'impegno di AIC e di Fondazione Celiachia nel sostenere la migliore ricerca scientifica, che abbia come obiettivi la qualità di vita dei pazienti, la conoscenza e la cura di queste patologie. Il Bando nazionale *Fellowships* è rivolto a Laureati e Dottorati in discipline

scientifiche che intendano fare uno studio triennale di eccellenza su celiachia e dermatite erpetiforme, iniziando grazie al finanziamento FC la loro carriera medico-scientifica presso un istituto italiano non profit, pubblico o privato. Sotto questo aspetto, il Bando nazionale *Fellowships* presenta un ritorno non solo scientifico ma anche di carattere sociale, favorendo la formazione e la crescita dei giovani che andranno a costituire la comunità

scientifica nazionale e internazionale del prossimo futuro. AIC e Fondazione Celiachia promuovono periodicamente anche il Bando *Investigator Grant*, volto a finanziare programmi di ricerca di 1, 2 o 3 anni presentati da ricercatori *senior*, di provata qualità scientifica nazionale e internazionale. Approfondisci sul sito web [celiachia.it](https://www.celiachia.it) alla pagina: <https://www.celiachia.it/ricerca/bandi-di-ricerca-fc/>

1 CARATTERIZZAZIONE DEI LINFOCITI INTRAEPITELIALI TcR γ Δ + NELLA PROGRESSIONE DELLA MALATTIA CELIACA DA CELIACHIA POTENZIALE A CELIACHIA ATTIVA

NELLA FOTO:
Antonella Marano



Antonella Marano

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
LABORATORIO EUROPEO PER LO STUDIO DELLE MALATTIE
INDOTTE DA ALIMENTI (ELFID)
STUDIO SULLA **CELIACHIA**
AREA: **IMMUNOLOGIA**

Lo scenario

La celiachia è caratterizzata da aumento dell'infiltrato di linfociti TcR α β + e TcR γ δ + nell'epitelio della mucosa del piccolo intestino. Mentre il ruolo citotossico dei TcR α β +CD8+ è stato ben documentato come principale responsabile della lesione della mucosa del piccolo intestino, la specificità e il ruolo svolto dai TcR γ δ + sono ancora poco chiari. La celiachia potenziale rappresenta un eccellente modello biologico per investigare gli eventi patogenetici che precedono la lesione mucosale in quanto rappresenta una condizione in cui non vi è il danno della mucosa a fronte di elevati livelli sierici di anticorpi specifici per la malattia celiaca.

Obiettivi

L'ipotesi è che i TcR γ δ + abbiano un ruolo negli eventi patogenetici del

danno della mucosa del piccolo intestino nella celiachia. In particolare, si suppone che l'espansione e l'attivazione funzionale dei TcR γ δ + possano contribuire a portare alla manifestazione conclamata della malattia. La caratterizzazione di questa popolazione cellulare potrebbe fornire gli strumenti per individuare, tra i pazienti con celiachia potenziale, quelli che svilupperanno il danno mucosale.

Metodologia e risultati attesi

Tramite l'utilizzo di tecniche di citometria a flusso e immunocistochemica, ci proponiamo di indagare il fenotipo riguardante i recettori NK dei linfociti intraepiteliali TcR γ δ + e TcR α β +CD8+ nei diversi stadi della malattia celiaca, di studiare la produzione di citochine da parte dei TcR γ δ + e loro funzione nei vari stadi della malattia celiaca e, infine, di valutare il compartimento epiteliale della mucosa del piccolo intestino in relazione alla progressione della malattia celiaca dallo stadio potenziale a quello attivo ed in relazione alla infiltrazione ed espansione dei linfociti TcR γ δ + e TcR α β +CD8+.

L'impatto dello studio sulla conoscenza e sul trattamento della malattia celiaca, e i benefici per il paziente

Lo studio aiuterà a comprendere il ruolo dei linfociti intraepiteliali TCR γ δ + nella patogenesi della malattia. Inoltre, permetterà di far luce sulla storia naturale della celiachia e di individuare marcatori biologici precoci di sviluppo di atrofia della mucosa duodenale da utilizzare nella pratica clinica per creare nuove strategie terapeutiche. L'identificazione di nuovi marcatori associati alla progressione della malattia verso la fase distruttiva della mucosa potrebbe essere utile nella pratica clinica per identificare quei pazienti da indirizzare immediatamente alla dieta priva di glutine o da sottoporre a pratiche di prevenzione.◆

2 REGOLAZIONE DEI GENI HLA DQ2.5 IN SOGGETTI AD ALTO/MODERATO RISCHIO DI SVILUPPARE LA MALATTIA CELIACA



NELLA FOTO: Mariavittoria Laezza

Mariavittoria Laezza

ISTITUTO DI GENETICA E BIOFISICA - CNR DI NAPOLI

LABORATORIO DI IMMUNOBIOLOGIA

STUDIO SULLA CELIACHIA

AREA: GENETICA

Lo scenario

La Malattia Celiaca (MC) è un'intolleranza alimentare causata da un'alterata risposta del sistema immunitario al glutine, che si presenta in soggetti recanti i geni HLA-DQ2 e/o HLA-DQ8 nel loro genoma.

Obiettivi

L'obiettivo primario è lo studio dell'espressione differenziale degli alleli di rischio HLA-DQA1*05 e DQB1*02 da parte delle cellule presentanti l'anti-

gene (APC), in pazienti con malattia celiaca conclamata, potenziale e in pazienti trattati (a dieta senza glutine = GFD), rispetto ai soggetti sani.

Verrà effettuata un'analisi trascrittomica, genomica ed epigenomica dei geni HLA di rischio, al fine di comprendere i meccanismi della regolazione genica.

Metodologia

I pazienti con MC saranno arruolati al momento della diagnosi e durante il follow-up per raccogliere biopsie intestinali e campioni di sangue periferico che verranno utilizzati per generare cellule immortalizzate (B-LCL) e linee cellulari.

L'RNA verrà preparato dalle PBMC (cellule mononucleate del sangue periferico) e la sua quantizzazione verrà eseguita mediante qRT-PCR.

Risultati attesi

- Confermare, nei pazienti con MC, l'elevata espressione degli alleli DQA1*05 e DQB1*02 rispetto agli alleli non associati alla malattia;
- identificare i meccanismi molecolari alla base dell'espressione genica differenziale;
- verificare se esiste una differenza di espressione dei geni di rischio tra soggetti con malattia potenziale o soggetti celiaci trattati rispetto ai controlli sani;
- progettare un dispositivo diagnostico innovativo che consenta di stratificare il rischio di malattia celiaca.

L'impatto dello studio sulla conoscenza e sul trattamento della malattia celiaca, e i benefici per il paziente

La conferma di un'espressione differenziale tra soggetti celiaci e controlli e la progettazione di un dispositivo diagnostico innovativo permetterà di stratificare il rischio di sviluppare la malattia e potrebbe essere utile per migliorare la diagnosi nei casi dubbi di celiachia o nei soggetti già a GFD e per prevenire lo sviluppo della malattia conclamata. ♦

FC sul Web

Il Portale FC per i Bandi nazionali di Ricerca

Con il Bando FC Fellowships 2019 è stato lanciato il nuovo Portale web FC per i Bandi nazionali di Ricerca (<https://callsfondazione.celiachia.it>). Il Portale Bandi FC, al quale si può accedere anche dal sito web celiachia.it (<https://www.celiachia.it/ricerca/bandi-di-ricerca-fc/>), consente ai ricercatori di registrarsi per partecipare ai Bandi FC attivi e compilare direttamente online la domanda di partecipazione (proposals). Il Portale Bandi FC prevede anche una seconda interfaccia che consente l'accesso ai Revisori Internazionali per la valutazione dei Progetti. Secondo il parere dei Revisori Internazionali, il Portale Bandi FC è paragonabile ai sistemi web impiegati da altri enti internazionali che finanziano la ricerca scientifica di eccellenza, quali l'U.S. National Institutes of Health – NIH (gli Istituti Nazionali di Sanità statunitensi sono un'agenzia del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti, e rappresentano uno dei centri più avanzati a livello mondiale ed il punto di riferimento negli Stati Uniti nella ricerca biomedica).

3 RUOLO DEI CEREALI PIGMENTATI SENZA GLUTINE NELLA MODULAZIONE DELLO STATO INFIAMMATORIO ASSOCIATO ALLA PATOLOGIA CELIACA

NELLA FOTO:
Francesca Colombo



Francesca Colombo

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE FARMACOLOGICHE
E BIOMOLECOLARI, LABORATORIO DI CHIMICA
E TOSSICOLOGIA DEGLI ALIMENTI
STUDIO SULLA CELIACHIA
AREA: INFIAMMAZIONE

Lo scenario

Recenti studi hanno messo in luce come la celiachia sia accompagnata da un quadro generale di stress ossidativo che, in alcuni casi, permane anche dopo il trattamento dietetico. In questo contesto risulta dunque importante identificare nuovi ingredienti senza glutine che possano contribuire a un miglioramento delle condizioni di salute dei soggetti affetti da celiachia.

Alcuni cereali pigmentati, naturalmente privi di glutine, potrebbero rappresentare degli ingredienti innovativi in quanto ricchi di molecole ad elevata attività antiossidante.

Obiettivi

Valutare il potenziale protettivo di differenti cereali pigmentati (mais e riso) nei confronti dello stress ossidativo e dell'infiammazione intestinale, condizioni tipiche dei soggetti celiaci.

Metodologia

Durante la prima fase del progetto verranno selezionati e caratterizzati quali-quantitativamente dal punto di vista chimico differenti campioni di mais e riso pigmentati mediante tecniche spettrofotometriche e cromatografiche. Successivamente i cereali verranno sottoposti a digestione gastro-intestinale in vitro e i prodotti della proteolisi verranno valutati per la capacità antiossidante ed anti-infiammatoria. Infine, verrà valutato mediante diversi test cellulari il ruolo di queste varietà pigmentate nella modulazione degli eventi precoci indotti dalla gliadina.

Risultati attesi

Ci si aspetta che le molecole attive (polifenoli ed eventuali altre molecole) contenute nei cereali pigmentati possano esercitare una significativa attività anti-infiammatoria ed antiossidante a livello intestinale.

L'impatto dello studio sulla conoscenza e sul trattamento della malattia celiaca, e i benefici per il paziente

La ricerca permetterà di valutare l'impatto dell'uso dietetico di cereali pigmentati sullo stress ossidativo associato alla patologia celiaca, contribuendo alla comprensione dei meccanismi molecolari che ne stanno alla base. Questo progetto, studiando il ruolo dei polifenoli (e di altre eventuali molecole) nella modulazione dell'infiammazione, potrà fornire nuove indicazioni a supporto dell'inclusione di questi ingredienti nella dieta dei soggetti celiaci con le associate positive ripercussioni sulla omeostasi intestinale.

I risultati ottenuti in questo studio potranno essere utili al fine di selezionare nuovi ingredienti naturalmente privi di glutine ricchi in polifenoli, in grado di migliorare la qualità di vita dei pazienti celiaci sia in termini di benessere intestinale sia in termini di aspetti sensoriali. ♦

News

Il prossimo Bando FC 2020

Quest'anno la Fondazione Celiachia lancerà il nuovo Bando *Investigator Grant*. Notizie saranno disponibili sul sito web [celiachia.it](https://www.celiachia.it/ricerca/bandi-di-ricerca-fc/) (<https://www.celiachia.it/ricerca/bandi-di-ricerca-fc/>)

AIC STA CON TUTTI VOI

Dal 2020 una nuova campagna racconta le storie di persone a cui il 5X1000 ha cambiato la vita. Chiara, Silvia, Luca e Marco potremmo essere tutti noi. Il tuo 5X1000 è con loro e e per tutte le persone celiache

Cosa fare

Per destinare il 5X1000 alla nostra Associazione

▶ Nella prossima dichiarazione dei redditi, cerca lo spazio "Scelta del dichiarante per la destinazione del 5X1000" presente nel Modello Unico e nel Modello 730.

▶ Firma nel riquadro "Sostegno del volontariato e della altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10. C. 1. Lett a), del D.lgs. n. 460 del 1997".

▶ Inserisci il codice fiscale di AIC: **11359620157**

WWW



5x1000.celiachia.it/



Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

Negli ultimi anni abbiamo imparato a conoscere alcuni "testimonial" a sostegno del 5X1000 destinato alla nostra Associazione: non volti noti del mondo dello spettacolo bensì persone celiache, con una storia e un messaggio importante, che hanno affermato con forza quanto possa contare scegliere di essere accanto ad AIC attraverso uno strumento semplice e a disposizione di tutti.

La campagna #Istoconoaic è nata nel 2017 con il giovane volontario Alessandro, per poi portare la voce della pallavolista di serie A Federica Stufi e dell'alpinista Marco Moraglio. I loro volti sui social e sui materiali cartacei

della campagna ci hanno trasmesso forza e determinazione, li abbiamo ritrovati nel sito dedicato 5x1000.celiachia.it e infine hanno preso vita attraverso i video che molti avete condiviso e che proponevano anche la testimonianza di Elena Lionetti, medico del nostro comitato scientifico. Oggi, dopo tre anni, la campagna 5X1000 è pronta a cambiare in nome di uno stesso obiettivo: realizzare progetti e attività a favore delle persone celiache e delle loro famiglie con sempre maggiore efficacia, potendo contare sui concreti risultati raggiunti (vedi a questo proposito il recente bilancio sociale pubblicato su celiachia.it/bilancio).

Come nasce "Il tuo 5X1000 è con..."

Per costruire la nuova campagna siamo partiti dalla necessità di raccontare l'impatto positivo dell'attività dell'Associazione nella vita delle persone e di come il 5X1000 rappresenti una risorsa fondamentale per fare sì che questo avvenga. Come molti di noi sanno, i pa-

zienti di oggi hanno difficoltà a immaginare il lungo percorso per ottenere il complesso quadro di diritti e tutele di cui godiamo nel nostro Paese e non conoscono quali sono le attività e i progetti di cui ci occupiamo quotidianamente. Se prima erano i “testimonial” a invitare le persone, le loro famiglie e i loro amici a “stare con AIC”, oggi vogliamo ricordare a tutti che l’Associazione, proprio grazie al tuo 5X1000, è accanto a ogni singola persona celiaca. Il tuo 5X1000 è con Chiara, Silvia, Luca, Marco e molti altri ancora.

Questa nuova campagna attribuisce grande valore alla scelta di destinare ad AIC il proprio 5X1000: si rivolge direttamente al sostenitore dicendogli che è la sua scelta a cambiare la vita delle persone. Per mostrare l’impatto reale delle risorse utilizza lo storytelling: a ciascuna storia è infatti attribuito un volto, un nome e una breve nota raccontata che testimonia l’impatto del 5X1000. Come dicevamo la campagna presenta un’ideale continuità con il triennio precedente. Da “Io sto con AIC” a un cambio di scenario in cui sono i sostenitori a diventare protagonisti: è proprio chi dona a consentire ad AIC di “stare con le persone”.

Storytelling per riconoscersi

La campagna prevede una creatività multi-soggetto: è presente uno slogan principale e la declinazione dello stesso su quattro soggetti diversi, ciascuno con foto e testo dedicati, di volta in volta, a un diverso tema. Il “5X1000” è direttamente presente nello slogan principale della campagna, richiamando subito l’attenzione sul tipo di coinvolgimento che stiamo chiedendo al pubblico. Silvia è una mamma con un bimbo piccolo e desidera che la sua vita sia come quella di tutti gli altri bambini, Luca è sempre fuori per lavoro



e mangiare spesso è un problema, Chiara ha cercato una risposta ai suoi sintomi per anni prima di scoprire di essere celiaca, Marco è un giovane ricercatore che studia soluzioni concrete per migliorare la vita delle persone celiache. Ogni persona può identificarsi con le storie raccontate dai nostri protagonisti, moltissimi di noi e di voi possono raccontare esperienze simili ed essere testimoni di come il 5X1000 stia facendo ed abbia fatto la differenza.

Strumenti e canali

Per quanto riguarda gli strumenti e i canali di diffusione, la campagna è pensata per raggiungere il maggior numero di persone coinvolte. Anche quest’anno ritroveremo quindi gli strumenti cartacei che conosciamo e che le nostre associazioni regionali possono utilizzare per sensibilizzare associati, volontari, famigliari e altri contatti sul territorio. Allegato a questo numero trovate il pieghevole che porta con sé sei bigliettini staccabili per moltiplicare il messaggio con amici e parenti; sono state inoltre pensate le locandine da destinare alle sedi e ad altri ambienti pubblici e il pratico carnet di tagliandi per ricordare il numero del codice fiscale che si potrà trovare presso le segreterie.

La campagna è inoltre molto attiva online, dove è disponibile il minisito e tutti i materiali per diffondere il messaggio attraverso i nostri siti istituzionali e gli account social. Sono inoltre in via di definizione strumenti e canali nuovi che verranno approfonditi e sviluppati nel corso di questo triennio di campagna, a partire da un primo coinvolgimento di un gruppo “pilota” di locali del network Alimentazione Fuori Casa, luoghi dove è possibile fare concreta esperienza della destinazione di una parte dei fondi del 5X1000. ♦



Family hotel a conduzione famigliare
Malè, Val di Sole - Trentino



Tel.: +39 0463 90 13 66
Email: info@hotelmichela.com Sito web: www.hotelmichela.com





**CHI, DOVE, QUANDO
HA DETTO DI NOI...**

L'articolo de Il Fatto Alimentare

<https://ilfattoalimentare.it/celiachia-utensili-glutine.html>

Nel 2018 il sito ha registrato 15.341.268 visualizzazioni di pagina da parte di 7.226.494 utenti unici (dati estrapolati da Google Analytics). Nei primi 11 mesi del 2019 il sito ha registrato un incremento delle visualizzazioni di circa il 10% (dati pubblicati sul sito del *Fatto Alimentare*)

Le contaminazioni nella dieta senza glutine

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/le-contaminazioni/>

L'ABC della dieta del celiaco

<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/labc-della-dieta-del-celiaco/>

DICONO DI NOI...

