

# Celiachia e Scuola



VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

## Ciao, sono Silvia!

**Silvia è una bimba molto energica:** le piace andare a danza, va a sciare col papà e le piace tanto la geografia.

**Ultimamente,** però, i genitori e le insegnanti notano **qualcosa di strano** in lei:

- è spesso **stanca** e lamenta **mal di pancia**;
- è **spesso irritabile, distratta** e **mangia di meno**;
- ha **dolori addominali dopo mangiato**.

Silvia ha un **fratellino**, Matteo, di pochi anni, per cui tutti pensano inizialmente ad un'esternazione della sua gelosia, ma Matteo è celiaco, così la pediatra di Silvia le prescrive gli esami per la celiachia e si scopre così che anche **Silvia è celiaca**.



## I sintomi della celiachia

I sintomi di Silvia sono solo alcuni con cui la celiachia si può manifestare. **Diarrea, perdita dell'appetito, vomito, astenia e addome disteso** sono i più caratteristici. Tuttavia, possono essercene anche di sfumati e poco chiari o di **extra intestinali, come anemia, bassa statura o magrezza, lesioni dello smalto dentario**.

La celiachia, inoltre, può associarsi ad **altre patologie autoimmuni**, come il diabete di tipo-1, tiroidite autoimmune, epatite autoimmune, artrite reumatoide.

[http://www.aiclombardia.it/etc/depliant\\_sospetto.pdf](http://www.aiclombardia.it/etc/depliant_sospetto.pdf)

## Cosa fare se si pensa di essere celiaci?

Silvia ha eseguito degli esami, ma quali esattamente? La diagnosi di celiachia avviene secondo un percorso che inizia con **l'esecuzione di esami del sangue, per la ricerca di anticorpi specifici**, e prosegue, in caso di positività, con l'esecuzione della **biopsia intestinale**. Per i bambini, in casi particolari, il pediatra gastroenterologo può eseguire la diagnosi di celiachia anche in assenza della biopsia intestinale.

Una raccomandazione importante è di non "provare" a eliminare il glutine dalla propria alimentazione prima di eseguire tutti gli accertamenti necessari. Tale comportamento potrebbe falsare l'esito degli esami e ritardare la diagnosi. AIC consiglia di rivolgersi al proprio medico curante per spiegare esattamente sintomi e condizione di salute: sarà lui a indicare se la ricerca della celiachia è la strada giusta da perseguire.

In Lombardia ogni presidio ospedaliero è abilitato alla diagnosi di celiachia.



### COLLOQUIO GENITORI-INSEGNANTI-DIRIGENTE SCOLASTICO

ALLA DIAGNOSI,  
E' FONDAMENTALE  
UN COLLOQUIO  
TRA GENITORI,  
INSEGNANTI  
E DIRIGENTE  
SCOLASTICO  
PER CHIARIRE DUBBI  
E INSTAURARE FIN  
DA SUBITO UN  
CLIMA DI FIDUCIA E  
COLLABORAZIONE

Il rientro a scuola di Silvia, dopo la diagnosi di celiachia, deve essere sereno per permettere alla bambina di non sentirsi diversa, malata, discriminata e continuare così a gestire normalmente la sua giornata scolastica nel pieno rispetto delle sue capacità cognitive e abilità motorie.

E' importante, quindi, che insegnanti, dirigente scolastico e compagni sappiano cosa ha Silvia, cosa questo comporterà e perché si dovranno osservare alcuni comportamenti a tavola o durante la merenda, ad esempio.

I genitori di Silvia decidono così di organizzare un incontro a scuola per informare tutti gli operatori, **spiegando cos'è la celiachia e illustrando le necessità che riguardano Silvia nei vari momenti della giornata scolastica**, come la mensa, la merenda

in classe, le uscite didattiche, i laboratori e le festicciole.

