

La celiachia a scuola: le indicazioni di AIC per l'inclusione e la sicurezza alimentare degli studenti celiaci

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Settembre segna il ritorno tra i banchi di scuola e alla quotidianità fatta di **pranzi in mensa**, ricreazione, gite e attività con i compagni per oltre **34 mila studentesse e studenti celiaci** della scuola dell'infanzia e primaria, circa il 13% delle persone diagnosticate in Italia (Ministero della Salute, 2024). Il rientro in aula ha per loro un significato in più: poter contare su una **corretta gestione della celiachia** e della **dieta senza glutine**, per vivere ogni momento della vita scolastica con la stessa serenità degli altri. “Ogni **studente celiaco** ha il diritto di vivere la scuola in sicurezza e senza discriminazioni. Questo avevamo in mente quando ci siamo battuti perché la **Legge 123 del 2005** prevedesse il diritto al **pasto senza glutine nelle mense pubbliche**, di cui il 70% sono scolastiche. Prima di allora i minori celiaci tornavano a casa per pranzo perché la scuola non forniva la dieta senza glutine. Stabilito il diritto, **AIC** ha creato una serie di strumenti informativi e formativi dedicati alla scuola, rivolti a ragazze e ragazzi, ma anche a famiglie e comunità educante per una corretta gestione della celiachia” dichiara Rossella Valmarana, Presidente di **AIC - Associazione Italiana Celiachia**. “Promuovere la conoscenza significa rendere la **scuola più inclusiva** e garantire a ogni studente le stesse opportunità di partecipazione alla vita di comunità in uno dei luoghi che maggiormente influiscono sulla loro formazione anche alimentare”.

Iniziare l'anno scolastico con il piede giusto: le indicazioni di AIC

L'Associazione Italiana Celiachia racchiude in cinque principi cardine la **corretta gestione della celiachia in età pediatrica**, a casa come a scuola e in tutti i contesti della vita quotidiana.

- **La dieta senza glutine è una terapia, non una moda:** ad oggi è l'unica cura disponibile e va seguita rigorosamente per tutta la vita e solo dopo aver ricevuto una diagnosi medica. Mettersi a dieta prima di aver completato l'iter diagnostico mette a rischio la possibilità di una vera diagnosi e corretto follow-up.
- **Senza glutine non è sinonimo di "alimento sano":** anche i celiaci devono scegliere alimenti che, oltre che sicuri rispetto all'assenza di glutine, siano equilibrati dal punto di vista nutrizionale.
- **La dieta mediterranea può anche essere gluten free:** verdura, frutta, legumi, pesce con regolarità; limitare le carni rosse e trasformate; ridurre zuccheri, snack, bevande dolci e sale; utilizzare olio extravergine come condimento; alternare pasta e pane gluten free a cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine - riso, mais, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto - che permettono una maggiore ricchezza nutrizionale.
- **La mensa scolastica è un luogo di inclusione e uguaglianza:** deve garantire sicurezza alimentare e permettere a tutti gli studenti, celiaci e non, di condividere il pasto senza differenze ma, anzi, valorizzando la diversità e la varietà.
- **L'autonomia si costruisce giorno dopo giorno:** aiutare bambine e bambini celiaci a diventare sempre più consapevoli sulla malattia, a conoscere la propria dieta, scegliere gli alimenti adatti e sapere quali sono da evitare, fare domande e vivere il cibo con serenità.

Quotidianità senza glutine

La **celiachia** accompagna bambini e ragazzi in ogni momento della giornata: a scuola, a casa, durante lo sport, in gita scolastica, alle feste o al ristorante. Per vivere ogni situazione con serenità bastano alcuni semplici accorgimenti, dalla mensa alla merenda, fino all'**educazione alimentare**, che aiutano i più piccoli a conquistare gradualmente autonomia nella gestione della propria **dieta senza glutine**. AIC ha raccolto alcuni consigli pratici.