Pentole e utensili per la cucina: occorre la doppia batteria per cibi con e senza glutine, o è una prudenza eccessiva? L'importante è stare attenti alle contaminazioni, per limitare il rischio di assumere quantità di glutine superiori ai 10 milligrammi al giorno

Di **Letizia Coppetti**
lcoppetti@celiachia.it

“Celiachia, avere pentole e utensili separati per i cibi senza glutine non serve. Basta seguire alcune regole, secondo uno studio americano”: questa la notizia apparsa su *Il Fatto alimentare*, quotidiano online di Roberto La Pira, che pubblica articoli su tematiche riguardanti la sicurezza, le etichette, la nutrizione, le analisi dei prodotti, approfondimenti su prezzi, consumi, legislazione e test comparativi. Nell'articolo si fa riferimento a uno studio statunitense durante il quale sono stati effettuati tre test per vedere il grado di contaminazione durante alcune procedure in cucina. E la conclusione dei ricercatori è quella che probabilmente fino a oggi si è usata troppa prudenza. Sarebbe una notizia positiva, però, come sottolinea la nostra associazione, lo studio rappresenta il notevole limite di riportare una casistica che non può avere valore statistico, trattandosi di tre semplici casi. “Sebbene l'intento dei ricercatori sia quello di rassicurare i celiaci - afferma Susanna Neuhold, Responsabile Food del Gruppo AIC -, in realtà si lascia un messaggio a nostro parere pericoloso che non può che creare confusione e perplessità nel lettore celiaco”. E la questione importante riguarda anche la differenza tra i 20 e i 100 ppm. Ma vediamo i dettagli della vicenda.

Questo il testo dell'articolo:

“Chi soffre di celiachia o ha un familiare che ne è affetto non deve necessariamente dotarsi di un set specifico di pentole, padelle e utensili per la cucina, basta adottare alcune semplicissime regole. Infatti, la migrazione del glutine dagli strumenti che sono entrati in contatto è troppo bassa per rappresentare un pericolo. Questo concetto vale anche per le stoviglie dei ristoranti o, per esempio, per alcuni oggetti comunemente usati nella ristorazione aerea.

Il messaggio rassicurante arriva da uno studio condotto in condizioni di real life, cioè praticamente identiche a quelle che si verificano nella vita di tutti i giorni, dai ricercatori del *Celiac Disease Program* del *Children's National Health System* di Washington e dell'*Harvard Celiac Disease Program* del Boston Children's Hospital, e pubblicato su *Gastroenterology*.

I ricercatori hanno condotto tre test: nel primo il pane gluten free è stato abbrustolito in un tostapane che era stato appena usato per il pane normale. Nel secondo la pasta senza glutine è stata bollita nella stessa acqua dove era stata cotta della pasta tradizionale, mentre nel terzo un cupcake gluten free è stato tagliato con un coltello con il quale era stato appena porzionato un altro dolce tradizionale. Alla fine tutti i campioni sono stati analizzati per verificare il superamento del-



le 20 parti per milione (ppm) di glutine, soglia identificata dalla Fda come limite al di sotto del quale un certo alimento può essere legalmente definito privo di glutine. Nello specifico, le fette di pane senza glutine, anche se entrate in contatto con le briciole che lo contenevano, avevano valori al di sotto di 20 ppm. Per quanto riguarda la pasta, quella cotta nell'acqua con glutine è risultata contaminata appena scolata, ma con valori al di sotto di 20 ppm dopo un veloce risciacquo sotto l'acqua corrente, e lo stesso accade dopo un veloce risciacquo della pentola o dopo un vero lavaggio. Analogamente, i cupcakes senza glutine, tagliati con un coltello sciacquato o lavato subito dopo l'uso per un dessert con glutine, hanno riportato una contaminazione irrilevante.

Ora i test andranno riprodotti su un numero di campioni (e magari di situazioni) più ampio, ma secondo Vanessa Wei-

sbrod, direttrice del *Celiac disease program del Children's national health system*, coautore dello studio e lei stessa celiaca e madre di un bambino celiaco, probabilmente fino a oggi si è usata troppa prudenza. Per le persone celiache, infatti, il glutine non è un allergene, ovvero non scatena reazioni che possono arrivare allo shock anafilattico, ma induce una reazione autoimmune che danneggia l'intestino. Per giungere a tanto, però, deve raggiungere una soglia che è più alta di quella dei comuni allergeni, e che la stessa Fda fissa in superiore a 100 ppm, cioè più o meno 30 milligrammi al giorno. Se da una parte è dunque bene sciacquare o lavare con cura gli utensili che entrano in contatto con il glutine, conclude l'esperta, dall'altra esagerare con le precauzioni e rendere la vita dei celiaci troppo complicata non sembra avere motivazioni scientificamente provate".



Cosa dice AIC

AIC ha inviato alla redazione un suo commento, che è stato correttamente pubblicato dal sito del *Fatto Alimentare* e che riportiamo qui sotto:

“Il Limite di riferimento delle 20 parti per milione di glutine è stato sancito dal Codex Alimentarius nel 2008 e poi recepito da molti Paesi come UE e USA.

Lo studio rappresenta il notevole limite di riportare una casistica che non può avere valore statistico, trattandosi di tre semplici casi. Di norma, infatti, la pubblicazione su una rivista scientifica prevede la valutazione della robustezza del disegno sperimentale. Entrando comunque nel merito dello studio: il rischio di contaminazione è accidentale e per questo non viene considerato come una certezza assoluta, ma come un elemento che può accadere e che per questo va tenuto sotto controllo. Con questo obiettivo, evitare contaminazioni accidentali che portino i celiaci ad assumere glutine al di sopra della soglia limite dei 10 mg/giorno (limite individuato come cautelativo dalla letteratura scientifica), si suggerisce di utilizzare SEMPRE stoviglie ed utensili puliti per manipolare gli alimenti senza glutine, non utilizzare la stessa acqua della pasta in cui si è cotta pasta senza glutine e così via. Questi semplici accorgimenti permettono di garantire la salute del celiaco, tenuto conto che, ad oggi, non vi sono evidenze scientifiche che indichi-

no una più precisa soglia di tolleranza per il glutine. Infatti, anche se nei 3 casi test non è avvenuta alcuna contaminazione accidentale, questo non significa che non possa MAI avvenire, come risulta evidente dal semplice ragionamento logico. Da qui le regole di precauzione indicate dall'Associazione con l'ausilio dei propri consulenti medico-scientifici. Sebbene l'intento dei ricercatori sia quello di assicurare i celiaci, in realtà si lascia un messaggio a nostro parere pericoloso che non può che creare confusione e perplessità nel lettore celiaco”.

Il parere del Board

Sulla vicenda abbiamo sentito anche il parere del Coordinatore del Board Scientifico di AIC Marco Silano, secondo il quale “i medici, l'associazione e gli operatori per la sicurezza alimentare forniscono indicazioni operative per garantire la salute dei pazienti celiaci, tenendo conto dei seguenti elementi:

- ▶ I limiti della conoscenza scientifica, che a fronte della soggettività di reazione al glutine o tracce di glutine di ciascun paziente, non può determinare una soglia di assunzione buona per tutti ma deve individuare un'indicazione utile a tutelare la salute di tutti.
- ▶ La definizione del limite di assunzione di glutine giornaliera che gli studi scientifici hanno definito essere pari a 10 mg/giorno (studio Catassi del 2007).
- ▶ Rapportando questo limite alla quantità di alimenti sostitutivi del glutine assunti dai celiaci (studio Gibert 2006) è stato definito il limite dei 20 ppm, da sempre sostenuto da AIC e assunto nel 2008 dal Codex e nel 2009 dal ref UE 41.

Non sorprende che, in un esperimento scientifico, la rimozione di tracce di briciole con glutine da un alimento possa renderlo nuovamente a contenuto di glutine inferiore a 20 ppm. Resta importante e necessario istruire i celiaci, le famiglie e gli operatori addetti alla preparazione di alimenti o pasti senza glutine, sull'applicazione di semplici ma rigorose azioni e procedure a tutela della garanzia del limite di glutine a oggi universalmente riconosciuto”. ♦



PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Dopo più di 15 anni sono state pubblicate le 13 nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, realizzate dal CREA. Tre le grandi novità che appaiono e che rimarcano ancora una volta l'importanza di avere una grande attenzione per quello che mettiamo in tavola: "Più frutta e verdura", "Sostenibilità delle diete" e "Attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche". Vediamo assieme i dettagli.

SBAGLIANDO SI IMPARA

Abbiamo intervistato Chef Shady, di origini toscane e palestinesi, un grande esperto nella cucina senza glutine grazie alla sorella diagnosticata celiaca all'età di 8 anni. Shady Hasbun, oltre ad essere un famoso chef, è anche un personaggio televisivo e un insegnante appassionato. Contrariamente a tanti suoi colleghi, lui non si arrabbia quasi mai, tanto in cucina quanto con gli studenti: "è bene insegnare loro anche a sbagliare", afferma.



L'ATLETA "OLTRE" SI RACCONTA

Roberta Battistoni, giovane ginnasta romana, classe 1997, ha una storia travolgente che inonda di positività e ottimismo chiunque vi si avvicini. Noi abbiamo avuto l'onore di poterlo fare. Campionessa italiana di ginnastica artistica, quattro ori ai Trisome Games, argento e bronzo ai Mondiali Special Olympics di Atene, Roberta ci racconta come sport, arte (teatro e danza) e dieta senza glutine possano convivere alla grande.

Pizza senza glutine con vista sull'Arena di Verona

Alla storica pizzeria La Costa in Bra di Verona, gustate una vera pizza senza glutine e senza lattosio. Niente basi surgelate, ma solo impasto fresco preparato con il lievito madre nato dalla ricerca di mastri pizzaioli.

La Costa in Bra
RISTORANTE • PIZZERIA • GELATERIA

Piazza Bra, 2 - Verona - T. 045 597468 - www.lacostainbra.it

Alla Costa in Bra la pizza è un piacere da condividere con tutti, anche con chi soffre di intolleranza al glutine. Per questo qui è possibile gustare una pizza 100% gluten free nella sua forma artigianale migliore, proprio di fronte all'Arena di Verona. È un impasto fresco preparato con un mix di farine da materie prime naturalmente prive di glutine e con il lievito madre rinfrescato quotidianamente. La lunga lievitazione naturale di almeno 24 ore completa l'opera: il risultato è una pizza leggera e digeribile. E inoltre il lievito madre senza glutine della Costa in Bra è anche privo di lattosio. Vi aspettiamo a Verona in Piazza Bra 2, proprio all'inizio del Liston, la storica passeggiata che dalle porte del centro storico porta davanti all'Arena.



TRA NOVITÀ E CONTINUITÀ

Tra le 13 nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione appaiono tre rilevanti novità, segno dei tempi che cambiano: “Più frutta e verdura”, “Sostenibilità delle diete” e “Attenzione alle diete e all’uso degli integratori senza basi scientifiche”

IN SINTESI

A Dicembre 2019 è uscita la quarta revisione delle Linee Guida per una sana alimentazione del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA, l'Ente pubblico italiano che ha il compito di promuovere la sana alimentazione. Queste linee guida, con i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) per la popolazione italiana, rappresentano una guida corretta per operatori e utenti.

Di **Gloria Noli**
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Dopo più di 15 anni dall'ultima revisione, sono state pubblicate le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana - realizzate dal CREA, con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione - le uniche indicazioni istituzionali, autorevoli e libere da condizionamenti, per un'alimentazione equilibrata, dirette alla popolazione sana. L'edizione 2018 (diffusa a Dicembre 2019) si articola in 13 punti, divisi in quattro tematiche:

- ▶ Bilancia i nutrienti e mantieni il peso;
- ▶ Più è meglio;
- ▶ Meno è meglio;
- ▶ Scegli la varietà, la sicurezza e la sostenibilità.

Una periodica revisione e diffusione delle Linee Guida è necessaria per orientare il consumatore tra le troppe informazioni diffuse su alimentazione e dieta, spesso senza alcun fondamento. Il “fai da te” è la conseguenza più immediata della confusione mediatica: diete estreme e sbilanciate oppure ricerca di alternative ingannevoli per un dimagrimento facile e veloce sono illusioni che distraggono dal percorso più salutare, rappresentato dal cambiamento dello stile di vita e da un comportamento alimentare più sano.

Le Linee Guida fanno riferimento ai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) per la popolazione italiana: i LARN sono le raccomandazioni nutrizionali, ossia fissano le quantità di nutrienti e di energia in grado di soddisfare i relativi bisogni, nonché le quantità che, qualora in eccesso, potrebbero comportare effetti negativi sul-



Nozioni in breve

L'Ente pubblico italiano che, secondo la sua legge istitutiva (Legge n.258/63; Legge n.70/75; D. Lgs 454/99), fin dalla sua costituzione nel 1963 ha il compito specifico di promuovere la sana alimentazione, anche attraverso la revisione periodica delle Linee Guida, è stato prima l'Istituto Nazionale della Nutrizione (INN), divenuto poi INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ed infine, oggi, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA (CREA Alimenti e Nutrizione).

In Italia, la prima edizione delle "Linee Guida per una sana alimentazione" è stata pubblicata nel 1986; erano, e sono tuttora, dopo le varie revisioni, le uniche indicazioni istituzionali valide per indirizzare il cittadino ad un'alimentazione equilibrata. Nel 1997, a distanza di 11 anni dalla prima edizione, è stata eseguita la prima revisione, cui è seguita una seconda nel 2003. La presente revisione 2018 è, dunque, la quarta edizione delle Linee Guida.



la salute. Le Linee Guida, invece, sono le raccomandazioni basate sugli alimenti e sulla dieta, ossia indicano con quali scelte alimentari, a seconda delle tradizioni e delle abitudini locali, si possono soddisfare i LARN.

L'ultima edizione contiene moltissimi spunti di novità, seppur in continuità con le edizioni precedenti.

Tra le novità, la quantità di evidenze, studi e analisi su cui si basano e il numero più ampio di esperti coinvolti nella revisione, una commissione composta da più di 100 esperti in materia.

Il concetto di sana alimentazione, in un'ottica moderna, assume molteplici significati: protezione dalle malattie cronico-degenerative, promozione di salute e longevità, sostenibilità sociale ed ambientale, migliore qualità della vita.

L'obiettivo prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

Questo tema è trattato nello specifico nella prima direttiva, ma ripreso in molte altre, poiché l'eccesso di peso è considerato non solo come fattore di rischio, ma come condizione pre-patologica di malattie cronico-degenerative, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori. Alla base delle linee guida rimane il modello alimentare mediterraneo che, nonostante ormai sia poco seguito, è ritenuto il più efficace in termini di salute e gusto.

Poiché le evidenze scientifiche sono divenute più numerose negli ultimi decenni, anche le Linee Guida 2018 sono cre-

sciute: da 10 sono diventate 13 e ognuna è trattata in modo più approfondito.

È stata inserita una direttiva specifica su “Più frutta e verdura”, poiché vi sono sempre più evidenze sul legame tra consumi di frutta e verdura e prevenzione delle malattie cronico-degenerative, obesità e mortalità prematura.

Un'altra novità è “Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire” riguardo alla sostenibilità, sia ambientale, per l'impatto delle diverse scelte alimentari, sia economica e sociale, cioè legata al costo di una dieta sana.

Infine, un'altra direttiva introdotta ex novo e molto attuale è “Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche” che, per via dei motivi spiegati inizialmente, è stata ritenuta necessaria per trattare le criticità dei vari stili dietetici più in voga.

Nelle Linee Guida 2018, inoltre, sono stati compilati per la prima volta piani dietetici equilibrati, anche ipocalorici, che includano alimenti provenienti da tutti i gruppi alimentari, utilizzando come riferimento le “porzioni standard italiane”. La novità assoluta di questa revisione consiste nell'introduzione di raccomandazioni pratiche anche per i bambini e gli adolescenti, per aiutare le famiglie e il settore della ristorazione scolastica.

Le 13 direttive sono state suddivise in quattro blocchi logici: il primo è sul bilanciamento dei nutrienti per il mante-

Le 13 Linee Guida Edizione 2018

I. BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

II. PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura **NEW**
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

III. MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile

IV. SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche **NEW**
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire **NEW**

nimento del peso; il secondo è dedicato agli alimenti il cui consumo deve essere incentivato, come frutta e verdura; il terzo riguarda nutrienti il cui consumo dovrebbe essere ridotto, come sale, zuccheri semplici, alcol; il quarto è incentrato su come assicurarsi un'alimentazione varia, completa di tutti i nutrienti, sicura, salutare e sostenibile, per le diverse età e condizioni della vita. ♦



LIBERI DI SCEGLIERE IL MEGLIO.



Tutta la qualità di Molino Grassi è oggi a disposizione anche di chi è intollerante al glutine. Grazie ad una ricerca sempre tesa al meglio, gusto e salute sono finalmente inseparabili.

Linea Gluten Free di Molino Grassi, perfetta per le nuove esigenze dei consumatori

www.molinograssi.it



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Tutti gli ingredienti indicati nelle ricette sono da intendersi non addizionati di altri additivi/ingredienti. Gli alimenti indicati con * o ** sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta. Per i prodotti indicati con ** si ricorda che trattandosi di alimenti sostitutivi molti sono erogabili dal SSN (è possibile verificarne la presenza nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute).