Si evidenzierà così una cosa fondamentale, cioè che **la dieta senza glutine, che Silvia dovrà seguire per il resto della sua vita, è oggi l'unica terapia conosciuta per la celiachia** e che dovrà essere rigorosa. **Silvia potrà così tornare a stare bene e i suoi sintomi scompariranno.**

Si imparerà anche che la celiachia **non è contagiosa e non è un'allergia**, per cui non può provocare shock anafilattico e nel caso in cui Silvia accidentalmente ingerisse glutine occorre avvertire subito la famiglia e non effettuare altre azioni come provocare il vomito, dare bevande calde, chiamare il 118.

**Per accompagnare il personale scolastico in questo percorso i genitori di Silvia si rendono**

**disponibili al dialogo costante con la scuola e consegnano del materiale di supporto come il Prontuario AIC degli Alimenti**, dove ci sono utili informazioni sulla dieta senza glutine e molti prodotti del commercio idonei anche per Silvia, informazioni scaricabili anche con **l'APP AIC Mobile** per una verifica veloce e comoda di caramelle, succhi di frutta, merendine, ed altro tutto senza glutine.



## LE DOMANDE PIU' FREQUENTI DEGLI INSEGNANTI

**Cos'è la celiachia?**

La Celiachia è la **più diffusa intolleranza alimentare** al mondo con **frequenza stimata dell'1% della popolazione**. E' una malattia **cronica**, per cui si è predisposti geneticamente, ed è

**causata dall'ingestione di glutine** a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointe-

**La celiachia non è un'allergia!** Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. **La**

**celiachia, a differenza delle allergie, non provoca shock anafilattico**, ma causa un danno della mucosa intestinale con conseguente malassorbimento dei nutrienti ed inoltre **non ha un tempo di reazione ben definito**. Nelle allergie, infatti, i sintomi compaiono già dopo pochi minuti o al massi-

A volte, soprattutto se non si hanno sintomi evidenti, si tende a pensare che anche se si "sgarra" o se si introduce involontariamente glutine, non ci sono conseguenze, ma è bene

sapere che il danno intestinale avviene comunque e a medio-lungo termine porta a una maggiore probabilità di sviluppare complicanze come **altre malattie autoimmuni, osteo-**

stinali). **Si può manifestare a qualsiasi età** e dopo il suo esordio bisogna seguire una dieta senza glutine rigorosa e permanente per permettere una remissione dei sintomi con tempi variabili da persona a persona.

**E' come un'allergia?**

mo entro 2 ore; nella celiachia **si può star male subito, dopo qualche ora/giorno, o non avere sintomi apparenti**. Nelle allergie infine non c'è una dose di allergene tollerata, mentre nella celiachia la quantità massima di glutine tollerata è di **10 mg/die**.

**Se si ingerisce glutine cosa succede? Si può ogni tanto sgarrire?**

**porosi precoce, fragilità ossea, in casi rari anche linfoma intestinale e celiachia refrattaria.**



**IL GLUTINE E' UN COMPLESSO PROTEICO CHE SI TROVA IN ALCUNI CEREALI (FRUMENTO - INCLUSO IL FARRO E IL GRANO KORASAN O KAMUT-, ORZO, SEGALE, AVENA, SPELTA E TRITICALE)**

**LA CELIACHIA NON E' UN'ALLERGIA E NON PROVOCA SHOCK ANAFILATTICO**





### LA GIORNATA SCOLASTICA - LA MENSA

#### I DUBBI DEI GENITORI

Sì, in quanto le mense hanno l'obbligo per legge di garantire la sicurezza dei pasti senza glutine. La Legge 1-23/2005 all'articolo 4.3 recita "Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine", a cui sono state aggiunte anche le scuole private/parificate e le mense universitarie con un chiarimento del 2007.

Posso fidarmi a far mangiare a scuola Silvia?

Come faccio a richiedere la dieta senza glutine?



1) Chiedi alla tua ASL/Comune/Scuola l'eventuale modulistica per la richiesta di dieta speciale.

2) Chiedi al medico/pediatra di libera scelta o del Centro Ospedaliero una certificazione attestante la diagnosi celiachia e la necessità di dieta senza glutine, oppure far compilare dallo stesso il modulo già predisposto dalla vostra Asl/Comune/Scuola.