Mangiare insieme, in sicurezza: la mensa scolastica

La **mensa** è uno spazio educativo in cui imparare fin da piccoli il rispetto delle differenze, le basi di una sana alimentazione e il valore della condivisione. Per gli **studenti con celiachia** è anche uno dei contesti più delicati, dove la sicurezza non dipende solo dalla scelta degli **alimenti senza glutine**, ma dall'intera organizzazione del servizio. Per garantire un **pasto sicuro** e prevenire il rischio di **contaminazioni** è necessario attuare precise procedure di produzione e pulizia, ma anche di servizio a tavola, alla cui base troviamo la **formazione del personale sulla celiachia** e la comunicazione costante tra scuola, famiglia e servizio mensa. Grazie a una legge praticamente unica al mondo che impone a ogni mensa pubblica di garantire il pasto senza glutine, in Italia questo diritto garantisce al bambino celiaco un'esperienza sicura e inclusiva. Fondamentale è anche l'aspetto psicologico: il pasto senza glutine non deve essere percepito come "speciale", ma ogni bambino ha diritto a pietanze equilibrate e di qualità equivalenti a quelle degli altri compagni così che non si senta diverso o isolato. Da escludere la disposizione a tavola dei bambini in tavolate separate, anche se è importante che tutto il personale deputato alla supervisione dei pasti presti attenzione al rischio di scambio di 'assaggi' tra compagni. Secondo gli ultimi dati della **Relazione al Parlamento del Ministero della Salute (2024)**, in Italia sono **33.027 le mense - di cui 22.972 scolastiche - che hanno erogato pasti senza glutine** ai celiaci che ne hanno fatto richiesta.

La merenda giusta (e senza rinunce): a casa, a scuola, alle feste

Anche la **merenda**, come tutti gli altri pasti della giornata, deve essere equilibrata, per questo è preferibile combinare carboidrati complessi (pane, taralli, gallette senza glutine), proteine (ad

esempio yogurt), fibre, vitamine e sali minerali (frutta fresca) con un po' di dolcezza (qualche pezzetto di cioccolato, ad esempio, oppure frutta disidratata). Quando si ha poco tempo, anche una merenda dolce e un succo di frutta possono essere una soluzione occasionale che prepara rapidamente all'impegno extra scolastico successivo.

Educazione alimentare: crescere sani e autonomi

L'**educazione alimentare** è fondamentale per sviluppare consapevolezza, autonomia e buone abitudini. Per chi convive con la **celiachia** significa andare oltre la semplice prescrizione "evitare il glutine", vuol dire imparare - gradualmente e in base all'età - a gestire la propria dieta, riconoscere gli alimenti consentiti, **leggere le etichette**, prevenire le contaminazioni, chiedere informazioni senza imbarazzo, evitare scambi di cibo non sicuri e spiegare agli altri, con semplicità, la propria condizione. La scuola può fare la differenza coinvolgendo la classe con laboratori sul cibo, orti scolastici e attività dedicate alla dieta mediterranea: strumenti utili a far capire, fin da piccoli, che esistono persone con **bisogni alimentari diversi**, che la **sicurezza è un diritto** e l'**inclusione passa anche dal cibo**, contribuendo a superare stereotipi e banalizzazioni.

Le iniziative di AIC nelle scuole

L'impegno di **AIC nel mondo della scuola** si concretizza in due progetti gratuiti attivi da diversi anni a supporto degli studenti celiaci e delle loro famiglie, finanziati grazie ai fondi raccolti con il 5 per mille.

"In fuga dal glutine" offre agli insegnanti delle scuole dell'infanzia e della primaria uno strumento per spiegare agli alunni cos'è la celiachia e, allo stesso tempo, parlare di educazione alla diversità, alimentare e culturale, intesa come risorsa e ricchezza. Un incontro formativo con i docenti su celiachia, dieta senza glutine, gestione di eventuali difficoltà riscontrabili nella vita scolastica (come ad esempio la mensa), insieme al materiale didattico da utilizzare in classe. I numeri del progetto (anno 2025): **106 scuole coinvolte, oltre 250 classi interessate dal progetto, 767 docenti coinvolti nell'attività formativa e oltre 3600 piccoli studenti formati.** www.celiachia.it/in-fuga-dal-glutine/

"A scuola di celiachia" è il programma nazionale di formazione per gli **Istituti Alberghieri** rivolto ai "ristoratori di domani", per fornire conoscenze su celiachia, esigenze nutrizionali del celiaco e gestione di tutte le fasi del servizio senza glutine; inoltre, è possibile svolgere progetti di Formazione Scuola - Lavoro presso locali aderenti al programma **Alimentazione Fuori Casa senza glutine di AIC** che raccoglie circa **5000 esercizi commerciali formati sulla celiachia e sulla dieta senza glutine**. I numeri del progetto (anno 2025): **84 scuole coinvolte, 227 classi interessate dal progetto, 185 docenti coinvolti nell'attività formativa e oltre 4000 giovani ristoratori-studenti formati.** www.celiachia.it/a-scuola-di-celiachia/

Per informazioni **celiachia.it**