VIVERE CON LA CELIACHIA: ALIMENTAZIONE, LAVORO E SCUOLA

Alimentazione senza glutine

La **dieta senza glutine è l'unico trattamento attualmente efficace per la celiachia**. Eliminare completamente il glutine dall'alimentazione permette di bloccare la risposta autoimmune, favorire la guarigione della mucosa dell'intestino tenue, alleviare i sintomi e ridurre il rischio di complicanze.

Per essere davvero efficace, **la dieta senza glutine deve essere seguita con costanza per tutta la vita**, anche quando la celiachia non provoca sintomi. È inoltre importante prestare attenzione alla scelta degli alimenti, verificare che siano privi di glutine ed evitare il rischio di contaminazione durante la preparazione e la conservazione dei pasti.

Quali alimenti contengono glutine

L'avena

L'avena merita un'attenzione particolare.
Dal punto di vista scientifico, la maggior parte delle persone con celiachia può consumare avena senza sviluppare effetti negativi; tuttavia, **l'avena presenta un rischio di contaminazione con frumento, segale e orzo durante la produzione, il trasporto e la lavorazione**.
Per questo motivo, l'avena contenuta in un prodotto presentato come "senza glutine" deve essere stata prodotta, preparata o lavorata in modo da evitare la contaminazione e deve rispettare il limite previsto dalla normativa europea.

Gli alimenti consentiti

Molti alimenti sono **naturalmente privi di glutine** e possono essere consumati nell'ambito di una dieta equilibrata. Tra questi rientrano:

- frutta e verdura
- carne, pesce e uova
- latte e latticini
- legumi
- riso
- mais
- grano saraceno
- miglio
- quinoa
- patate

Sono inoltre disponibili numerosi prodotti, anche trasformati, senza glutine o appositamente formulati, **identificati da un'etichettatura specifica.**

Lavoro e celiachia

La celiachia non impedisce, nella maggior parte dei casi, di svolgere una normale attività lavorativa. Seguendo correttamente la dieta senza glutine e sottoponendosi ai controlli periodici, **le persone celiache possono lavorare, svolgere le proprie mansioni e partecipare pienamente alla vita professionale.**
In alcuni contesti lavorativi possono però essere necessarie **alcune precauzioni**. Ad esempio, è importante **organizzare i pasti fuori casa in modo sicuro** e, per chi lavora in ambienti dove sono presenti farine o alimenti contenenti glutine, prestare particolare **attenzione al rischio di esposizione e di contaminazione**. Con una buona pianificazione e il supporto del medico quando necessario, è possibile conciliare la gestione della celiachia con la maggior parte delle attività lavorative.

Organizzare i pasti durante il lavoro

Seguire la dieta senza glutine anche durante l'orario di lavoro è fondamentale per mantenere il controllo della malattia.
Può essere utile:

- programmare i pasti e gli spuntini
- verificare la disponibilità di opzioni senza glutine nella mensa aziendale o nei locali vicini
- portare da casa il pranzo, quando necessario
- Informare il datore di lavoro o i colleghi solo se lo si ritiene utile per organizzare al meglio l'attività lavorativa

Ambienti di lavoro particolari

Per i professionisti del settore che permangono per lungo tempo in **panifici, pasticcerie, pizzerie o altri ambienti con presenza di farine**, si suggerisce l'utilizzo di **una mascherina protettiva, che eviti il deposito del glutine nel cavo orale e la conseguente ingestione**. In alternativa non rappresenta necessariamente un rischio per il celiaco lavorare in ambienti in cui si manipoli, per esempio, farina di frumento.
In caso di dubbi è opportuno confrontarsi con il medico competente e con il gastroenterologo per valutare le soluzioni più appropriate.

Celiachia e scuola

La celiachia non deve rappresentare un ostacolo alla vita scolastica di bambini e ragazzi. Con una corretta organizzazione e il rispetto della dieta senza glutine, **è possibile frequentare la scuola in sicurezza**, partecipare alle attività didattiche e vivere pienamente i momenti di socializzazione con i compagni.
La **collaborazione tra famiglia, scuola e servizi sanitari è fondamentale** per garantire un ambiente scolastico sicuro e inclusivo. Una gestione attenta dei pasti, una corretta informazione del personale scolastico e il rispetto delle misure per evitare la contaminazione da glutine permettono agli studenti con celiachia di seguire la dieta senza glutine senza rinunciare alla vita scolastica.

Mense pubbliche e scolastiche e dieta senza glutine

La **Legge 123/2005** prevede che "Nelle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e nelle mense delle strutture pubbliche **devono essere somministrati, previa richiesta degli interessati, anche pasti senza glutine**".
Le mense scolastiche hanno un ruolo fondamentale nel garantire ai bambini e ai ragazzi con celiachia pasti senza glutine sicuri, equilibrati e nutrizionalmente completi.

Grazie a un'organizzazione dedicata, **gli studenti con celiachia possono seguire la dieta senza glutine anche a scuola, senza rinunciare a un'alimentazione varia e adeguata alla crescita.**
Le scuole, in collaborazione con le Aziende sanitarie e i gestori del servizio di ristorazione scolastica, predispongono **menu senza glutine per gli alunni con diagnosi di celiachia o altre esigenze alimentari documentate**. Il rispetto delle procedure di preparazione e la prevenzione della contaminazione da glutine sono aspetti essenziali per garantire la sicurezza dei pasti e tutelare la salute degli studenti.

Come richiedere il pasto senza glutine

Per richiedere il menu senza glutine a scuola è generalmente necessario **presentare la documentazione sanitaria che attesta la diagnosi di celiachia**, secondo le modalità previste dal Comune o dall'istituto scolastico. Una volta ricevuta la documentazione, la scuola attiva il servizio di ristorazione dedicato per garantire allo studente pasti sicuri e adatti alle sue esigenze alimentari.
Le procedure possono variare in base al territorio, ma hanno tutte lo stesso obiettivo: assicurare il rispetto della dieta senza glutine e tutelare la salute dei bambini e dei ragazzi con celiachia durante la permanenza a scuola.

Sicurezza nella preparazione dei pasti

I pasti destinati agli studenti con celiachia **devono essere preparati e distribuiti adottando procedure che riducano il rischio di contaminazione da glutine**. La formazione del personale, la corretta organizzazione della cucina e il rispetto delle procedure igienico-sanitarie rappresentano elementi fondamentali per garantire la sicurezza alimentare.