1 SPAGHETTI ALLA COLATURA DI ALICI

Ingredienti (2 persone)

200 G DI SPAGHETTI SENZA GLUTINE **
 2 CUCCHIAI DI COLATURA DI ALICI
 1 LIMONE
 GRANELLA DI PISTACCHI *
 4 CUCCHIAI DI OLIO EVO
 PREZZEMOLO TRITATO QB
 1 SPICCHIO D'AGLIO

La preparazione

Far bollire l'acqua, che non va salata per la cottura della pasta, c'è già abbastanza sapore nel condimento. Nel frattempo si può preparare il sughetto. In una padella, versare 4 cucchiaini di olio evo, del prezzemolo tritato e uno spicchio d'aglio (da togliere appena diventa dorato). Aggiungere due cucchiaini di colatura di alici. Far soffriggere leggermente ed aggiungere un cucchiaino di succo di limone. Amalgamare bene per un paio di minuti. Cuocere gli spaghetti e, quando saranno al dente, versarli nella padella per farli saltare assieme alla colatura di alici. Basta pochissimo, non devono assorbire l'olio, ma devono restare abbastanza unti.

Una volta impiattati gli spaghetti, decorare con la granella di pistacchi e, a piacere, una fettina di limone, la scorza del limone o un peperoncino.



PREPARAZIONE
8 MIN



TEMPO DI
 COTTURA:
 10 MIN



2 FILETTI DI PLATESSA AGLI AGRUMI

Ingredienti (2 persone)

4 FILETTI DI PLATESSA
 1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO
 SALE E PREZZEMOLO QB
 1 ARANCIA
 1 LIMONE

La preparazione

Lavare bene i 4 filetti di platessa (ci sono anche già pronti, basta scongelarli un'oretta prima della preparazione) e tamponarli delicatamente. Per renderli più croccanti si possono anche passare nella farina di riso *.

Spremere il succo del limone e di metà arancia, dall'altra metà basta ricavare qualche fettina.

Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio, mettere a rosolare i filetti dal lato della pelle. Aggiungere sale, prezzemolo ed il succo degli agrumi. Portare a cottura il pesce, facendo attenzione ad avere sempre bagnato il fondo di cottura, in caso aggiungere mezzo bicchiere di acqua calda. Il pesce si cuoce velocemente, in 4-5 minuti.

Si può accompagnare con una insalatina o adagiare semplicemente sulle fettine di arancia.



PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI
 COTTURA:
 5 MIN

© LA VALIGIA SENZA GLUTINE



3 TORTA DI MELE

Ingredienti (12 persone)

3 UOVA
180 G DI ZUCCHERO
1 VASETTO DI YOGURT BIANCO
50 ML DI OLIO DI SEMI
100 G DI FARINA PER DOLCI SENZA GLUTINE **
200 G DI FARINA DI RISO *
1 BUSTINA DI LIEVITO *
2 MELE
2 BUSTINE DI ZUCCHERO DI CANNA

La preparazione

Sbattere per qualche minuto le uova con lo zucchero. Aggiungere lo yogurt e l'olio, fino a creare un bel composto liquido ma omogeneo. Setacciare poi le farine ed unirle al composto assieme al lievito. Tagliare una mela a pezzettini ed incorporarli all'impasto. Versare in uno stampo da 24-26 cm, precedentemente imburato e infarinato. Nel fondo dello stampo si può anche mettere della carta da forno per sicurezza. Tagliare l'altra mela a striscette e posizionarle sopra l'impasto a forma circolare. Ricoprire con lo zucchero di canna, servirà per dare una bella doratura e quel pizzico di golosità alla torta. Informare a 180°C per 40 minuti. È buonissima calda appena sfornata, ma resta deliziosa anche per qualche giorno.

PREPARAZIONE
10 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
40 MIN

ELENA È SEMPRE PRONTA A SPERIMENTARE

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Avevo voglia di ricreare da sola tutti quei piatti che mi piacevano ma che non potevo più mangiare. All'inizio devo ammettere che non è stato semplice prendere la mano con le farine senza glutine e con dei nuovi gusti, ma piano piano sono riuscita ad ottenere una grande soddisfazione dalle mie ricette e adoro condividerle con tutti!

Perché un blog di ricette?

Amo sperimentare in cucina ed amo i viaggi, ho pensato così di unire queste passioni e dare uno strumento di fiducia a chi mi segue, recensendo i vari locali che visito quando sono in giro per il mondo. È nato così il nome "la valigia senza glutine", poco prima di partire per un fine settimana a Malaga. Andare in posti sconosciuti implica di doversi fidare di cuochi e camerieri, bisogna essere molto scrupolosi, soprattutto per chi, come me, soffre molto della contaminazione. Sapere quindi che qualcuno ha già parlato bene di un certo locale è molto rassicurante!

Com'è Elena fuori dalla cucina?

Mi divido fra lavoro (in un hotel) e lezioni di zumba! Sono molto curiosa e dinamica, per questo, appena posso, preparo la valigia e parto, e non sarà di certo la celiachia a fermarmi! ♦



NELLA FOTO: Elena ha 32 anni ed abita a Riccione, anche se è di origini umbre. Ha scoperto di essere celiaca nel 2011, dopo anni e anni di vari esami e visite dai dottori. "È stato davvero un lungo percorso prima di arrivare a questa diagnosi - ci racconta -, mi sentivo sempre stanca, facevo fatica a far tutto. Da quando ho iniziato la dieta senza glutine mi sento rinata ed ho anche sviluppato un grande interesse per la cucina, che mi piace condividere nei miei profili social".



@lavigiasenzaglutine

Parola di esperto

Di **Gloria Noli**
DIETISTA GRUPPO AIC

Un primo piatto dovrebbe essere sempre presente in un menù equilibrato. Può essere rappresentato da un piatto di riso, di pasta senza glutine, da un minestrone con cereali idonei, da un mix di cereali senza glutine, il tutto condito con delle verdure, con un sugo di pomodoro o con un condimento a base di proteine come la carne, il pesce, i legumi, costituendo così un piatto unico. Talvolta, è possibile variare

con un primo più sfizioso e anche più abbondante: l'importante è che nella giornata i nutrienti siano bilanciati e ci sia varietà nell'arco della settimana.

Che la pasta faccia ingrassare, è un falso mito. Certo, esagerare quotidianamente con la quantità e il condimento porterebbe ad un aumento di peso, ma nelle porzioni corrette (1 porzione pasta standard: 80 g – LARN 2014), con un condimento semplice e all'interno di un'alimentazione sana, permette una dieta equilibrata, anche per chi avesse necessità di perdere peso. ♦

RICETTA

Primo piatto a base di carboidrati, che per i suoi ingredienti particolari può essere utilizzato di tanto in tanto per variare i soliti condimenti. Appetitoso per via della colatura di alici, che sostituisce il sale perché contiene per lavorazione quello delle acciughe sotto sale, e grazie alla granella di pistacchio, dal sapore inconfondibile.

1. GRANELLA DI PISTACCHI

Il pistacchio è un frutto secco, ricco di grassi insaturi, ossia grassi "buoni". È ricco di potassio, rame, magnesio e fornisce ferro e fosforo in buone quantità. Attenzione a non esagerare con la quantità, perché il pistacchio (e la sua granella), apporta circa 600 kcal su 100 g di prodotto. Le farine e le granelle di frutta secca sono considerati prodotti "a rischio" per il celiaco, quindi idonei se etichettati "senza glutine".

2. COLATURA DI ALICI

La colatura di alici è una sorta di salsa liquida trasparente, dal colore giallo-ambroato e brillante, ottenuta lasciando maturare le alici in una soluzione composta da sale ed acqua. È un prodotto tipico campano, che viene usato tipicamente per condire gli spaghetti e le linguine, che debbono essere cotte senza sale, essendo la colatura di alici molto salata.

3. OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

L'olio extra vergine d'oliva è il più salutare e il più digeribile tra tutti gli oli, è ricco di acidi grassi monoinsaturi, in particolare acido oleico, e acidi grassi polinsaturi, definiti "essenziali" in quanto l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli e pertanto devono essere assunti con l'alimentazione. Il contenuto elevato di acido oleico rende l'EVO più viscoso e meno fluido, per questo si pensa erroneamente che sia più grasso e meno digeribile rispetto all'olio di semi.



LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	608	Carboidrati (g)	77.1	Sale (g)	1.6
Proteine (g)	12.2	di cui semplici	0.7		
Lipidi (g)	27.9	Fibra (g)	3		
di cui saturi	3.3	Colesterolo (mg)	0		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.

A mangiare bene c'è più gusto



Sfiziosi e croccanti
snack salati
senza glutine.

Fragranti gustosi e croccanti, i Mini Grissini sono ideali in ogni momento della giornata. Squisiti con le salse e i formaggi freschi, stuzzicanti con i salumi. Ampliano la nostra scelta i nuovi Steckett, sottili grissini dal gusto patate e rosmarino. Un abbinamento perfetto che esalta il loro sapore genuino, rendendoli semplicemente irresistibili.



MolinodiFerro®

Tutto il buono del mais

www.molinodiferro.com

Le Veneziane®

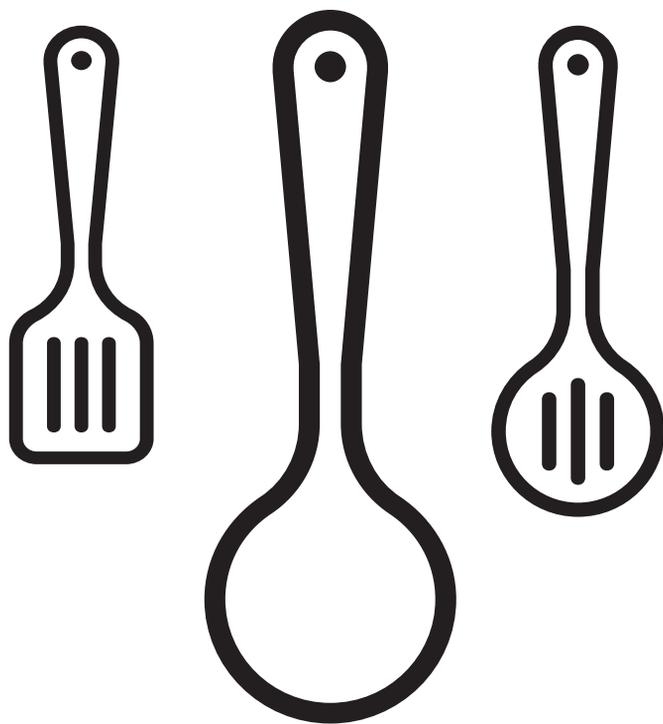
SPECIALITÀ DI MAIS

Oggi cucino io

Origini toscane e palestinesi, esperto nel senza glutine grazie alla sorella, ama soprattutto insegnare la sua arte ai giovani

CHEF SHADY

«**Insegniamo ai ragazzi anche a sbagliare**»



Di **Anna Parodi**
anninaparodi@gmail.com

Toscano e palestinese, chef e storico dell'arte, personaggio tv e insegnante: Chef Shady è tutto questo e anche di più, un eclettico che ama le ricette e i capolavori del Rinascimento, traendo forza dalla multiculturalità che gli scorre nelle vene. Nato a Firenze 40 anni fa da madre maremmana e padre palestinese, cresciuto tra Betlemme e Ramallah e Massa Marittima, Shady Hasbun vive ad Arezzo dedicandosi alla cucina – anche senza glutine – e soprattutto alla formazione dei giovani cuochi.

Chef Shady, come è nato il suo amore per i fornelli?

Esiste ancora un quadernino di quando avevo 3 anni: ci eravamo trasferiti in Palestina e la mia mamma per insegnarmi la lingua mi faceva scrivere le ricette. E poi, dopo averle scritte, le preparavamo! Inoltre c'è una vera tradizione in famiglia, perché i miei nonni paterni avevano una macelleria a Betlemme. Dopo, quando col mio babbo abbiamo messo su un gruppo di musica mediorientale, le serate erano anche culinarie... Poi a poco a poco la passione è diventata una professione, ho fatto molte apparizioni in tv (in programmi come

“La prova del cuoco”, ndr) e ho avuto per anni un mio ristorante. Adesso lavoro come consulente, chef in serate a tema e mi occupo di formazione.

Quando ha scoperto la cucina senza glutine?

Presto, perché mia sorella a 8 anni ha scoperto di essere celiaca. Era il 1996 e di questo argomento si parlava poco, c'era meno offerta di prodotti. In famiglia ci siamo adattati. C'è da dire che in Medio Oriente la cucina è in gran parte senza glutine, basata molto sul riso. Per me è naturale da molti anni preparare creme dolci, besciamella e vellutate senza glutine. In questo percorso è stato fondamentale per me l'aiuto di Emanuela Ghinazzi (blogger ed esperta di ricette adatte ai celiaci, ndr).

Il suo piatto forte in campo “gluten free”?

Più che il piatto forte, mi viene in mente il primo che ho messo a punto: gnocchi di patate, con un impasto asciugato al microonde.

La sfida più ardua senza il glutine?

In generale i lievitati, ma sono difficili anche quelli col glutine. Ricordo che il pan di spagna all'inizio è stato una bella sfida. O la panna cotta, bisogna stare

attenti alle gelatine, ora uso l'agar agar e va benissimo.

Se invita sua sorella a cena cosa le prepara di speciale?

Mi viene in mente un piatto semplice e buonissimo che faceva sempre mia mamma, riso pilaf con pisellini, mais e carotine. Vorrei precisare che mia sorella Sabrina Hasbun è una vera intenditrice perché è una scrittrice enogastronomica.

Lei insegna nelle scuole alberghiere. Le piace, vero?

Moltissimo, soprattutto per la condivisione che si vive tutti i giorni a scuola. I ragazzi ti fanno crescere, ti sfidano e ti fanno migliorare. Sono un insegnante molto permissivo, se serve faccio usare anche il cellulare, per cercare una ricetta o scattare una foto al risultato dopo tanti sforzi in cucina. Amo molto questo lavoro, per insegnare quest'anno ho messo da parte la televisione.

Una scelta coraggiosa.

Forse sì, ma dipende da quello che cerchi nella vita di tutti i giorni. Io cerco il confronto e la crescita personale, quotidianamente, e questo lo trovo a scuola. Naturalmente mi piace anche la tv, che mi ha dato tanto, in primo luogo la spigliatezza.

Scommetto che non è il classico cuoco "cattivo".

Absolutamente no, io non mi arrabbio mai. E poi, ai ragazzi, insegno anche a sbagliare.



NELLA FOTO: Chef Shady

Ma in tv spesso si dipinge il mondo della cucina come pieno di nervosismo e tensioni...

Ritengo che questo tipo di formula alla lunga stia stancando. Credo nei programmi che lavorano sulla cultura gastronomica più che sulla competizione.

Cosa ricorda della sua infanzia in Palestina?

Sono vissuto tra Ramallah e Betlemme dall'82 al '90, sono stati anni molto belli.

Sì, c'erano problemi per le tensioni politico-sociali, ma su tutto dominava la vita familiare, con le riunioni, le feste, gli zii, i cugini. Con mio padre cristiano-ortodosso e mia mamma cattolica, si faceva sempre un doppio Natale. E poi avevo gli amici musulmani con cui facevo Ramadan, per mangiare dopo il tramonto!

A proposito di tradizioni gastronomiche mediorientali,

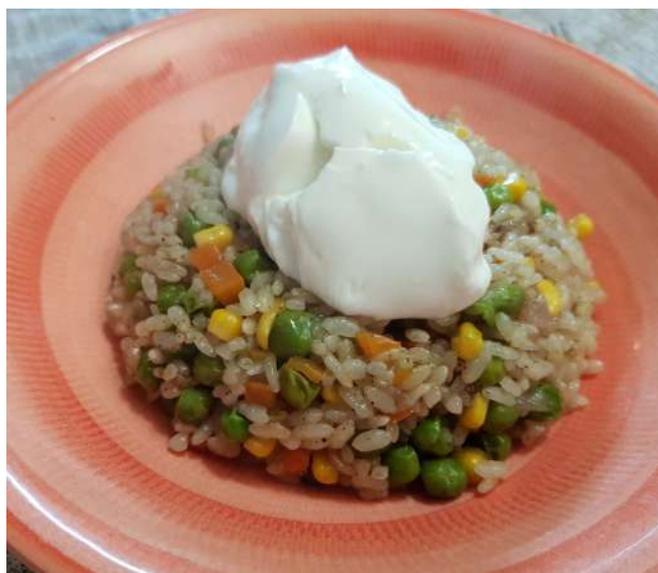
penso al cous cous, che nasce col glutine...

Ma ormai ci sono eccellenti "sostituti" fatti con il mais o il grano saraceno. Ed è molto buono anche il cous cous ottenuto sgranando la quinoa... Provare per credere! ♦

Nelle pagine successive, quattro ricette di Chef Shady

**Il cous cous?
Io lo faccio
anche con
la quinoa...
Da provare!**

RISO PILAF SPEZIATO CON CAROTE, PISELLI E MAIS



La preparazione

Lavare il riso e metterlo in ammollo in acqua tiepida con un pizzico di sale per un'oretta. Nel frattempo, tagliare le carote e la cipolla a brunoise, rosolarle in padella con l'olio quindi aggiungere i piselli e il mais. Salare e speziare. Togliere le verdure dalla casseruola e tostare il riso. Quindi versare tutto il brodo caldo e portare ad ebollizione. Aggiungere tutte le verdure e far asciugare il liquido. Salare, speziare e coprire. Abbassare la fiamma al minimo, per pochi minuti ancora. Il riso dovrà risultare cotto con i chicchi ben separati. Servire caldo con frutta secca e/o yogurt.

