

Quarantena senza glutine? Grazie ad aic lombardia ora è più semplice ricevere alimenti gluten free direttamente a casa

L'Associazione Italiana Celiachia Lombardia mette a disposizione di tutti i celiaci consigli e servizi per garantire una corretta alimentazione: dalla lista delle attività che effettuano consegne a domicilio su tutto il territorio della Regione, fino alle ricette per cucinare senza glutine a casa, passando per una mail dedicata all'emergenza e i suggerimenti per una corretta lettura delle etichette. Consigli preziosi per aiutare gli oltre 37 mila celiaci lombardi durante la quarantena.

Fare la spesa è per tutti gli italiani oggi motivo di preoccupazione: le lunghe code e lo scarseggiare di alcuni prodotti mettono a dura prova gli abitanti del Bel Paese. In questo frangente, **le consegne a domicilio rappresentano un aiuto concreto**, soprattutto per quelle persone che **non hanno modo di spostarsi** o per le quali **uscire di casa è fortemente sconsigliato**. La situazione è ancora più delicata per gli oltre **37 mila celiaci lombardi**, per i quali **acquistare e consumare alimenti senza glutine è una necessità primaria** dal momento che, ad oggi, un'alimentazione gluten free è **l'unica cura** per la celiachia. Ed è così che **AIC Lombardia** ha scelto di tendere una mano a tutti i celiaci che vivono nella Regione della rosa camuna, stilando dapprima un elenco di **locali informati sulla celiachia** aderenti al network **Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, e poi anche di **negozi specializzati** e **farmacie convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale** fino a quelle delle aziende produttrici del settore che consegnano direttamente a casa **piatti pronti** o **prodotti senza glutine**.

“Ci fa piacere vedere come tanti gestori abbiamo aderito prontamente alla nostra iniziativa e ancor di più come il loro numero cresca di giorno in giorno – spiega **Isidoro Piarulli, presidente di AIC Lombardia** – Sin dall'inizio dell'emergenza gli associati hanno manifestato l'esigenza di conoscere quali locali AFC, negozi specializzati e farmacie convenzionati SSN effettuassero consegna a domicilio nella loro provincia. Abbiamo quindi deciso di creare una lista di attività che svolgessero questo prezioso servizio, rendendola disponibile non solo ai nostri soci, ma a tutti i celiaci. Un modo utile anche per aiutare chi ha scelto di aderire al nostro network di locali informati sulla celiachia, dando loro visibilità in un momento particolare. Un'altra necessità evidenziata, che speriamo sia colmata al più presto, è quella di poter utilizzare il budget mensile anche fuori dalla propria Regione. Lancio infine un appello a chi non sia celiaco o intollerante al glutine: evitate di acquistare prodotti gluten free così da garantire a chi convive con la malattia di non rimanere a corto di alimenti essenziali”.

Al momento i ristoranti e laboratori aderenti al programma Alimentazione Fuori Casa che effettuano consegna a domicilio sono dislocati in **8 province lombarde**: quella che ne conta di più è **Milano**, seguita da **Bergamo, Brescia e Varese**. Si tratta di **oltre 40 locali** che offrono **specialità nazionali ed etniche, pizza, prodotti di pasticceria** e tanto altro. Sono, invece, circa **20 i negozi convenzionati con il Sistema Sanitario Nazionale**, che servono **8 province lombarde, 9 le farmacie che hanno aderito all'iniziativa** e quasi **15 aziende produttrici**. Per essere inclusi nell'elenco, aggiornato periodicamente, per ristoratori, proprietari di negozi e farmacie è sufficiente **scrivere a afcsegreteria@aiclombardia.it** indicando nome, indirizzo, numero di telefono ed eventuale sito web o pagina Facebook dell'attività.

Infine, ecco i **5 consigli di AIC Lombardia** per una **quarantena senza glutine**:

- 1) **consulta l'elenco di attività che effettuano consegna a domicilio** di piatti e prodotti senza glutine sul sito di AIC Lombardia per trovare quella più vicina: <https://www.aiclombardiahome.it/cosa-facciamo/alimentazione-fuori-casa/consegna-a-domicilio/>;

- 2) ricorda che lo spostamento per l'acquisto di prodotti senza glutine rientra fra quelli legati a **motivi di salute**. Se nel Comune di residenza non fosse presente un punto vendita convenzionato con il SSN, è possibile recarsi in quello più vicino. Il consiglio è quello di portare con sé un **documento che attesti la diagnosi di celiachia**, oltre all'autocertificazione;
- 3) **cucina senza glutine a casa**, è facile e divertente e sono diverse le ricette disponibili sul sito di AIC Lombardia. Farlo con i propri bambini può essere anche un'occasione di **svago e apprendimento**, da utilizzare per spiegare loro quali alimenti non contengano glutine;
- 4) non esagerare facendo **corpose scorte di prodotti senza glutine**: come evidenziato dalla Federazione AIC al momento non si riscontra nessuna criticità, sia sul fronte dei produttori che su quello dei distributori;
- 5) **contatta AIC Lombardia** per qualsiasi necessità, dubbio o segnalazione, basta inviare una mail a emergenza@aiclombardia.it.