

La celiachia non va in vacanza: i consigli di AIC per un'estate senza glutine

Oltre 4000 gli esercizi aderenti al programma “Alimentazione Fuori Casa senza glutine” che accolgono in sicurezza le persone celiache in tutta Italia.

Su YouTube il video delle dietiste AIC offre consigli utili per una vacanza senza glutine:
<https://www.youtube.com/watch?v=SExV6r03Z30&t=24s>

Una cena guardando il mare o in un rifugio in montagna, un gelato rinfrescante, un aperitivo in spiaggia: in vacanza ci si concede più spesso il piacere di mangiare fuori e trascorrere un momento sereno con amici e familiari; per una persona celiaca è fondamentale sapere di poter mangiare senza glutine in sicurezza. **AIC - Associazione Italiana Celiachia**, con il **Programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine (AFC)**, mette a disposizione una Guida di oltre 4000 locali formati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine e segnalati da apposite vetrofanie, ben visibili sulle vetrine dei locali.

Il Programma AFC si rivolge anche alle attività di ristorazione dedicate alle persone in movimento che consumano i pasti in aree aeroportuali, autostradali, sui treni e nelle stazioni ferroviarie. Sul sito celiachia.it è possibile scoprire tutte le collaborazioni che AIC ha avviato per garantire alle persone celiache di muoversi e viaggiare in sicurezza.

Come trovare i locali AFC?

Gli associati di AIC possono consultare l'elenco sempre aggiornato sul sito celiachia.it, sull'app AIC Mobile e nella Guida cartacea AFC. Per i turisti stranieri, c'è invece la possibilità di acquistare la APP per brevi periodi in una versione 'Welcome'.

L'app AIC Mobile è uno strumento completo e costantemente aggiornato in cui trovare: la *mappa dei locali gluten free* di tutta Italia; l'*elenco dei negozi* in cui acquistare prodotti senza glutine; il *Prontuario degli alimenti*, suddiviso per categoria merceologica, con una funzione che permette di scansionare il codice a barre di un prodotto e controllare se è nel prontuario; una sezione per *acquistare online* i prodotti per celiaci.

Sull'app sono disponibili gratuitamente per tutti l'*ABC della dieta del celiaco*, l'elenco a semaforo che aiuta a destreggiarsi tra prodotti “permessi”, “a rischio” e “vietati” e la sezione news.

Se un locale non è nel Programma AFC?

Se non è possibile consumare i pasti in un locale accreditato AFC, il consiglio è di non rinunciare a un pranzo o a un viaggio, ma informare il personale sulla celiachia e quali ingredienti sono vietati e, in caso di dubbi, evitare di consumarli. È buona prassi informarsi prima sulla disponibilità di pasto o prodotti gluten free. Inoltre, gli esperti di AIC sono sempre disponibili a offrire informazioni e formazione a chi desidera aderire al Programma AFC che, con specifiche procedure e in modo semplice, può essere seguito dai professionisti della ristorazione.

Se si viaggia all'estero?

AIC fa parte di AOECs, Association of European Coeliac Societies (www.aoecs.org), e CYE – The Coeliac Youth of Europe (www.cyeweb.eu), forum internazionale dei giovani celiaci: sui siti delle due associazioni sono disponibili i riferimenti delle Associazioni straniere e consigli utili su dove mangiare e fare acquisti gluten-free nei Paesi stranieri e frasi utili sulla celiachia, tradotte in diverse lingue.

E quando si viaggia?

Il programma AFC prevede anche una apposita sezione dedicata a punti ristoro in stazioni, aeroporti e autostrade. E sul sito AIC si possono trovare tante altre info su come gestire la celiachia in viaggio. Sul canale YouTube dell'Associazione è disponibile un video a cura delle dietiste AIC con consigli pratici su come organizzare al meglio una vacanza senza pensieri, sia in Italia che all'estero, con un occhio anche a una alimentazione sana e bilanciata non solo in vacanza. Il video ha già raggiunto oltre 226.000 visualizzazioni sui canali social di AIC ed è disponibile a questo link: <https://www.youtube.com/watch?v=SExV6r03Z30&t=24s>

Info www.celiachia.it

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) APS nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. Unica Associazione Pazienti nazionale ad occuparsi delle persone celiache, è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali: cura progetti per migliorare la vita quotidiana del paziente; iniziative e strumenti di comunicazione per informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica; risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 21 AIC associate; sostiene la migliore ricerca scientifica italiana sulla celiachia e diffonde il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità degli alimenti per le persone celiache. AIC ha ricevuto l'attestazione al merito della Sanità pubblica per le meritorie attività svolte nell'ambito della sanità pubblica (DPR 31 maggio 2023). Sul piano internazionale, AIC fa parte di AOECs, Association of European Coeliac Societies, e il CYE – The Coeliac Youth of Europe, forum internazionale dei giovani celiaci. www.celiachia.it

La **Malattia Celiaca o Celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti; è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extra-intestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. La diagnosi si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue; gli accertamenti diagnostici devono essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine. L'unica terapia disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine e va eseguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2023) sono 265.102 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui quasi 400.000 ancora non diagnosticate.

giugno 2025

Ufficio Stampa: Le Acrobate - idee parole comunicazione
Alessandra Tonini alessandra.tonini@leacrobate.it 328-1046670
Caterina Argirò caterina.argiro@leacrobate.it 349-0745535