Gli ingredienti (x6)

500 G DI RISO RIBE
500 ML DI BRODO VEGETALE (SEDANO, CAROTA, CIPOLLA)
1 CIPOLLA BIANCA
250 G DI PISELLI SGRANATI
250 G DI CAROTE
150 G DI MAIS
SPEZIE MISTE
SALE
OLIO EVO

GNOCCHI DI PATATE CON RIPIENO DI GAMBERI



La preparazione

Sbucciare e lavare le patate e avvolgerle nella pellicola trasparente. Mettere le patate in microonde per circa 8 minuti, al massimo della temperatura. Quando saranno pronte, schiacciarle con lo schiacciapate e lasciare raffreddare. Aggiungere la fecola di patate, i tuorli, il parmigiano, il sale e la noce moscata, e impastare velocemente fino ad ottenere un impasto consistente e liscio. Lasciare riposare in frigo per qualche minuto. Nel frattempo, sgusciare e cuocere i gamberi, o in acqua o saltati in padella. Battere i gamberi cotti a coltello e condire con olio evo, sale, aglio, e menta. Con i gusci dei gamberi preparare un fumetto. Stendere l'impasto con il mattarello, in mezzo a due fogli di carta forno, e con l'aiuto di un coppa pasta tagliare dischi di

circa 5 cm. Farcire con i gamberi e richiudere con un altro disco di impasto. Coppare per dare la forma a cupola. Quindi cuocerli per qualche minuto in acqua bollente salata e servire con il fumetto di pesce. Decorare con gambero, pomodorini, olive e menta.

Gli ingredienti (x4)

500 G DI PATATE
70 G DI FECOLA DI PATATE*
50 G DI PARMIGIANO
2 TUORLI
NOCE MOSCATA
SALE

PER IL RIPIENO:

10 GAMBERI
1 SPICCHIO D'AGLIO
FOGLIOLINE DI MENTA
OLIO EVO

PER DECORARE:

POMODORINI, OLIVE E MENTA



ARANCINI DI COUS COUS E VERDURE

La preparazione

Preparare la salsa di pomodoro facendo soffriggere l'aglio nell'olio evo, poi aggiungere la passata. Cuocere per 30 minuti. Se necessario aggiungere poco brodo. Salare e pepare. Versare il cous cous in 350 grammi di pomodoro e lasciare il resto del pomodoro per le verdure. Rosolare le verdure tagliate a cubetti e insaporirle con sale e aromi. Aggiungere la salsa di pomodoro. Lasciar raffreddare entrambe le preparazioni, quindi formare delle palline con il cous cous e farcire con le verdure. Richiudere il cous cous intorno alle verdure. Passare ciascun arancino prima nella pastella poi nel pangrattato. Friggere gli arancini nell'olio caldo, scolare e servire caldi.

Gli ingredienti (x4)

250 G DI COUS COUS SENZA GLUTINE**
400 G DI PASSATA DI POMODORO
1 SPICCHIO D'AGLIO
BRODO VEGETALE (SEDANO, CAROTA, CIPOLLA)
VERDURE (MELANZANE, PEPERONE, CIPOLLA, CAROTA, ZUCCHINE)
PASTELLA (1 MISURA DI ACQUA E MEZZA DI FARINA DI MAIS*)
PANGRATTATO SENZA GLUTINE**
SALE E PEPE
OLIO EVO
OLIO PER FRIGGERE



MUHALLABIYEH, "LATTE COTTO" AI PROFUMI D'ORIENTE

La preparazione

Mescolare in un pentolino il latte, l'amido, lo zucchero e l'acqua di rose, quindi mettere a fuoco basso e addensare il composto fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Versare negli stampi monodose e lasciare raffreddare in frigorifero. Servire fredda con pistacchi, chicchi di melograno e/o menta.

Gli ingredienti (x6)

450 ML DI LATTE
45 G DI AMIDO DI MAIS*
75 G DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAIO DI ACQUA DI ROSE (ACQUA E PETALI DI ROSA)

PER DECORARE:
PISTACCHI
CHICCHI DI MELOGRANO
MENTA

WWW

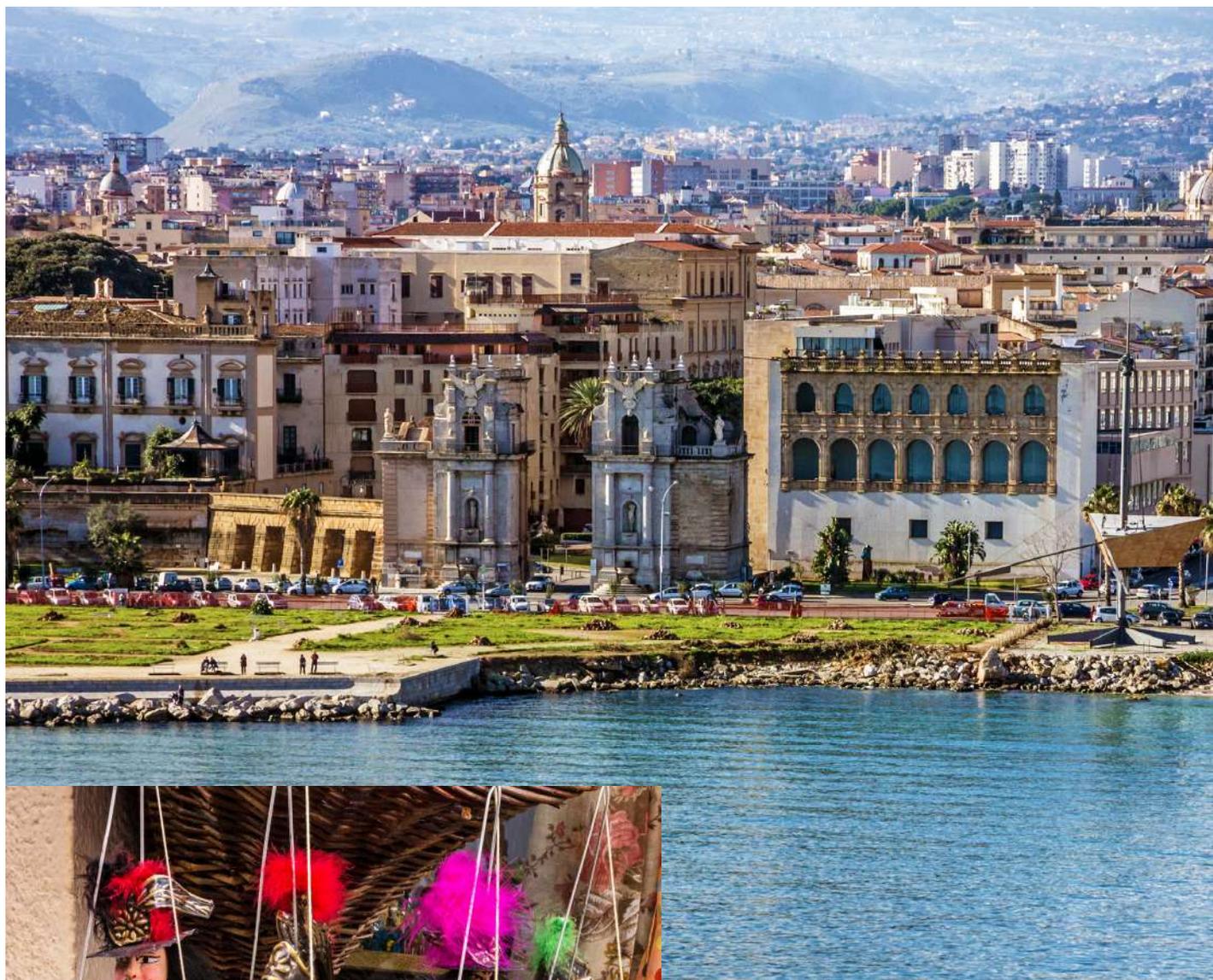


chefshady.com



AIC NON HA RESPONSABILITÀ
 ALCUNA SUI CONTENUTI E SULLE
 INFORMAZIONI RIPORTATE NEL SITO.

TUTTI GLI INGREDIENTI INDICATI NELLE RICETTE SONO DA INTENDERSI NON ADDIZIONATI DI ALTRI ADDITIVI/INGREDIENTI. GLI ALIMENTI INDICATI CON * O ** SONO A RISCHIO DI CONTAMINAZIONE. CONTROLLARE CHE SIANO PRESENTI NEL PRONTUARIO AIC, RIPORTINO LA SPIGA BARRATA O LA SCRITTA "SENZA GLUTINE" IN ETICHETTA. PER I PRODOTTI INDICATI CON ** SI RICORDA CHE TRATTANDOSI DI ALIMENTI SOSTITUTIVI MOLTI SONO EROGABILI DAL SSN (È POSSIBILE VERIFICARNE LA PRESENZA NEL REGISTRO NAZIONALE DEGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE).



NELLE FOTO: In alto, una veduta su Palermo dal mare; a sinistra le tipiche marionette e a destra i coloratissimi carretti siciliani



© SHUTTERSTOCK (3)



BELLA ANCHE CON IL TRAFFICO...

Il capoluogo della Sicilia è un vero gioiello architettonico riconosciuto anche dall'Unesco. Passeggiare per le strade di Palermo è un'esperienza che difficilmente si dimentica. Tra una chiesa e un mosaico si passa per vivaci mercati ancora autentici e si finisce dritti al mare davanti alle barche a vela mollemente ondegianti

Di Elena Montobbio

Difficile parlare di Palermo. Difficile raccontare una città che trabocca storia, contraddizioni, palazzi di una bellezza rara e scorci di dissesto urbano. Una città che ha visto passare Arabi e Normanni e che ha vissuto gli anni delle stragi di mafia.

Il capoluogo della Sicilia negli ultimi 10 anni è cambiato molto e la sua fama (quella che parla della sua disordinata bellezza) ha oltrepassato non solo i confini dell'isola ma anche quelli nazionali.

Secondo i dati Istat 2018, i turisti hanno sfiorato quota 700.000, con un incremento del 9,6 per cento rispetto al 2017 e del 19,3 se paragonati con il 2016. Ad essere cresciuti maggiormente, gli arrivi in città degli stranieri, che rappresentano il 54,3 per cento del totale. Non si stupisce di questo successo il sindaco Leoluca Orlando: "Sono numeri straordinari - ha dichiarato alla stampa il primo cittadino - che confermano quanto già sapevamo: Palermo è una città accogliente, sempre più conosciuta nel mondo al di fuori degli stereotipi e per la propria realtà di oggi".

È andata ancora meglio la stagione estiva del

2019, quando la Sicilia nella sua interezza ha brillato con 15 milioni di presenze turistiche (nel ponte di 4 notti tra il 14 e il 18 agosto l'89 per cento delle camere alberghiere disponibili risultava prenotato).

Ma quali sono i luoghi immancabili da visitare per chi ha solo pochi giorni per scoprire Palermo?

Partiamo dal Palazzo dei Normanni, la più antica residenza reale d'Europa, dimora dei sovrani del Regno di Sicilia, ora sede dell'Assemblea regionale. L'ingresso per i turisti si trova su Piazza Indipendenza e, per visitarlo tutto, bisogna avere a disposizione almeno un paio di ore.

All'interno sono presenti diversi cortili, tra cui il Cortile Maqueda, con le sue logge di stile rinascimentale, e il Cortile della Fontana, collegato agli altri da scaloni monumentali.

Dal patio si accede alla Chiesa di Santa Maria delle Grazie, mentre al primo livello c'è la Cappella Palatina, dedicata a San Paolo Apostolo e risalente al 1132. Fatta erigere da Ruggero II, la Cappella è una basilica a tre navate delimitate da colonne in granito e marmo cipollino. La cupola e le absidi sono decorate con mosaici bizantini, tra i più belli

Cefalù**Una gita fuori porta ma... a portata di mano**

A solo un'ora da Palermo (in macchina o in treno il tempo è quasi lo stesso) sorge uno dei borghi gioiello della Sicilia. Cefalù, alle pendici di un promontorio roccioso, viene visitata ogni anno da sempre più turisti, che durante la stagione estiva arrivano a triplicare il numero dei residenti.

Costruita attorno al Duomo voluto da Ruggero II (e dichiarato Patrimonio dell'Unesco nel 2015), Cefalù è riuscita a proteggersi dal passare dei secoli e a conservare un centro storico autentico, fatto di vie strette, palazzi medievali e chiese perfettamente restaurate. Il consiglio è quello di perdersi tra i vicoli e arrivare fino a Porta Marina, un arco con vista mare che si affaccia sul vecchio porticciolo. Percorrendo invece via Vittorio Emanuele vale la pena una sosta al Lavatoio medioevale, davanti al rinascimentale Palazzo Martino. Con la sua scalinata in pietra lavica, il lavatoio è composto da una serie di vasche nelle quali viene raccolta l'acqua che scorre dalle 22 teste di leone. Dall'8 giugno al 27 novembre, vale la pena anche una visita al Museo Madralisca, con la mostra *Scoprici. Antonello da Messina. Due ritratti per Cefalù*.



NELLE FOTO: La cattedrale di Palermo e una bancarella di ortaggi nel mercato di Ballarò

della regione. Se tutto questo non vi sembra abbastanza, al piano superiore ci sono gli Appartamenti Reali e nel seminterrato le Sale Duca di Montalto, che oggi ospitano mostre d'arte.

Da qui il consiglio è quello andare alla Chiesa di San Giovanni degli Eremiti, con le sue cupole intonacate di rosso, fondata in epoca ruggieriana (1130-1154) e che sorge appena sotto le mura del Palazzo Reale. Non è poi distante la Cattedrale di Palermo, riconosciuta (sempre nel 2015) come patrimonio mondiale dall'Unesco assieme alle cattedrali di Cefalù e Monreale. Dedicata a Maria Santissima Vergine Assunta, la Cattedrale sorge in un'area a ridosso delle antiche mura punico-romane che chiudevano il luogo del primo insediamento fenicio. Trasformata in moschea del venerdì al tempo della dominazione islamica, la basilica fu restituita al culto cristiano nel 1072 da Roberto e Ruggero d'Altavilla. All'arcivescovo Gualtiero si deve la ricostruzione dell'edificio normanno,

collocata dagli studiosi tra il 1169 – anno dell'elezione di Gualtiero ad arcivescovo – ed il 1185, anno della consacrazione della chiesa.

Vicino a Corso Vittorio Emanuele si trova l'Oratorio di San Lorenzo, costruito nella seconda metà del Cinquecento su una preesistente cappella dedicata a san Lorenzo.

Camminando tra le vie del centro storico vale la pena fermarsi anche ai Quattro Canti (all'incrocio tra via Maqueda e Vittorio Emanuele, "all'anagrafe" il suo vero nome è Villena), una piazza nota anche come Ottagono del Sole per la sua particolare forma su otto lati. Durante le giornate di bel tempo (che a Palermo non mancano) almeno una delle quinte architettoniche è infatti baciata dal sole.

Da qui ci si può spostare a piedi verso la fontana Pretoria, realizzata nel 1554 da Francesco Camilliani per Firenze e trasferita, meno di trent'anni dopo, nel capoluogo della Sicilia.

© SHUTTERSTOCK (2)



Su ogni numero presentiamo una città o un luogo d'Italia, mettendo in evidenza i servizi a disposizione del celiaco. Questa volta ci occupiamo di Palermo, città nelle cui vicinanze era in programma, il 16 e 17 Maggio, in occasione della Settimana della Celiachia, l'Evento Giovani 2020, a cui dovevano prendere parte una cinquantina di ragazzi provenienti da tutta Italia. Evento che è stato annullato a causa dell'emergenza sanitaria determinata dal Coronavirus.

Ma non è finita qui: meritano ancora una visita Piazza Bellini e la chiesa della Martorana.

Passando dal sacro al profano, invece, non si può lasciare il centro di Palermo senza essersi immersi per le vie che ospitano i famosi mercati della Vucciria e Ballarò: vi troverete in una dimensione dove il tempo sembra aver rallentato (se non addirittura essersi fermato), circondati da colori, sapori, odori e un vociare unico.

Quello di Ballarò è il mercato più antico della città: ancora autentico, offre a chi torna dal lavoro (resta aperto fino alla sera) frutta e verdura fresca che arrivano dalle campagne del palermitano.

Da Piazza Caracciolo si estende invece il mercato della Vucciria, che nasce come bottega della carne: una volta chiuso da arcate, oggi è completamente all'aperto. Qui la merce viene esposta in cassette adagiate su lastre di marmo tipiche chiamate "Balate".

Il mercatino delle pulci nasce invece in epo-

ca più moderna, nel 1949, su iniziativa dei rigattieri che raccoglievano articoli usati dai palazzi nobiliari, e merita di essere visitato da tutti gli appassionati di antiquariato italiano e siciliano.

Per la sera imperdibile un aperitivo sul porto di Cala, ammirando il mare e con Palermo che si estende alle spalle e si illumina per la notte.

Per chi avesse ancora una giornata da dedicare a questo meraviglioso angolo di Italia, vale la pena munirsi di macchina e andare a rilassarsi sulla spiaggia di Mondello, dove l'acqua del mare è cristallina e sempre tranquilla. Nel pomeriggio invece c'è il Duomo di Monreale che vi aspetta: qui oltre alla vista sulla piana sottostante godrete di uno spettacolo architettonico e artistico che quasi non ha rivali. E se per caso vi avanza ancora qualche manciata di ore, visitate il giardino botanico.

Buona Palermo a tutti, e attenzione al traffico... ♦

LOCALI CONSIGLIATI DALLA GUIDA AFC: PALERMO

Palermo vuol dire bellezza del litorale per i suoi colori fantastici: dal blu intenso del mare al verde della vegetazione, ai colori scuri degli scogli e al bianco delle spiagge di sabbia finissima. Tante le attrattive ed altrettante le delizie gastronomiche, una meta turistica per tutte le stagioni e per tutti i gusti con un'ampia offerta senza glutine.

I **LABORATORI ARTIGIANALI Zero Glutine Life** nelle loro 3 sedi (via Trinacria, 40/42; P.zza Principe di Camporeale, 32; Via dell'Orsa Maggiore, 288/290) offrono un vasto assortimento di prodotti senza glutine, ma è nella **RISTORAZIONE VELOCE** che Palermo offre il massimo, ossia quel target rivolto ai giovani più propensi a frequentare **PANINOTECHE, TAVOLE CALDE** e **FAST FOOD** rispetto alla ristorazione classica. Per cui c'è solo l'imbarazzo della scelta tra un ottimo pollo fritto da **Chicky Fries** (Via Nicolò Mineo, 41 e via Roma, 411), ma anche da **Polli da Matti** (via Sicilia, 2) che tra l'altro vanta un'eccellente impasto di pizza senza glutine.