CHIEDI SEMPRE IL MENU' SETTIMANALE PER LA DIETA SENZA GLUTINE

E' corretto che la famiglia porti a scuola i prodotti sostitutivi senza glutine?

LA SCUOLA DI SILVIA LE FORNISCE LA MERENDA DI META' MATTINA, PER CUI LA MAMMA HA RICHiesto IL MENU' DELLE MERENDE OLTRE A QUELLO DEL PASTO. SE NELLA TUA SCUOLA NON DOVESSE ESSERE COSI', SCEGLI MERENDE NATURALMENTE SENZA GLUTINE COME FRUTTA O DOLCETTI FATTI IN CASA

La legge 123/2005 non indica alle aziende di ristorazione/mense l'obbligo di fornire anche prodotti "per celiaci", ovvero alimenti dietetici, come pasta, pane o loro sostituti. Anche in Lombardia questo obbligo non sussiste.

In molti comuni (e

quindi scuole) alcuni dietetici "senza glutine" sono forniti direttamente dall'azienda di ristorazione, in altri sono le famiglie che devono o possono fornire i prodotti - senza glutine senza avere "sconti" sulla retta mensile della refezione scolastica. Occorre ricordare che una dieta spe-

ciale ha comunque un costo "maggiore" di una standard, non solo per il costo dei prodotti dietetici, ma anche per le procedure apposite che il personale di cucina e chi serve le pietanze devono seguire durante tutte le fasi di preparazione e distribuzione del pasto senza glutine.

## LA GIORNATA SCOLASTICA - LA MENSA

Silvia può mangiare insieme agli altri bambini in mensa?

Sì. Silvia deve stare con i compagni; per comodità potrebbe sedere a fianco dell'insegnante per meglio vigilare e intervenire prontamente al bisogno.

### Come?

-Controllando, in caso di

**turni in mensa**, che il **tavolo** dove siederà Silvia sia stato **sparecchiato e pulito** a dovere.

-Verificando che il vasoio consegnato a Silvia sia effettivamente la dieta per celiachia.

**-Impedendo durante il pasto il lancio del pane** tra bambini per evitare che delle briciole arrivino nel bicchiere/piatto di Silvia.

-Evitando scambi di po-

sate e tovaglioli tra Silvia e compagni.

Altri validi suggerimenti?

-Consegnare il pane tra il primo e il secondo piatto.

-Insegnare ai bambini a spezzare il pane dal lato opposto a dove siede Silvia.

-Le insegnanti, qualora sbuccino la frutta al bambino celiaco, devo-

no lavarsi prima le mani.

- Evitare briciole di pane o farina sulla tavola durante il pasto.



Qual è il ruolo dell'insegnante in mensa?

Gli insegnanti non devono sostituirsi alle addette mensa, ma devono effettuare **controllo visivo e vigilanza durante il pasto** come specificato sopra, verificando la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo sui recipienti contenenti le portate delle diete\*.

**In caso di dubbio, devono far sospendere la somministrazione** e contattare immediatamente il produttore della dieta (Direzione e Segreteria Scolastica, Comune, Responsabile dell'Azienda di Ristorazione, Commissione Mensa).

In caso di rotazioni degli insegnanti nel servizio mensa, si consiglia di

stabilire una procedura interna al fine di evitare che il bambino a dieta non venga riconosciuto dall'insegnante e/o dall'addetta alla distribuzione diete.

*\*Linee Guida per la Ristorazione Scolastica aprile 2010*

Se per errore Silvia ingerisse glutine, cosa bisogna fare?

Purtroppo, è una situazione possibile. Ecco alcuni consigli:

**-Non provocare il vomito**

**-Avvisare subito la famiglia**, che valuterà se rivolgersi al pediatra di

famiglia. Non esiste al momento un antidoto naturale o farmacologico in grado di bloccare l'azione del glutine, ma si può instaurare una terapia che tenga conto dei sintomi presentati dal paziente.