Ancora **RISTORAZIONE VELOCE** da **Les Caprice Baker** (Viale Regione Siciliana sud est, 686/690) e alla **Panineria del Viale da Johnny** (via E. Basile 86/90) con antipasti, panini, piadine e (udite, udite!) persino kebab senza glutine. Pizza eccezionale e alta rostitteria da Carlo alla **TAVOLA CALDA/PIZZERIA Le 3 P** (via Sicilia, 29) e lavorazioni senza glutine di qualità al **BAR/CAFFETTERIA Exquisite Bar & Food**. Pare che il miglior pollo alla brace di Palermo si possa trovare alla **TAVOLA CALDA Cerino d'oro** (corso Calatafimi, 240): provare per credere.

Ma se è la pizza che vi interessa, a Palermo ben 16 **PIZZERIE** diverse vi stuzzicheranno nel voler individuare quale sia quella di vostro gusto in assoluto: cominciando da **La Salsiera** (V.le B. Giuliano, 26/28), poi **Trinkhaus** (Via S. Isidoro, 23) ed anche **L'Arte Bianca** (V.le Piemonte, 58/A). Ancora pizza ma con annesso servizio **RISTORAZIONE** da **PizziCotto** (Via Resuttana, 468), **La Dolce Vita In Giardino** (Piazza G.le Antonio Cascino, 163/165), ancora **L'Arte Bianca** (Via Sciuti, 106), **Mandarini** (Via Padre R. da Partanna, 18), **Antica Birreria** (via Leonardo da Vinci, 95) e infine **Poldo 2** (via Torre Mondello 22c) e **Mastunicola** (Via Venezia, 71).

RISTORANTI che invece offrono anche servizio di pizzeria: **Nonna Mar'** (Via Autonomia Siciliana, 132), **Naif** (Via

Vann'Antò, 21), **Villa Costanza** (Via P. Bonanno, 42), **Don Carmelo** (Via delle Madonie, 39), **La Dolce Vita** (Via G. Giusti, 17), **Gabibbo** (Via Oreto, 351).

Il **RISTORANTE Sesto Canto** (Via S. Oliva, 26), che si trova vicino Piazza Politeama, vi propone una cena a lume di candela, con sottofondo di musica jazz: qui tutto quello che viene preparato è proposto anche nella versione senza glutine.

Il **RISTORANTE PANINOTECA BAR Bistrot Cuor di Caffè** è un locale piccolo ma molto accogliente dove le porzioni sono abbondanti, il cibo ottimo, il personale gentilissimo. Non manca nulla per coccolare i celiaci a Palermo, finanche un ottimo gelato da **Gelateria Azzurra** (via Messina Marina, 627) e da **Gelato 2** (via A. De Gasperi, 215); in entrambe le **GELATERIE** è possibile provare anche delle ottime crêpes.

Lo volete un consiglio? Visto che le prelibatezze da provare sono tante e visto che Palermo merita una sosta, per questo e per tanti altri motivi, sarà il caso di regalarsi un soggiorno presso la **CASA VACANZE Il Sole di Mondello** (via Torre Pilo, 8) dove Gabriella e Daniele saranno felici di accogliervi.

Questa lista è aggiornata al **19-02-2020**. Vi invitiamo a verificare eventuali eliminazioni, new-entry o modifiche sul nostro sito (www.celiachia.it > ristorazione senza glutine > Ricerca esercizi oppure www.celiachia.it > ristorazione senza glutine > aggiornamenti alla Guida AFC) o sulla nostra App per smartphone AIC Mobile (www.celiachia.it > ristorazione senza glutine > AIC Mobile).

Tutti i locali sono visitati da personale AIC almeno una volta all'anno.

Questi controlli hanno la finalità di verificare che i locali applichino correttamente le regole stabilite dal progetto e servono per aiutare gli esercenti a perfezionare il loro servizio gluten-free. Invitiamo comunque i clienti celiaci a segnalarci eventuali anomalie o problematiche dovessero riscontrare, per permetterci di intervenire tempestivamente e migliorare sempre il nostro progetto.

5 X 1000AIC

IL TUO 5X1000
È CON **Luca**

Luca è celiaco e viaggia molto per lavoro. Mangiare fuori è sempre stata una sofferenza.

AIC È CON LUCA

Mangiare fuori è sempre stata una difficoltà per i celiaci, mai un piacere. Grazie ad AIC, oggi in Italia c'è una guida con oltre 4000 locali, in continua crescita, che rispettano il protocollo dell'alimentazione senza glutine.

AIC ha ridato a Luca la serenità che aveva perso. **Non costa nulla, unisciti a noi, destina il tuo 5X1000 alla migliore ricerca scientifica, ai progetti a favore dei celiaci, a chi ogni giorno difende i loro diritti.**

FIRMA ANCHE TU E INSERISCI IL CODICE FISCALE AIC:

1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7

Ulteriori informazioni su: www.5x1000.celiachia.it

AiC  Associazione Italiana Celiachia

Cambia in meglio la vita delle persone celiache.

Determinata e intraprendente, Roberta nasconde una fonte inesauribile di energia preclusa alle persone comuni. Chi sceglie di avvicinarsi alla sua storia viene travolto dalla positività con cui la giovane ginnasta romana, classe 1997, porta avanti attività sportiva, danza, studio e teatro. Campionessa italiana di ginnastica artistica, quattro ori ai Trisome Games, argento e bronzo ai Mondiali Special Olympics di Atene, ci racconta come sport e arte possono convivere alla grande.

ROBERTA BATTISTONI

L'atleta "oltre"



Di **Elisa Canepa**
ecanepa@celiachia.it

È come aprire l'armadio magico di Narnia, che nella saga di Lewis consente di accedere a un altro piano di realtà e vivere un'affascinante avventura: Roberta, ginnasta dell'Asd Judo Frascati, se ne va in giro per l'Italia e per il mondo a vincere medaglie nelle specialità di ginnastica artistica, e anche quando non è in campo non sta certo ferma.

Appassionata di danza e teatro, ha frequentato la scuola di recitazione e danza contemporanea Star Rose Accademy fino al 2017, oggi è allieva di "Arte nel cuore", la compagnia con cui sta per debuttare nel nuovo spettacolo "Il Mago di Oz", una grande occasione di crescita artistica e personale. Ha scoperto la celiachia quando aveva circa quattro anni, convive con la sindrome di Down e il diabete, ma niente le ha impedito di inseguire i suoi sogni e diventare la giovane donna di successo che abbiamo avuto la fortuna di conoscere.

Quando ci sentiamo al telefono, in una mattina di Febbraio, con lei c'è anche la mamma, e basta una breve chiacchierata per capire quanto sia fondamentale la capacità dei genitori di questa giovane atleta di camminarle accanto senza mai sostituirsi a lei nel suo personale percorso di crescita, e di credere fortemente negli stimoli sempre nuovi e nelle esperienze di valore che portano Roberta a

diventare ogni giorno più consapevole dei suoi talenti e delle opportunità che è in grado di cogliere.

A distanza può sembrare timida, forse anche un po' diffidente, come tutti i giovani che ascoltano un adulto sconosciuto dall'altro capo del telefono, consapevoli che si stupirà per cose ovvie e scontate. Ma dopo i primi minuti Roberta mi porta nel suo universo e, anche se io sono a Genova e lei a Roma, la passione con cui racconta di sé, delle sue gare, della sua voglia di salire sul palco, diventa contagiosa. Sì, perché Roberta non è affatto timida, ed è sempre più abituata ad essere al centro dell'attenzione: basti pensare che già nel lontano 2010 è stata ricevuta al Quirinale dal Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano e nominata "Alfiere della Repubblica Italiana per meriti sportivi", ha posato per uno shooting fotografico con i capi dell'aeronautica Militare Frecce Tricolori, ha ottenuto una piccola parte in una scena del film "Detective per Caso", andato in onda nei cinema nel 2019 e riproposto a dicembre sulla rete Mediaset Canale5, e ha partecipato da protagonista al documentario televisivo "Le ragazze", condotto da Gloria Guida su Rai 3. Il suo palmares sportivo fa invidia ad atleti esperti e navigati: più volte campionessa italiana in specialità diverse, convocata a soli 13 anni ai Mondiali Special Olympics di Atene con la partecipazione di 185 nazio-



NELLE FOTO: Roberta Battistoni al Campionato del Mondo DISGO

ni, dove conquista l'argento alle parallele e il bronzo "all around", al collo quattro ori olimpici nei Trisome Games del 2016, le Olimpiadi riservate ad Atleti con Sindrome di Down.

Nel 2018, ai Campionati Italiani di Rimini, la rottura del crociato e dei legamenti durante gli esercizi di riscaldamento la costringono a fermarsi per un po', ma Roberta non è una tipa che si arrende; l'anno dopo torna in gara, affronta tutti gli esercizi compreso il volteggio dove si era procurata l'infortunio, vince l'oro al corpo libero e l'argento alle parallele. La campionessa

è tornata: che sia la pedana del corpo libero o il palco di un teatro affollato di spettatori, Roberta saprà farci sognare.

Ciao Roberta, quando hai scoperto di essere celiaca?

Ho ricevuto la diagnosi di celiachia quando ero piccolina, avevo circa 4 o 5 anni. Anche mia sorella ha scoperto di essere celiaca ma dopo, quando era già più grande.

La mamma: *Roberta soffre anche di diabete e convive con la sindrome di Down, da piccolina soffriva di tutti i sintomi più classici della celiachia. Ora è molto autonoma, riconosce*

tutti gli alimenti idonei per lei facendo la spesa, è sicuramente la più esperta in famiglia, anche rispetto a sua sorella che ha scoperto questa patologia più tardi.

Come hai scoperto la tua passione per lo sport?

Fare sport mi piace da sempre, quando ero più piccola oltre alla ginnastica artistica, che è diventata poi la mia più grande passione, praticavo anche nuoto.

Sei una ginnasta e quindi affronti in gara attrezzi diversi, hai delle preferenze?

Tra le specialità che amo di più ci sono le parallele e il corpo libero.

Parole chiave

TRISOME GAMES

È la più grande manifestazione internazionale riservata ad atleti con sindrome di Down, si svolge sotto l'egida della SU-DS, la Sport Union for Athletes with Down Syndrome. La prima, memorabile edizione, si è tenuta nel 2016 a Firenze. Ora i Giochi sono attesi a Antalya in Turchia.

SPECIAL OLYMPICS

È l'associazione sportiva internazionale che organizza, con cadenza quadriennale, i Giochi Olimpici Speciali. L'associazione è membro di SportAccord e riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale



NELLE FOTO: Roberta Battistonì, sempre al Campionato del Mondo. Nella pagina accanto l'atleta sul podio

Hai già raggiunto un sacco di traguardi, quanto ci si allena per vincere delle medaglie?

Mi alleno molto e con molta serietà. Per tre volte alla settimana vado in palestra e rimango lì ad allenarmi per tre ore.

E quando finalmente si sale sul

podio cosa si prova?

L'ultima volta che mi è capitato è stata un'emozione grandissima ma l'emozione più grande per me è stata partire per le gare da sola, senza mamma e papà al seguito, solo con le mie compagne di squadra e i miei allenatori. Anche ai

prossimi eventi verranno solo come pubblico e non come accompagnatori.

La mamma: *Stiamo aspettando un'eventuale convocazione per i Trisome Games, a cui Roberta ha già partecipato e che quest'anno si terranno in Turchia. La partecipazione ad eventi sportivi internazionali è*

una grande opportunità di crescita e sviluppo di autonomia.

Nel corpo libero non serve solo abilità e forza fisica ma anche eleganza e musicalità. E d'altronde sappiamo che tu non sei esclusivamente una ginnasta...

Mi piace tantissimo ballare, in particolare studio danza moderna e danza classica e questo mi aiuta moltissimo anche nel corpo libero dove ci sono tanti movimenti eleganti accompagnati dalla musica.

Il palcoscenico non è un'esperienza nuova per te, da vera artista hai provato anche il teatro...

Esatto, studio anche recitazione e a Giugno sarò Dorothy del Mago di Oz in scena a Roma con la compagnia "L'arte nel cuore". Siamo pronti a far vedere al pubblico quanto siamo bravi e a far divertire chi deciderà di venire a vederci.

La mamma: *Si tratta di un'associazione a cui teniamo molto, è una scuola di recitazione che produce spettacoli con ragazzi disabili e non. Lo staff è molto serio e tutto viene curato nei minimi particolari, dalla recitazione ai costumi alla scenografia.*

Non ti sei fatta mancare nulla, nemmeno la TV, come è stare davanti alle telecamere?

Ho partecipato a un programma tv di Rai 3 e non solo, un'esperienza molto bella anche se le telecamere mettono un po' in imbarazzo, mano a mano sono

entrata in confidenza e mi sono divertita un sacco.

Tornando alla ginnastica, come è la squadra in cui ti alleni, ti trovi bene?

Ho un ottimo rapporto con le mie compagne di squadra, ci sosteniamo a vicenda e ci facciamo un sacco di tifo quando siamo in gara. Inoltre ho una nuova allenatrice che si chiama Alessia a cui voglio molto bene e che ascolto sempre con grande attenzione, per me è come una seconda mamma.

Hai qualche mito sportivo, magari qualche atleta che pratica il tuo stesso sport?

La mia ginnasta italiana preferita è Carlotta Ferlito che amo moltissimo e poi mi piace un sacco anche la ginnasta russa Aliya Mustafina.

Oltre alla tua famiglia e alle tue compagne di squadra chi ti incoraggia nella tua passione per la ginnastica?

La mia migliore amica Francesca, lei fa ginnasti-



ca ritmica, sono due sport diversi ma entrambi molto belli, ci incoraggiamo tantissimo tra noi.

Come atleta hai affrontato anche un momento difficile, un infortunio che ti ha tenuto ferma un po' di tempo.

Nel 2018 sono stata operata dopo essere caduta durante la fase di riscaldamento durante i Campionati Italiani a Rimini, sono atterrata dal volteggio e mi faceva davvero male ma io volevo continuare a tutti i costi, purtroppo ho dovuto abbandonare la gara. Però mi sono detta che non

dovevo mollare, ho fatto molta riabilitazione e sono tornata, ho rifatto anche il salto del volteggio, naturalmente, proprio quello dove mi ero fatta male.

Come è cambiata, rispetto a un tempo, la vita delle persone celiache?

Oggi io sto bene, trovo tutti gli alimenti, riesco a fare la spesa con tranquillità. La mamma: *Siamo molto fortunate, oggi è facile convivere con la celiachia. Rispetto a 18 anni fa le cose sono cambiate moltissimo, oggi c'è molta scelta e ci sono alimenti di qualità, davvero un altro mondo.* ♦

In dettaglio

Corpo libero: è una prova prevalentemente dinamica composta da elementi di acrobatica, da rincorse brevi necessarie per compiere i salti e le rotazioni in volo.

Trave: si tratta di un attrezzo proprio della ginnastica femminile, costituito da una trave in legno la cui superficie imbottita deve essere rivestita con materiale antisdrucchiolo e deve possedere un minimo grado di elasticità.

Parallele asimmetriche: proprie della ginnastica femminile, sono costituite da due staggi in legno lamellare o fibra di vetro lunghi 2,40 metri e posti a diverse altezze (1,61 metri di altezza quello inferiore, 2,41 metri quello superiore).

Volteggio: si tratta, come per gli uomini, di una prova in cui l'esecuzione ginnica propriamente detta avviene al termine di una rincorsa la cui lunghezza non può superare i 25 metri.

L'UNICO HOTEL AFFACCIATO SUL LAGO DI GARDA
INFORMATO DALL'AIC - SPONDA VERONESE
HOTEL eden 4 stars
TEL: 045 7420102 MAIL: INFO@HOTELEDEN.INFO WEB: WWW.HOTELEDEN.INFO

ANCHE CON LA CELIACHIA L'AMICIZIA NON VA VIA

Dove si parla di una **BAMBINA** a cui piace giocare con i suoi **AMICI** ma che spesso è **STANCA**. Cosa sarà mai? E potrà continuare a **GIOCARE** o la sua vita cambierà in modo **DEFINITIVO**? Scopriamolo insieme leggendo questa favola...

A cura di Paola Lorusso e Elisa Canepa



OLIMPIA

OLIMPIA è una bimba che adora giocare, soprattutto in compagnia di altri amici. Lo **SKATEBOARD** è la sua passione, ma è troppo costoso e non ne ha mai avuto uno tutto suo. Spesso dopo la scuola va a studiare a casa della sua cara amica **SIMONA**. Loro sono molto diverse: Olimpia è più **INTROVERSA** ed impacciata mentre Simona è decisamente **ESTROVERSA**, capace di fare amicizia con tutti e anche molto intelligente.

Quell'anno passarono tutto il tempo a scuola assieme, giocando spesso anche con altre

ELDA

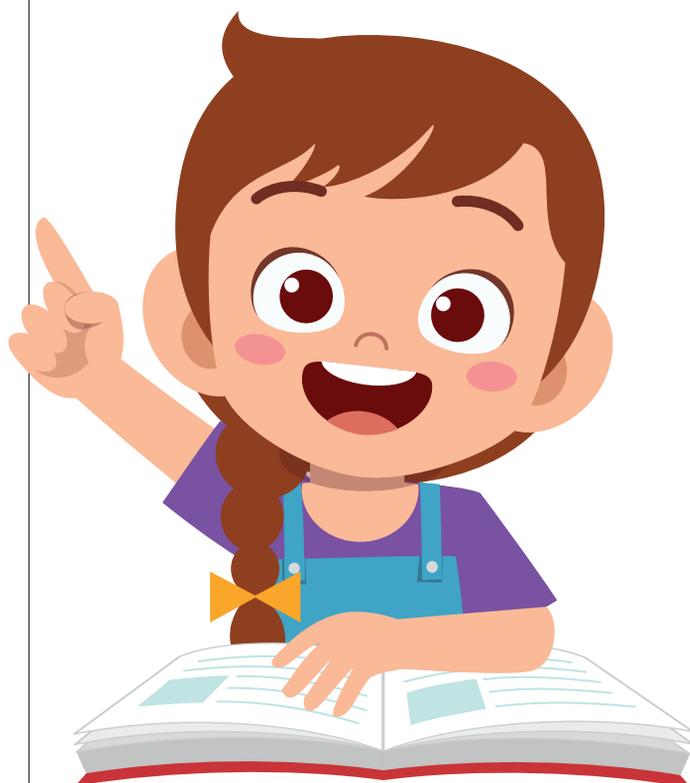
VALENTINA



due bimbe, **ELDA** e **VALENTINA**. Poi arrivò l'estate e durante le vacanze ognuna di loro rimase con la sua famiglia. Da tempo, forse anni, Olimpia non si sentiva molto bene, addirittura a volte non riusciva più a giocare con gli altri bambini perché si sentiva troppo **STANCA**, con grande preoccupazione dei suoi genitori e della sua sorellina. Dopo le insistenze di sua madre, il medico di famiglia decise di affidare Olimpia ad un buon **DOTTORE** il quale, dopo una serie d'ipotesi, sospettò che la piccola avesse qualche **INTOLLERANZA**

ALIMENTARE. Nel frattempo la scuola era nuovamente iniziata e a Olimpia era toccata una settimana in ospedale. Un'infinità di esami e le giornate sempre più brevi e fredde avevano iniziato a metterle malinconia. Al termine dei lunghi giorni in ospedale, i medici confermarono il sospetto.

«**CARA OLIMPIA E CARI GENITORI, DOPO TUTTI I CONTROLLI CHE ABBIAMO FATTO ORA POSSIAMO DIRE CON CERTEZZA CHE OLIMPIA È CELIACA**».



SIMONA

«**CELIACA?** - intervenne Olimpia -. Sarò diversa dai miei amici?».

«Dovrai solo mangiare alcuni **CIBI DIVERSI** dai tuoi amici, ma resterai sempre Olimpia così come i tuoi amici ti conoscono, con la tua **UNICITÀ** come ciascuno di noi, continuerai ad avere i tuoi **PREGI** ma anche gli stessi **DIFETTI**, le tue passioni e interessi».

Olimpia non capì molto le parole del dottore, ma continuò ad ascoltare quanto le spiegava:



ciò che poteva mangiare e ciò che avrebbe dovuto **SOSTITUIRE** con altro cibo simile ed infine quanto doveva essere **ATTENTA** ai cibi che potevano sembrare buoni per lei ma erano a **RISCHIO**... era tutto troppo nuovo e preoccupante.

«Con questo cambiamento continueranno a volermi le mie amiche? Simona mi vorrà ancora a casa sua? Studieremo ancora insieme?», si chiese Olimpia e così, tra il **TRISTE** e il **TIMOROSO**, tornò a casa sua.

Appena rientrata sentì il telefono che squillava e al suo "Pronto" rispose una voce piena di **ENERGIA**, una voce che era

inconfondibile: Simona.

«Ciao Olimpia, ti va di venire oggi pomeriggio a casa mia, facciamo i compiti insieme?».

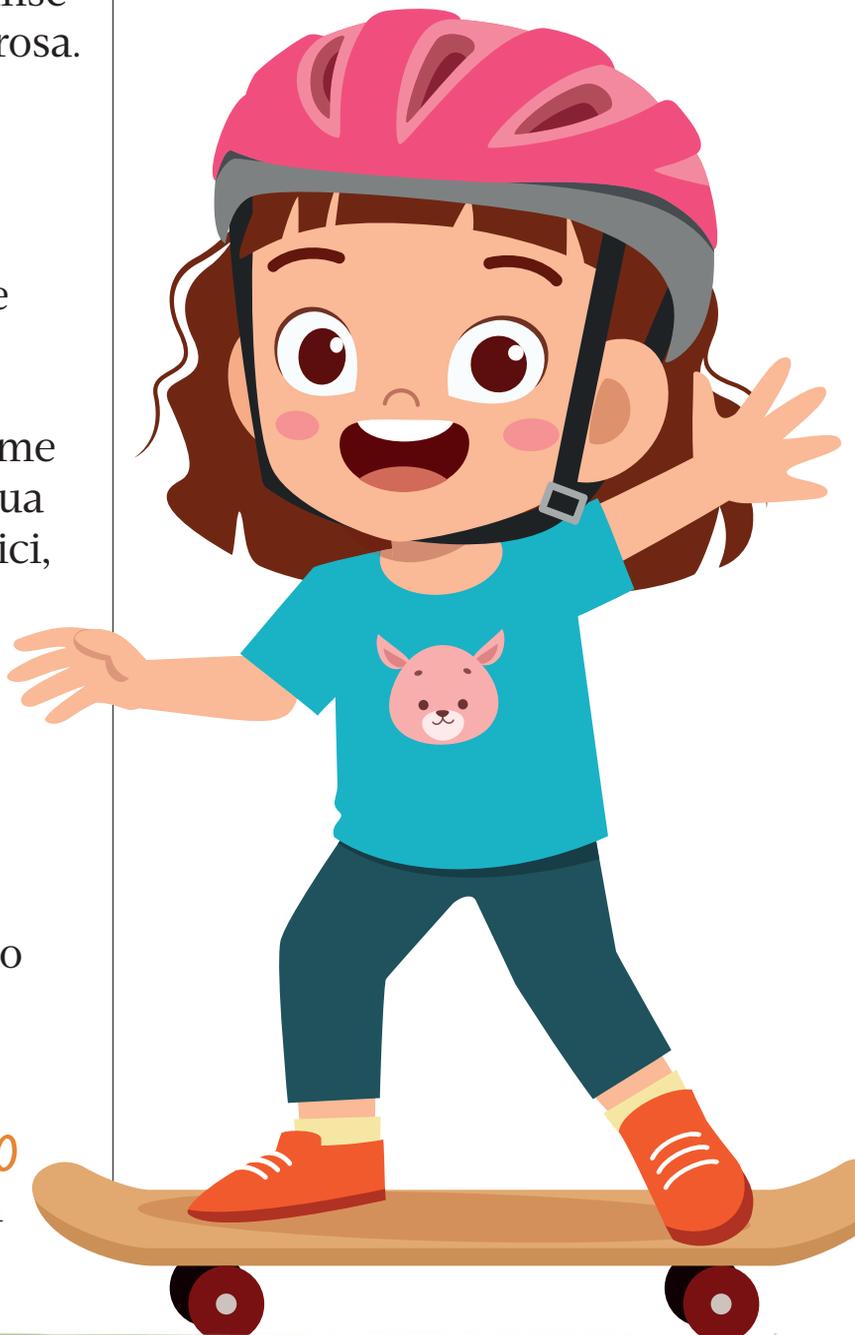
In un sussulto di gioia Olimpia accettò all'istante, ma subito dopo, come se le avessero versato un secchio d'acqua fredda sulla sua testa, aggiunse frettolosa: «Mi spiace Simona ma non posso venire, non

potrei fare **MERENDA** con te». Simona non si arrese e convinse Olimpia, che era molto timorosa. Al suo arrivo Olimpia trovò Simona assieme ad Elda e Valentina, sul tavolino dei **BISCOTTI SENZA GLUTINE** ed un pacco regalo per lei... Che sorpresa, uno **SKATEBOARD!** Tutto per lei!

«Questo è tuo! E ti seguirà come noi abbiamo seguito tutta la tua avventura tra ospedali e medici, e non ci separeremo da te così facilmente!», questo ciò che dissero le sue amiche.

Una lacrima di **COMMOZIONE**

e felicità scese sul volto di Olimpia: e pensò che l'unica cosa che le aveva tolto la celiachia era il glutine, ma questo non aveva nulla a che fare con **L'AMICIZIA**, i suoi **AFFETTI**, il suo **SORRISO** e la **GIOIA** di essere l'Olimpia di sempre.



IL TITOLO DI QUESTA FAVOLA RIPRENDE LO SLOGAN INVENTATO DAI RAGAZZI DELLA SEZIONE I FA (SCIENTIFICO-SCIENZE APPLICATE) DEL LICEO CAVALLERI DI PARABIAGO (MI), TERZO CLASSIFICATO AL CONCORSO "AUGURI AIC", INDETTO DALLA NOSTRA IMPRESA SOCIALE SPIGA BARRATA SERVICE PER FESTEGGIARE I 40 ANNI DI ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE E RIVOLTO ALLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO, DI CUI PARLIAMO AMPIAMENTE A PAGINA 36.

Agenda condivisa

SINTESI BILANCIO SOCIALE 2018
A cura della Associazione Italiana Celiachia

LA SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA
L'Associazione Italiana Celiachia ha organizzato la Settimana Nazionale della Celiachia dal 15 al 21 maggio 2018. L'obiettivo è stato quello di sensibilizzare il pubblico e i professionisti della salute sulla malattia celiaca, attraverso una serie di iniziative: incontri, corsi, laboratori, spettacoli teatrali e musicali, attività sportive e ricreative. La Settimana Nazionale della Celiachia è stata organizzata in collaborazione con il Ministero della Sanità e con le Regioni e le Province.

LA SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA
L'Associazione Italiana Celiachia ha organizzato la Settimana Nazionale della Celiachia dal 15 al 21 maggio 2018. L'obiettivo è stato quello di sensibilizzare il pubblico e i professionisti della salute sulla malattia celiaca, attraverso una serie di iniziative: incontri, corsi, laboratori, spettacoli teatrali e musicali, attività sportive e ricreative. La Settimana Nazionale della Celiachia è stata organizzata in collaborazione con il Ministero della Sanità e con le Regioni e le Province.

CHI FA COSA IN AIC

Provincia	AIC	AIC Territoriale	Provincia Celiachia	SPS
Provincia di Ancona	✓			
Provincia di Arezzo	✓			
Provincia di Asolo	✓			
Provincia di Asti	✓			
Provincia di Avellino	✓			
Provincia di Bergamo	✓			
Provincia di Biella	✓			
Provincia di Bolzano	✓			
Provincia di Brescia	✓			
Provincia di Cagliari	✓			
Provincia di Calabria	✓			
Provincia di Campania	✓			
Provincia di Caserta	✓			
Provincia di Catania	✓			
Provincia di Cosenza	✓			
Provincia di Cremona	✓			
Provincia di Ferrara	✓			
Provincia di Firenze	✓			
Provincia di Forlì-Cesena	✓			
Provincia di Frosinone	✓			
Provincia di Genova	✓			
Provincia di Gorizia	✓			
Provincia di Grosseto	✓			
Provincia di Imperia	✓			
Provincia di Insubria	✓			
Provincia di Isernia	✓			
Provincia di L'Aquila	✓			
Provincia di Latina	✓			
Provincia di Lecco	✓			
Provincia di Livorno	✓			
Provincia di Lodi	✓			
Provincia di Mantova	✓			
Provincia di Matera	✓			
Provincia di Mezzogiorno	✓			
Provincia di Modena	✓			
Provincia di Monza e della Brianza	✓			
Provincia di Napoli	✓			
Provincia di Novara	✓			
Provincia di Nuoro	✓			
Provincia di Oristano	✓			
Provincia di Padova	✓			
Provincia di Palermo	✓			
Provincia di Parma	✓			
Provincia di Pavia	✓			
Provincia di Perugia	✓			
Provincia di Pescara	✓			
Provincia di Piacenza	✓			
Provincia di Pistoia	✓			
Provincia di Potenza	✓			
Provincia di Pordenone	✓			
Provincia di Prato	✓			
Provincia di Ravenna	✓			
Provincia di Reggio Emilia	✓			
Provincia di Roma	✓			
Provincia di Salerno	✓			
Provincia di Sondrio	✓			
Provincia di Spezia	✓			
Provincia di Sud Sardegna	✓			
Provincia di Sud Sardinia	✓			
Provincia di Taranto	✓			
Provincia di Telemark	✓			
Provincia di Terni	✓			
Provincia di Treviso	✓			
Provincia di Trapani	✓			
Provincia di Trentino-South Tyrol	✓			
Provincia di Trieste	✓			
Provincia di Umbria	✓			
Provincia di Valle d'Aosta	✓			
Provincia di Varesina	✓			
Provincia di Vercelli	✓			
Provincia di Verona	✓			
Provincia di Vicenza	✓			
Provincia di Liguria	✓			
Provincia di Piemonte	✓			
Provincia di Lombardia	✓			
Provincia di Emilia-Romagna	✓			
Provincia di Marche	✓			
Provincia di Abruzzo	✓			
Provincia di Molise	✓			
Provincia di Basilicata	✓			
Provincia di Puglia	✓			
Provincia di Calabria	✓			
Provincia di Sicilia	✓			
Provincia di Sardegna	✓			
Provincia di Valle d'Aosta	✓			
Provincia di Piemonte	✓			
Provincia di Lombardia	✓			
Provincia di Emilia-Romagna	✓			
Provincia di Marche	✓			
Provincia di Abruzzo	✓			
Provincia di Molise	✓			
Provincia di Basilicata	✓			
Provincia di Puglia	✓			
Provincia di Calabria	✓			
Provincia di Sicilia	✓			
Provincia di Sardegna	✓			

CELIACHIA E CORONAVIRUS

AIC sta seguendo fin dai primi momenti l'emergenza sanitaria con l'obiettivo di evitare interruzioni di approvvigionamento degli alimenti senza glutine sul territorio nazionale. Chi riscontrasse problemi può contattare le nostre associazioni territoriali; è sempre attiva inoltre la casella di posta della segreteria nazionale: segreteria@celiachia.it. In merito all'emergenza sanitaria il Coordinatore del Comitato Scientifico AIC Marco Silano ha dichiarato che "le evidenze scientifiche disponibili non riportano nessun maggior rischio di contrarre infezione da nuovo Coronavirus SARS-CoV-2 per le persone con celiachia".

PUBBLICATO IL BILANCIO SOCIALE

È a disposizione di tutti il nostro bilancio sociale, quest'anno in una veste grafica completamente nuova, pubblicato nell'area dedicata del sito <https://www.celiachia.it/aic/bilancio/> in modo che possa essere consultato in qualsiasi momento. Ogni anno la nostra Associazione gestisce risorse fondamentali per perseguire la mission dell'Organizzazione ma anche per raggiungere gli specifici obiettivi previsti nel corso dell'anno e per vincere le sfide che costantemente siamo chiamati ad affrontare. Siamo convinti che la trasparenza e la rendicontazione siano essenziali per relazionarci nel modo più corretto con tutti i nostri interlocutori e ottenere il massimo dalle risorse di cui disponiamo. Un'organizzazione articolata e complessa come la nostra non può esimersi dal dotarsi di strumenti di misurazione delle proprie attività, definendo i propri standard di efficienza e monitorando costantemente le proprie performance. Dotarsi di un bilancio sociale, accessibile per chiunque desideri consultarlo, significa guardare con professionalità e determinazione la pro-

pria mission e attivare strategie concrete per contribuire alla crescita e allo sviluppo dell'Associazione. Senza dimenticare l'importanza di pianificare e organizzare il proprio lavoro nel tempo per analizzare il presente e acquisire consapevolezza del futuro. L'insieme dei capitoli che costituiscono il bilancio sociale AIC rappresenta la nostra identità e fornisce una fotografia dell'Associazione completa in tutti i suoi aspetti. Ogni anno dedichiamo tempo, persone, risorse, competenze ai nostri progetti e alle nostre attività e ogni anno sentiamo di avere sempre più responsabilità nei confronti di chi ha fiducia in noi. Il bilancio sociale è quindi uno strumento di tutti, che desideriamo condividere in particolare modo con chi è parte dell'organizzazione, con chi collabora per portare avanti i nostri progetti e con tutti i nostri beneficiari, perché uno degli obiettivi più grandi è proprio quello di costruire una relazione trasparente e leale con tutti i nostri interlocutori, che consideriamo parte di noi e con i quali stiamo percorrendo un'importante strada comune. ♦

PUGLIA - CELIACI SICURI ALLA MARATONA DELLE CATTEDRALI

Rimandata all'anno prossimo, in conseguenza dell'emergenza sul territorio nazionale data dal Coronavirus, la VI edizione della Maratona delle Cattedrali: 42 km in un territorio, quello pugliese, ricco di fascino per le sue bellezze storiche, naturalistiche e architettoniche. Prima tappa Barletta, per arrivare a Giovinazzo, passando per Trani, Bisceglie e Molfetta.

E grazie a un accordo tra la nostra Associazione e gli organizzatori della gara, anche i celiaci avranno punti di ristoro in cui trovare alimenti senza glutine. L'evento era in programma per il prossimo 3 Maggio.



La Basilica del Santo Sepolcro a Barletta



Il Duomo di San Corrado a Molfetta

PARMA - DALL'ECCELLENZA GASTRONOMICA ALLA CULTURA DEL SENZA GLUTINE

© SHUTTERSTOCK (3)



Nel 2020 la città di Parma, già patrimonio dell'umanità come Città Creativa UNESCO per la gastronomia in Italia e sede dell'EFSA, sarà anche Capitale Italiana della Cultura. L'attenzione mediatica verso la cittadina, pertanto, sarà particolare. La scarsa presenza di locali inseriti nella Guida AFC di AIC, sebbene la "libera" offerta di senza glutine sia presente, rende l'idea di realizzare un convegno per promuovere il progetto Ali-

mentazione Fuori Casa proprio a Parma una sfida ancora più interessante da portare avanti. Il target saranno gli operatori del settore, le associazioni di categoria nazionali, gli esperti gastronomici. Il titolo del convegno sarà "Dall'eccellenza gastronomica alla cultura del senza glutine".