**-A scuola/in famiglia/in mensa si dovrà individuare la causa dell'errore per trovare soluzioni affinché non si ripeta.**

**RICORDA CHE I DISTRIBUTORI AUTOMATICI CONTENGONO BEVANDE A RISCHIO O VIETATE! SE A SILVIA SERVISSE DEL TE' CALDO, PREPARALO CON IL TE' IN FILTRO E ACQUA CALDA**



## Celiachia e Scuola

### LA GIORNATA SCOLASTICA: GITE - LABORATORI

Stiamo organizzando per la primavera una gita di due giorni. Come possiamo rendere sicuro il viaggio di Silvia?

AiC consiglia di informare la struttura ricettiva scelta (albergo/ristoranti) della necessità del servizio senza glutine per Silvia, collaborando con la famiglia.

I genitori potrebbero consigliare e informare che ci sono strutture informate da AiC su celiachia e dieta senza

glutine e che aderiscono al network Alimentazione Fuori Casa di AiC (consultabili su guida cartacea, online e con APP AiC Mobile).

Ricordare che AiC è sempre disponibile a fornire supporto ed informazioni anche a strutture non del network AiC.



Stiamo organizzando un'uscita didattica con manipolazione di farine. Silvia può partecipare al laboratorio?

In accordo con i genitori di Silvia si può **concordare il suo coinvolgimento** nei laboratori didattici in cui vengono utilizzati materiali e/o ingredienti contenenti glutine, come le farine di frumento, con alcune accortezze:

- insegnanti e/o educatori devono **vigilare sul bambino celiaco** per:
- impedirle di portare alla bocca le mani sporche**
- farle **lavare accuratamente le mani** anche sotto le unghie al termi-

- ne del laboratorio
- farle indossare un **grembiule pulito** o usa/getta (portato da casa o fornito dall'azienda)
- non far assaggiare il risultato del laboratorio.**



**RICORDA:**  
IL GLUTINE E' DANNOSO PER IL CELIACO SOLO SE INGERITO, NON SE INALATO O TOCCATO. LEGGI A FIANCO QUALI SONO LE UNICHE PRECAUZIONI DA PRENDERE.

Sono naturalmente senza glutine: argilla, terracotta e creta.

Possono invece contenere glutine le paste da modellare perché alcune contengono farina per rendere il composto plastico e malleabile.

Occorre quindi sceglierle con attenzione o farle da sé.

Sul sito di AiC si possono trovare alcune ricette per paste da modellare senza glutine <http://www.aiclombardia.it/Scuole/infugadalglutine/>

[RicettedaNONMANGIARE.pdf](#)

e nomi di paste da modellare del commercio senza glutine [http://www.aiclombardia.it/util/vedi\\_naz.htm?www.celiachia.it/menu/faq.aspx?idcat=14&idfaq=3](http://www.aiclombardia.it/util/vedi_naz.htm?www.celiachia.it/menu/faq.aspx?idcat=14&idfaq=3)

Via libera invece a pennarelli, pastelli a cera, tempere, tempere a dita, gessetti.

**Il rischio comunque è legato sempre e solo all'ingestione e non al contatto o l'inalazione.**

Per i lavoretti utilizziamo diversi materiali come argilla, paste di sale e da modellare. Silvia può usarle?



## E tu, che merenda fai?



### E' proprio necessario fare lo spuntino?

Sì, l'energia di cui abbiamo bisogno, proveniente dagli alimenti, va distribuita nel corso della giornata! E' corretto quindi consumare 1 o 2 spuntini al giorno (metà mattina e metà pomeriggio). Questo può essere d'aiuto per mantenere costante il rifornimento energetico dell'organismo ed evitare di nutrirsi in modo eccessivo durante i pasti principali.

### Se mio figlio non fa colazione, come deve fare lo spuntino?

Saltare un pasto, in particolare la prima colazione, può provocare squilibri nell'organismo. La prima colazione è significativa, sia per i vantaggi sul piano nutrizionale, sia quale occasione di incontro con gli altri famigliari. Arrivare a metà mattina a digiuno, significa consumare uno "spuntino" eccessivo in quantità e, spesso di scarsa qualità nutrizionale (panino con salumi, focaccia, pizza), che spesso si riflette negativamente sul comportamento a tavola. Comunque, sia che si consumi la colazione o no, lo spuntino di metà mattina non dovrebbe superare il 5% dell'energia.