In un primo momento la data era stata fissata al 30 marzo, posticipata poi a data da definirsi a causa dell'emergenza coronavirus. ♦

Primo Hotel a Chioggia aderente al Network AIC per l'Alimentazione Fuori Casa

Le Tegnùe
Hotel
SOTTOMARINA CHIOGGIA
www.hotelletegnue.it - tel. 041491700



5 X 1000AIC



IL TUO 5X1000
È CON **Marco**

Marco ogni giorno studia, si aggiorna e si impegna con l'obiettivo di migliorare la vita dei celiaci.

AIC È CON MARCO

AIC finanzia la migliore ricerca scientifica sulla celiachia e sulla dermatite erpetiforme in Italia. Dal 2013, attraverso il suo bando annuale, con un sistema di valutazione indipendente, AIC sostiene i migliori ricercatori che portano avanti

il loro lavoro per i pazienti di oggi e di domani. **Non costa nulla, unisciti a noi, destina il tuo 5X1000 alla migliore ricerca scientifica, ai progetti a favore dei celiaci, a chi ogni giorno difende i loro diritti.**

FIRMA ANCHE TU E INSERISCI IL CODICE FISCALE AIC:

1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7

Ulteriori informazioni su: www.5x1000.celiachia.it

AiC  Associazione Italiana Celiachia

Cambia in meglio la vita delle persone celiache.

Associazioni territoriali



AIC ABRUZZO

CCP n° 1012164537 - IBAN: IT18B0760115400001012164537

Presidente Mario Centi Pizzutilli - Via Marche 13/c - 67100 L'Aquila
351.9448537 - presidente.aicabruzzo@gmail.com

mario.centipizzutilli@virgilio.it

Consulenti scientifici

Cinzia Bascietto - Lanciano; Flavio Rispoli - Sulmona
Onorari: Camillo Di Tommaso e Francesco Bascietto (Sulmona);
Teresa Gentile - L'Aquila

Sede Segreteria Corso Umberto 429 Montesilvano (PE)

Tel/fax 085.4454650 - aicabruzzo@inwind.it

Corrispondente CN Maria Adele Colicchio

mariaadelecolicchio@gmail.com

Referenti Provinciali

Aquila Pierpaolo Lattanzi 348.8951419; **Marsica** Gabriele Ciccarelli
338.2551767; **Pescara** Maria Adele Colicchio 328.9618466; **Teramo**
Mauro Falò 349.8361075; **Vasto** Antonio Di Iorio 338.2217102

AIC ALTO ADIGE-SUDTIROL

IBAN: IT98D0604511616000005000512

Presidente Stefano Patton - Bolzano - president.aic.bz@gmail.com

Sede Via Galilei 4/a - Bolzano 0471.051626 - info@aicbz.org

Comitato Scientifico: Lucia Piazzi, Monica Benassai

Referente AFC: Verena Breitenberger aic@aicbz.org

Referente Comitato Scientifico: Ulrike Piazzi

segr.comscientifico@aicbz.org

Corrispondente CN: Stefania Testini cn_news@aicbz.org

AIC BASILICATA

IBAN IT61M0760104200000014820856 - CCP n° 14820856

Presidente Francesco Cioffredi - Albano di Lucania (PZ)

347.4283919 - presidente@aicbasilicata.it

Tesoriere Andrea Scavone 347.2178734 tesoreria@aicbasilicata.it

Segreteria c/o Rocco Laguardia Via R. Scotellaro 8, 85100

Potenza - fax 0971.51619/345.6246724

segreteria@aicbasilicata.it - info@aicbasilicata.it

Corrispondente CN Rocco Laguardia

laguardia.rocco@aliceposta.it

Consiglieri: Antonio Cirelli, Vita Maria Faviero, Gianni Lacorazza,
Lucia Santarsiero, Albino Grieco, Giovanna Pepe

Referenti Provinciali: **Lauria, Lagonegro e Maratea** Vita Maria
Faviero 346.3086922; **Vulture e Melfese** Lucia Santarsiero

366.9903320, Albino Grieco 328.6748960

Progetto Giovani e In Fuga dal Glutine

Giovanna Pepe 340.4705427

AIC CALABRIA

CCP n° 18725879

Presidente Enrico Oriana - 349.1214055 - e.oriانا@aiccalabria.it

Vicepresidente Gino Rotella - 339.7515027 - g.rotella@aiccalabria.it

Segreteria Organizzativa - Reggio Calabria - 0965.45767

345.8047241 - segreteria@aiccalabria.it

Comitato Scientifico: Caterina Pacenza (presidente) c.pacenza@
aiccalabria.it; Natale Dodaro, Ileana Luppino, Vittoria Paletta, Chiara
Frantina, Stefano Rodinò, Mimma Caloiero, Michelina Miceli, Lino
Purita, Roberta Dominijanni, Antonella Bellantoni, Angelo Lauria,
Domenico Giuffrè, Angela Marasco, Maria Assunta Martino

Ref. AFC Domenico Giuffrè - 338.4582804 - d.giuffre@aiccalabria.it

Ref. Attività Sportive referentesport@aiccalabria.it

Corrispondente CN segreteria@aiccalabria.it

Referenti Provinciali: **Cosenza** Giusy Grosso 340.8367510

g.grosso@aiccalabria.it; **Crotone** M. Assunta Martino 347.4681721

m.martino@aiccalabria.it; **Catanzaro** Raffaella Marino 320.4039379

r.marino@aiccalabria.it; **Vibo Valentia** Domenico Florio 347.3348131

d.florio@aiccalabria.it; **Reggio Calabria** Francesco Iannone

339.2878208 fiannone@aiccalabria.it

AIC CAMPANIA

CCP n° 1022931164

IBAN: IT16 P030 6909 6061 0000 0110 BANCA INTESA SANPAOLO

Presidente Teresa D'Amato - 329 2951792 terdam@libero.it

Consulente Scientifico Basilio Malamisura 328.6928280

basilio.malamisura@sangiovannieruggi.it

Segreteria Via Gelso, 85 - 84126 Salerno Tel. 089.792648 - Fax

081.19285815 - campania@celiachia.it

Vicepresidente Adele Laudano 347.8287507 andreaadele@virgilio.it

Segretario Raffaele Lettieri 329.4780179 lettieri-raffaele@virgilio.it

Responsabile WEB e comunicazioni Alessandro Fragiasso

329.6172017 alessandro@idealtravel.it

Tesoriere Silvestra Sozio 338.7024199 silvestra.sozio@gmail.com

Corrispondente CN Nunzio Siani nunzio.siani@libero.it

Referenti Provinciali: **Napoli** Patrizia Grillo 335.6835114 p.agri@

hotmail.it; **Avellino** Francesco Luongo 328.7374048

luongo.francesco.66@gmail.com; **Salerno** Agnese Astuti

347.5082068 agneseastuti@gmail.com Carmela Cuccurullo
 339.6016466 carmelacuccurullo74@gmail.com **Caserta e**
Benevento Raffaele Lettieri 329.4780179 lettieri-raffaele@virgilio.it

AIC EMILIA ROMAGNA

CCP n° 13035472
 IBAN BANCO POPOLARE: IT44C0503412909000000006840
 ONLINE www.aicemiliaromagna.it/iscriviti-anche-tu/
Presidente Francesca Obici
Consulenti Scientifici Umberto Volta - Bologna
 Patrizia Alvisi - Bologna
Sede segreteria regionale Stradello San Marone 15, Modena
 Tel 059.454462 - 3294029323 segreteria@aicemiliaromagna.it

Referente Squadra Calcio Federico Pinto
sport@aicemiliaromagna.it

Corrispondente CN Daniela Garutti
comunicazione@aicemiliaromagna.it

Referenti Provinciali: **Bologna** Sede via Don Giovanni Verità 8/a
 329.4049791 aicbo@libero.it; **Imola** P.zza Gramsci 21 - 328.7523164
 c/o Casa del Volontariato imola@aicemiliaromagna.it; **Cesena**
 Sede Via Serraglio, 18 c/o Assipro - 380.1312600 cesena@aicemiliaromagna.it; **Ferrara** Sede Via Ravenna, 52 - 0532.241160
aicfe@libero.it; **Forlì** Sede Via Roma, 124 - 320.0723137 c/o Assipro
 (palazzina ex-ACAG) aicfo@libero.it; **Modena** Stradello San Marone,
 15 c/o Casa delle Associazioni 059.454462 aicmodena@gmail.com
Parma Sede Via Testi, 4/A - 327.8649833 aic.parma@libero.it
Piacenza Sede Via Musso, 5 c/o la Casa delle Associazioni
 327.4907525 - aic.piacenza@gmail.com; **Ravenna** Sede via
 Sansovino, 57 c/o Casa del Volontariato 389.0375367 ravenna@aicemiliaromagna.it; **Reggio Emilia** Sede Via Jozef Wybicki, 7/a
 Tel. 388.8653728 reggioemilia@aicemiliaromagna.it; **Rimini** Sede
 Via Covignano 238, 329.4049818 il giovedì dalle 21.00 alle 22.30
rimini@aicemiliaromagna.it; **San Marino** Joanne Felici 333.4852857
felici.acrs@gmail.com

AIC FRIULI VENEZIA GIULIA

CCP n° 11783339
 IBAN BANCO POSTA: IT25 K076 0112 4000 0001 1783 339
 IBAN BANCA PROSSIMA: IT44 C030 6909 6061 0000 0007 453
Sede Operativa Via Longarone, 54 - 33100 - Udine
ufficio@celiachia.fvg.it - fax 0432.1847110, tel. 348.9351693
Presidente Stefano Collauto 335.7188946 presidente@celiachia.fvg.it
Segreteria Gaetano Andreano
segreteria@celiachia.fvg.it tel. 335.7184264
Tesoreria Giovanni Persico
tesoreria@celiachia.fvg.it tel. 335.7186045
Referente Commissione Scientifica Chiara Zanchi

consulenza.csr@celiachia.fvg.it
Sportello consulenza medico-scientifica Stefano De Carli
consulenza.csr@celiachia.fvg.it
Gruppo giovani Matteo Calzi - 3342795307
gruppogiovani@celiachia.fvg.it

Corrispondente CN Debora Francioni info@celiachia.fvg.it

Referenti sul territorio - AIC point:

Udine Giuliana Chiappa 366.3128062 mediofriuli@celiachia.fvg.it
Alto Friuli Mirella Puppis 342.5388379 altofriuli@celiachia.fvg.it
Pordenone pordenone@celiachia.fvg.it 366.3128059
Gorizia Rita Miniussi 348.9312809 gorizia@celiachia.fvg.it
Trieste Daniela Vigni 366.5741287 trieste@celiachia.fvg.it

AIC LAZIO

CCP n° 40860009
Presidente Angelo Mocci - Roma
Vice Presidente Francesco Lombardi
Tesoriere Massimo De Nigris
Comitato Scientifico Italo De Vitis, Sandro Boschetto, G.M. Giorgetti,
 Francesca Ferretti, Salvatore Cucchiara
Segreteria Via Otranto 36, 00192 Roma 06.36010301 sede@aiclazio.it
Ufficio Stampa ufficio.stampa@sulleali.it
Corrispondente CN Lilia Illuzzi celiachia_ufficiostampa@sulleali.it
Referenti Provinciali: **Frosinone** Pasquale Bucciarelli 335.8378766
pasquale.bucciarelli@gmail.com **Provincia di Latina** Salvatore Perez
Provincia di Roma Raffaele Amoni 334.6700318

AIC LIGURIA

CCP n° 24436164 C/C N. 1706280 - Banca Carige Agenzia 7 Genova
 IBAN: IT75 S061 7501 4070 0000 1706 280
Presidente Iaria Masia presidente@aicliguria.it
Segreteria Via della Libertà 17/1a - Genova Tel 010.581899
segreteria@aicliguria.it
Consulente Scientifico Angela Calvi - Genova
Corrispondente CN Chiara Ferrara inuk93@hotmail.it
Responsabile Food Orietta Canu food@aicliguria.it
Responsabile Progetto Scuole Paola Bagnato
scuola.formazione@aicliguria.it
Referente Gruppo Giovani Chiara Ferrara gruppogiovani@aicliguria.it
Referente Volontari Sabina Minelli gruppovolontari@aicliguria.it
Referenti Provinciali: **Camogli - Rapallo - Santa Margherita Ligure**
 Ida Casaretto 328.7309619 ida.casaretto@gmail.com
La Spezia Laura Rescio laura.rescio@gmail.com
Savona Annalisa Salis 347.5822401 annalisa.salis@icloud.com

AIC LOMBARDIA

CCP n° 2062485 - CCB n. 43436 Banco BPM – Agenzia 01657

IT87V0503401647000000043436 aiclombardiaiscrizioni.it

Satispay: cerca AIC Lombardia

Presidente Isidoro Piarulli - Milano - presidente@aiclombardia.it

Referente Food Rossella Valmarana

rossella.valmarana@aiclombardia.it

Referente Giovani Marta Fratantonio giovani@aiclombardia.it

Respons. Sport Michele Bonalume calcio@aiclombardia.it

Respons. AFC/Scuole Elena Sironi - ristorazione@aiclombardia.it

Counseling nutrizionale Lavinia Cappella - dietista@aiclombardia.it

Sede Viale Bodio 28, 20158 Milano, tel 02.867820 fax 02.35949325

Segreteria segreteria@aiclombardia.it

Segreteria Soci soci@aiclombardia.it

Segret. AFC/Scuole afcsegreteria@aiclombardia.it

Pec aiclombardiaonlus@pec.it

Corrispondente CN Isidoro Piarulli isidoro.piarulli@aiclombardia.it

Referenti Provinciali: **Bergamo** Angelica Maggio 035.746681

angelica.maggio@aiclombardia.it; 3476356791 (fine settimana)

Brescia Anna Leni Rovetta 030.2000436 anna.rovetta@

aiclombardia.it Gianni Rovetta 030.2000436

gianni.rovetta@aiclombardia.it; **Brescia-Val Camonica** Maura

Savoldelli 347.0887737 maura.savoldelli@aiclombardia.it;

Ilaria Ongaro 320.6618729 ilaria.ongaro@aiclombardia.it; **Como**

Barbara Bertaggia 335.8225589 barbara.bertaggia@aiclombardia.it

Cremona Sabrina Cinquetti 320.1964262 (sera) sabrina.cinquetti@

aiclombardia.it; **Lecco** Yolanda Reyes Vazquez 335.6006376

lun-ven 17,30-19,00 yolanda.reyesvazquez@aiclombardia.it

Lodi Segreteria 02.867820 segreteria@aiclombardia.it; **Mantova**

Simona Gerola 0376.550299 simona.gerola@aiclombardia.it; Marta

Fratantonio marta.fratantonio@aiclombardia.it 392.2837497 (ore

serali); **Milano ASST Rhodense** Pietro Zarcone 349.4022530

pietro.zarcone@aiclombardia.it; **Milano ASST Melegnano e della**

Martesana Segreteria 02.867820 segreteria@aiclombardia.it

Milano Nord Segreteria Tel 02.867820 segreteria@aiclombardia.it

Monza Brianza Giacomo Graci 349.1872643 giacomo.graci@

aiclombardia.it; **Pavia** Luciana Ferri 347.4882426 luciana.ferri@

aiclombardia.it; **Sondrio** Chiara Soltoggio 347.8341328 chiara.

soltoggio@aiclombardia.it Daniela Ciapponi Landi 347.6883895

(lun/ven 17-21 sab/dom 14-18) daniela.ciapponilandi@aiclombardia.

it; **Varese** Ettore Cannas 0331.780660 etto.cannas@

aiclombardia.it, Carmelo Ortuso 0331.775645 carmelo.ortuso@

aiclombardia.it (sera fino 21.30) Barbara Croci 0331.775645 barbara.

croci@aiclombardia.it (sera fino 21.30)

AIC MARCHE

CCP n° 26259630

Presidente Romina Giommarini

Consulenti Scientifici E. Peruzzi (Coordinatore), C. Catassi, A. Di Sario,

G. Fava, G. Feliciangeli, L. Felici, S. Gatti, E. Lionetti, L. Luciani, G. Macarri,
G. Novelli, P. Perri, M. Rogheto, M. Taus

Segreteria Via Scrima, 29 - Ancona Tel/fax 071.2802754

aicmarche@hotmail.it

Corrispondente CN Lorenzo Piersanti piersantilorenzo@libero.it

Referenti Provinciali

Ancona Gabriella Riganelli 071.2802754 aicmarche@hotmail.it

Giulia Ceccarelli 071.2802754 ceccarelligiulia@libero.it

Michele Marinelli 071.2802754 michele.m_96@live.it

Ascoli Piceno Francesco Cagnetti 348.3344184

Fermo Romina Giommarini 339.2276227 r

Macerata Fabio Gabrielli 347.5929565

Pesaro Urbino Lorenzo Piersanti 329.9628454

Sabina Domenicucci 338.9880740 sabydome@gmail.com

Graziano Comedini 338 8032917

AIC MOLISE

CCP n° 1003971775

Presidente Sara Mucciarone 347.7338820

presidente@molise.celiachia.it

Segreteria Marianna Pesce - via Bissolati, 7 – San Martino in Pensilis

- 329.7060586 segreteria@molise.celiachia.it

Tesoreria Tiziana Savone 329.6931622 tesoreria@molise.celiachia.it

Consul. Scientifici

Campobasso Annamaria Macchiaroli, Giuseppe Pirozzi, Vincenzo

Santillo; **Isernia** Donnina Pannoni

Referente AFC Fabiola Ciciola 329.7031144

Account Instagram Instagram@aicmolise

Gli account Twitter e Instagram sono gestiti dalla vicepresidente

Nadia Falasca; l'account Facebook è gestito dalla vicepresidente

Nadia Falasca in collaborazione con la Presidente Sara Mucciarone e

la professionista Mara Andreola.