### E' meglio lo spuntino a base di cibi dolci o salati?

Tenendo presente che l'apporto calorico dello spuntino deve rappresentare il 5% delle calorie giornaliere (80-120 kcal), la scelta del tipo di alimento deve soddisfare tale indicazione oltre alla necessità di apportare pochi grassi, preferibilmente non saturi, carboidrati possibilmente complessi, poche proteine ma anche fibra, vitamine e sali minerali. Perciò via libera a frutta, yogurt, pacchetto di crackers, ma non la focaccia, la pizza, i dolci farciti, pane e affettati in quantità eccessiva (vedi box Spuntino SÌ, Spuntino NO)

**Spuntino SÌ**

**Spuntino NO**

Frutta fresca: preferisci quella della tua stagione

Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, una manciata) o essicata (albicocche)

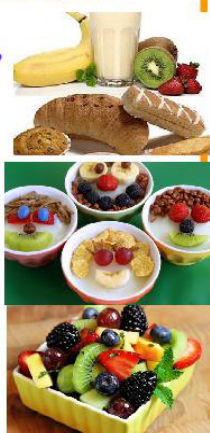
Fette biscottate senza glutine

Biscotti senza farcitura senza glutine

Crackers senza glutine

Pane senza glutine con marmellata/miele

Yogurt



Focaccia o pizza senza glutinee

Patatine senza glutine

Panino con salumi e affettati senza glutine

Succo di frutta o bibite o bevande a base di tè zuccherato

Snack al cioccolato senza glutine

Pane con crema alle nocciole senza glutine

## VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

AIC LOMBARDIA ONLUS  
Via San Senatore, 2  
20122 Milano  
Tel.: 02 867820  
Fax: 02 867820  
e-mail:  
afcsegreteria@aiclombardia.it

AIC svolge attività di sensibilizzazione nelle scuole con il **Progetto In fuga dal Glutine**, che nasce nel 2005 finanziato dal Ministero del Welfare con la collaborazione del Ministero dell'Istruzione, con l'obiettivo di ridurre il disagio e le difficoltà che vivono quotidianamente i minori celiaci nel contesto sociale scuola, diverso da quello spesso protettivo della famiglia.

AIC Lombardia Onlus ha attivato il Progetto dal 2007 e continua nella sua opera con successo grazie anche al sostegno dei fondi ottenuti con il 5x1000 dei contribuenti. Negli anni si è ottenuto il patrocinio del Comune di Milano - Assessorato alla Salute e Assessorato Scuola Famiglia e Politiche Sociali - nonché di Expo 2015.

Il Progetto è rivolto alla Scuola dell'Infanzia e alla Scuola Primaria e prevede:

**-Informazione rivolta all'adulto:** insegnanti, operatori scolastici e genitori, che sono i principali soggetti che, con le loro azioni e comportamenti possono favorire l'inserimento del bambino celiaco o causare il suo parziale isolamento.

**-Informazione rivolta ai bambini** per acquisire quelle conoscenze di base sulla celiachia che portino a esercitare comportamenti rispettosi.

**-Attività, strumenti, giochi e percorsi** studiati per stimolare il senso di cooperazione di ciascun soggetto per il benessere del gruppo, partendo dalla conoscenza delle diversità e dei bisogni altrui.

Per l'anno scolastico 2014-2015 AIC Lombardia Onlus sta sperimentando per le Scuole Primarie una collaborazione con Regione Lombardia, Ufficio Regionale Scolastico e ASL, che prevede il coinvolgimento di quattro province pilota: Cremona, Lodi, Mantova e Sondrio.

In queste province si sta testando il Progetto **"Non solo glutine..."** in scuole selezionate dal gruppo di lavoro sulla base di alcuni specifici requisiti.

Per ulteriori informazioni telefonare al 02 867820 — interno 8  
Lasciare un messaggio oppure scrivere a [afcsegreteria@aiclombardia.it](mailto:afcsegreteria@aiclombardia.it)  
<http://www.aiclombardia.it/Scuole/>