Corrispondente CN Maria Cristina Niro mcristinaniro@libero.it

Referenti Provinciali

Basso Molise Marianna Pesce 329.7060586

Campobasso Rossano Di Marzio 329.6951850

Isernia Anna Maria Tamasi 329.6954565

AIC PIEMONTE

CCP n° 35714104

Banca Intesa Sanpaolo - IBAN IT20 S030690960610000002829

Presidente Enrico Panaro - Torino presidente@aicpiemonte.it

Consulenti Scientifici Mauro Bruno, Pier Luigi Calvo, Anna Demagistris,

Graziana Galvagno, Giuseppe Isaia, Pietro Lerro, Antonella Lezo, Lidia

Rovera (Torino) Enrico Felici, Fernando Pesce (Alessandria) Giuseppe

Malfi, Raffaella Pulitanò (Cuneo) Livio Vivalda (Mondovì) Mauro

Brugnani, Federico D'Andrea (Novara)

Segreteria Via Guido Reni 96 int. 99 - Torino - 011.3119902
fax.011.3010806 segreteria@aiciemonte.it

Corrispondente CN Daniela Losito

Coordinatori e Referenti Provinciali

Alessandria Enrico Panaro (ad interim) 388.0439016 presidente@aiciemonte.it; Referente Alessandria Angelo Senestro 3662961212 angelosenestro.al@libero.it **Asti** Fulvio Luberto 335.5989868

coordinatore.at@aiciemonte.it **Biella** Patrizia Segala 339.3604465 segala.patrizia@gmail.com **Cuneo** Livia Amanda Baltuzzi

338.4652094 coordinatore.cn@aiciemonte.it **Novara** Gabriella Colangeli 327592733 coordinatore.no@aiciemonte.it **Torino** Enrico

Panaro (ad interim) 388.0439016 presidente@aiciemonte.it

Verbano Lara Laudani 338.4715366 **Cusio Ossola** coordinatore.vco@aiciemonte.it **Vercelli** Annamaria Franco 339.7714343 coordinatore.vc@aiciemonte.it

AIC PUGLIA

CCP n° 14879712

CCB n. 353 Banca Pop. Puglia e Basilicata 71122 Foggia

IBAN IT 64 C 05385 15700 000000000353

Presidente Michele Calabrese 0881.637898 presidente@aicpuglia.it 348.1698323

Consulenti Scientifici Ruggiero Francavilla - Bari

Segreteria Angela Mancini Via dell'Arcangelo Michele, 13 Foggia - 0881.637898 348.1698324 Fax 0881.1880564

segreteria@aicpuglia.it

Corrispondente CN Sabrina Ruggiero ghiandasab@hotmail.it

Referenti Provinciali

Bari Antonietta Mele 348.1698325 mele@aicpuglia.it

Anna Maria Conticchio 3481698326 conticchio@aicpuglia.it

Brindisi Aldo Nacci 328.7285279 nacci@aicpuglia.it

Camarda Nicola 331.7658198 camarda@aicpuglia.it

BT (Barletta-Andria-Trani) Marinella Amodio 348.1698322

amodio@aicpuglia.it - Maria Teresa Buttari 333.7377032

buttari@aicpuglia.it **Foggia** Angela Mancini 0881.637898

segreteria@aicpuglia.it 348.1698324 Michele Calabrese

348.1698323 presidente@aicpuglia.it **Lecce** Antonio Mercuri

331.7658197 tesoriere@aicpuglia.it Paola Palma 328.1730108

palma@aicpuglia.it **Taranto** Barbara Padovano 3318639848

padovano@aicpuglia.it

AIC SARDEGNA

CCP n°19905090

IBAN: IT57D076010480000019905090 - BIC BPPIITRRXXX

CCB Carige n° 431780 IBAN IT05J0617504801000000431780

BIC CRGEITGG

Presidente Ivo Picciau 391.7099377 ivopicciau@celiachia.sardegna.it

Consulenti Scientifici : Laura Atzori 070.6092324 atzoril@unica.it

Maurizio Zanda 070.539570 mauriziozanda@aob.it

Segreteria Numero Verde 800.086738 Tel. 070.2048211 dalle 10 alle 12

e 070.3511050 dalle 16.30 alle 19.30 segreteria@celiachia.sardegna.it

alloni@tiscali.it PEC: aicsardegna@pcert.postecert.it

Off. aperto al pubblico via Sassari, 54 Piano 2° - 09124 Cagliari

Tel. 070.3511050 - lun-gio 16.30-19.00, ven 16.30-18.00

corrispondenza a: C.P. n° 178 - 09124 Cagliari centro

Corrispondente CN Raffaella Fernanda Alloni alloni@tiscali.it

Referenti Provinciali

Cagliari Vincenza Congias 328.8005672 vincenzacongias@gmail.com

Piero Tronci 070.668694 p.tronci@libero.it **Nuoro** Giovanna Campus

0784.37215 - 328.3150646 giovannacampus1963@hotmail.com

Olbia Angela Nurra 392.5855081 angela.nurra@celiachia.sardegna.it

Mirella Serafini 0789.68515 - 339.6402109 millami@hotmail.it

Oristano Daniele Meloni 347.7036259 melonidan@gmail.com

Porto Torres Angela Nocco 079.501194 **S. Giovanni Suergiu** Luciano

Meloni 348.6069127 lumelrag@tiscali.it **Sardara** Salvatora Succu

329.1149449 tora.succu@gmail.com **Sassari** Giovambattista Cassarà

cassara.gb@libero.it Candida Lauro 079.277191 candidalauro@hotmail.it

Claudio Piazza 079.270299 - 349.2661755 booking@immotravel.it

claudio.piazza@celiachia.sardegna.it **Tempio Pausania** Luisa

Anedda 079.632185 luisanedda@virgilio.it 338.1394116 Bruno Contiero

079.634120 contierobruno320@gmail.com 340.6468464 **Terralba**

Isaura Porcella 349.7216106 isa.blu@tiscali.it 328.4004075

AIC SICILIA

CCP n° 68812379 - IBAN: IT28 Y076 0116 9000 0006 8812 379

Presidente Paolo Baronello - Villafranca Tirrena (ME)

345.5099314 presidente@aicsicilia.it

Consulente Scientifico Antonio Carroccio - Palermo

Segreteria Via Salvatore Quasimodo, 32 - 98049 Villafranca

Tirrena (ME) Tel/fax 090.336947 segreteria@aicsicilia.it

Corrispondente CN Alessandro Cosentino consigliere5@aicsicilia.it

Referenti Provinciali

Agrigento Maria Vella 328.8312384 referenteag@aicsicilia.it

Caltanissetta Luigi Aronica 392.2281382 referentec@aicsicilia.it

Catania Fabio Esposito 339.8622865 referentect@aicsicilia.it

Enna Irene Venti 339.2647115 referenteen@aicsicilia.it

Messina Sonia Interdonato 392.5123621 referenteme@aicsicilia.it

Palermo Agata Serio 320.4957445 referentepa@aicsicilia.it

Ragusa Giuseppa Damigella 331.5889884 referenterg@aicsicilia.it

Siracusa Miriam Forte 329.6063021 referentesr@aicsicilia.it

AIC TOSCANA

CCP n° 11424512

IBAN BANCO POSTA: IT71S0760113800000011424512

IBAN BANCA ETICA: IT97D0501802800000000121979

Presidente Giuseppe Antonio Domenico Giura 348.0822805
presidente@celiachia-toscana.it

Vice Presidente Elisabetta Tosi 348.0831392
vicepresidente@celiachia-toscana.it

Segretario Vanda Carusi 3480811681 segretario@celiachia-toscana.it

Tesoriere Isidoro Martino 348.0829781 tesoriere@celiachia-toscana.it

Consiglieri Serena Scala 348.1330654 primoconsigliere@celiachia-toscana.it; Roberta Campigli 340.4084227
secondoconsigliere@celiachia-toscana.it

Presid. Com.Scient. Antonio Calabrò
comit-scientifico@celiachia-toscana.it

Segreteria Via Boncompagno da Signa 22/C, Signa (FI)
Tel. 055.8732792 - Fax 055.8790627 segreteria-regionale@celiachia-toscana.it orario segreteria: lun-ven 9.00 - 17.00. La dietista è presente in sede, compatibilmente con gli impegni esterni

Referente Alimentazione Fuori Casa Francesca Quadri 348.0815675
referenteafcl@celiachia-toscana.it

Referente Progetti Scuole Vanda Carusi 348.0811681 segretario@celiachia-toscana.it

Referente Gruppo Giovani Gianni Canuti 340.7934443
coord-gruppogiovani@celiachia-toscana.it

Corrispondente CN Melania Baggiani
segreteria-regionale@celiachia-toscana.it

Referenti di zona

Arezzo 348.0829557 coord-arezzo@celiachia-toscana.it;

Empoli Alessandra Noè 349.8845081 coord-empoli@celiachia-toscana.it; **Firenze** Fabio Bonechi 346.0050154 coord-firenze@celiachia-toscana.it **Grosseto** Cristina Cherubini 348.0829659
coord-grosseto@celiachia-toscana.it; **Livorno** 348.0829768 coord-livorno@celiachia-toscana.it

Lucca Federica Bove 348.0829566
coord-lucca@celiachia-toscana.it; **Massa** Francesca Podestà
348.0811679 coord-massacarrara@celiachia-toscana.it

Pisa Francesco Nocchi 3480831398 coord-pisa@celiachia-toscana.it

Pistoia Marta Lucchesi 348.0831395 coord-pistoia@celiachia-toscana.it; **Prato** 348.0829866 coord-prato@celiachia-toscana.it

Siena Laura Logi 349.3048350 coord-siena@celiachia-toscana.it;

Versilia Giovanna Sciscione 348.0829590 coord-versilia@celiachia-toscana.it

AIC TRENTO

CCP n° 22553361 - IBAN: IT60 B058 5601 8010 8357 1198 222

Presidente Armando Beozzo - presidente@aictrentino.it

Consul. Scientifico Carlo Polloni - Rovereto (TN)

Segreteria Via Bolghera, 9 - Trento Tel/fax 0461.391553
segreteria@aictrentino.it

Corrispondente CN Cristian Caldera segreteria@aictrentino.it

AIC UMBRIA

CCP n° 1010474581 IBAN: IT 73 E 07601 03000 001010474581
Conto Corrente Bancario UNICREDIT IBAN
IT 83Y 0200838591000105154878

Presidente Samuele Rossi - presidente@celiachiaumbria.it

Consul. Scientifico Giuseppe Castellucci

Sede Centrale Via Camillo Bozza 12/E 06073 - Corciano (PG)
075.9280270 info@celiachiaumbria.it
Maria Muscariello 342.1664258

Segreteria / Amministrazione Valentina Sidoti 334.7523714
numero WhatsApp 371.3414752 segreteria@celiachiaumbria.it
amministrazione@celiachiaumbria.it

Ufficio Stampa comunicazione@celiachiaumbria.it

Corrispondente CN Maria Muscariello info@celiachiaumbria.it

Referenti Provinciali Perugia Ricci Valentina 334.7523564

Terni Monica Barbarossa 331.4174681 **Foligno** Valentina Arditi
377.1675973 **Città di Castello** Michele Vandini 334.7645033

AIC VALLE D'AOSTA

BCC Valdostana IBAN: IT68M08587 01211 000110195830

Presidente - Tiziana Dujany presidente@aicvda.it 347.3135222

Sede: Rue Xavier de Maistre 19, 11100 AOSTA, info@aicvda.it

Tesoriere: Fabio Creazzo 347.9649610

Segreteria: Paola Pession, segreteria@aicvda.it, 3389734722

Consiglieri: Giorgia Sarlo, Paola Pession, Fabio Creazzo,
Rosanna Panetta, Arianna De Agazio, Silvia Blanc, Alessandra
Martocchia, Cinzia Junod

Referente CN: Silvia Blanc 347.0490729

Referente AFC: Giorgia Sarlo, afc@aicvda.it, tel. 346.3086477
Comitato scientifico: Sergio Crotta, Marco Aicardi, Alfredo
Cirillo, Francesca Valle, Anna Maria Covarino

AIC VENETO

CCP n° 15601313 -IT 64 A 0200812140000102579261

Presidente Umberto Finardi presidente@aicveneto.it

Pres. Com. Scient. Ermenegildo Galliani
ermenegildo.galliani@aulss1.veneto.it

Segreteria Via Sacro Cuore 21 - Padova, Tel 049.8808802
Fax 049.8675399 veneto@celiachia.it

Corrispondente CN Gianni Mazzucato
gianni.mazzucato@aicveneto.it

Referenti Provinciali

Belluno Silvia Dal Borgo 348.9162367 **Padova** Enrico

Beltramelli 340.6200964 (ore pasti) Gianni Mazzucato

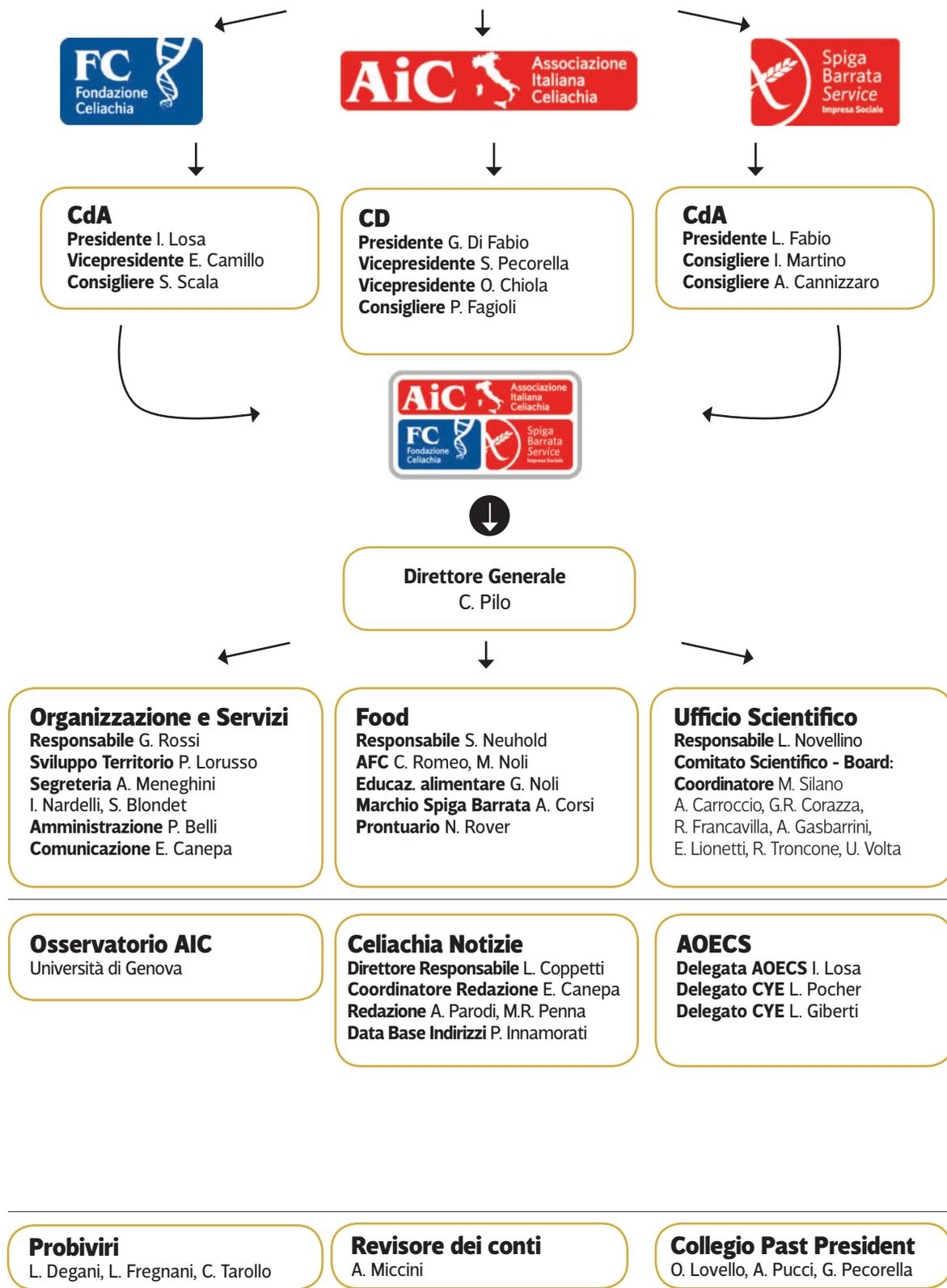
340.5039665 **Rovigo** Barbara Osti 349.8375275 **Treviso**

Umberto Finardi 340.9686174 **Venezia** Patrizia Carlon

338.2728882 **Verona** Francesca Peranzoni 340.3188720

Vicenza Marco Ottaviani 335.1415017

21 ASSOCIAZIONI REGIONALI E PROVINCIALI



FIORANI®

IL FUTURO ALLE ORIGINI



SENZA GLUTINE

...per il tuo benessere

Fiorani, la tua scelta "green" per un consumo consapevole
Dieta equilibrata + sport = vita sana e buon umore
Opta per una stile di vita orientato al benessere della persona

seguici su:    

FIORANI&C. S.P.A. - VIA COPPALATI N. 52 - 29122 PIACENZA (PC)
P.IVA 01410740334 - TEL. +39 (0)523-596111 - marketing@fiorani.net

Nuovo Bagel Senza Glutine

Ogni morso ha un sapore diverso!



Vuoi qualcosa di sfizioso e diverso dal solito? Bagel Senza Glutine è la scelta giusta. Morbido e dal gusto originale, è già tagliato e pronto per essere farcito in tante golose varianti. Dolce o salato, ti sorprende sempre!



Best in Gluten Free