

UNA VITA (DA CELIACO) IN VACANZA, I CONSIGLI PER UN VIAGGIO SENZA GLUTINE E SENZA PENSIERI

In Lombardia sono oltre 40 gli alberghi e i B&B preparati per ospitare i celiaci, 20 i punti di alimentazione in viaggio per una sosta senza glutine e circa 300 i ristoranti e le pizzerie. Per chi sceglie di rimanere nella Penisola sono 4100 i locali del network Alimentazione Fuori Casa in Italia, mentre per chi viaggerà all'estero il consiglio di AIC Lombardia è quello di informarsi adeguatamente prima della partenza.

Il periodo che precede l'inizio delle vacanze ha sempre un **sapore agrodolce**: alla gioia per l'imminente e agognata partenza si contrappone l'ansia che assale quando si inizia a pensare alle valigie e agli ultimi dettagli come la scelta dell'itinerario migliore o la ricerca di un vicino disposto ad annaffiare le piante o a prendersi cura degli animali domestici. Lo **stress pre-vacanziero**, riporta il *Telegraph*, si manifesta con palpitazioni che appaiono quando si pensa al viaggio, stato d'ansia mattutino e improvvisa mania di stilare elenchi per cercare di non dimenticare nulla. Un'agitazione che spesso diventa **vero e proprio timore** quando si è **celiaci**, ma che può essere combattuta adottando pochi, ma precisi accorgimenti. Che si viaggi in **Lombardia**, dove sono circa 450 le strutture del **network Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, nelle altre Regioni italiane o si scelga di volare in una località **al di fuori dei confini della Penisola**, sono sempre di più gli operatori del settore turistico preparati a ospitare le persone celiache e a offrire loro un'**impeccabile vacanza gluten free**.

“In Lombardia sono oltre 40 le strutture alberghiere a misura di celiaco – spiega **Isidoro Piarulli**, presidente di AIC Lombardia – alle quali si aggiungono 20 punti di alimentazione in viaggio per una sosta senza glutine. Anche nei principali aeroporti della Regione, Linate, Malpensa e Orio al Serio, è possibile fare uno spuntino gluten free prima di imbarcarsi. Completano il tutto 41 gelaterie, veri e propri must dell'estate per italiani e stranieri, e circa 300 tra ristoranti e pizzerie. Si può quindi dire che la nostra Regione sia pronta ad accogliere nel migliore dei modi i turisti celiaci offrendo loro un servizio attento a ogni loro esigenza, frutto del lavoro di formazione di AIC Lombardia”.

Tra le provincie lombarde, quella che vanta il maggior numero di **strutture alberghiere aderenti al network AFC** è **Brescia** con **12** tra agriturismi, bed & breakfast e hotel. Terra di laghi (sono 8 quelli presenti in provincia, tra i quali spiccano Garda e Iseo), il bresciano è la meta perfetta per un weekend in coppia o in famiglia; tappa obbligatoria per gli amanti delle bollicine è la Franciacorta, una delle zone italiane con la più alta produzione di spumante. Per chi preferisce la città, invece, sono **10** gli hotel a **Milano** e provincia nei quali i celiaci possono soggiornare in tutta tranquillità e godersi qualche giorno nel capoluogo lombardo tra arte, storia e grattacieli dalle forme ardite, respirando l'aria di una città europea. Seguono in classifica le provincie di **Sondrio** e **Bergamo** rispettivamente con **9** e **7** strutture alberghiere, due destinazioni ideali per chi ama la montagna e vuole godersi una vacanza a contatto con la natura tra verdi vallate, cascate mozzafiato come quelle del Serio in Val Seriana, percorsi di trekking e caratteristiche località come Livigno e Bormio.

Anche per chi trascorrerà le vacanze nel resto d'**Italia**, tra le bellezze del Bel Paese, l'offerta è più che variegata: sono **4100 strutture AFC** distribuite in tutta la Penisola, da nord a sud, sulle quali i celiaci possono contare. Se, invece, si opta per un locale non informato da AIC è importante **segnalare sempre al personale che si è celiaci**, ribadire quali ingredienti è necessario evitare e ricordare sinteticamente le regole per la preparazione dei piatti senza glutine. E per chi sceglie l'**estero**? Con il supporto di **smartphone e applicazioni** che aiutano nella traduzione e nella ricerca dei locali gluten free, qualche astuzia e una **giusta pianificazione**

non sarà difficile trovare cibo senza glutine nemmeno fuori dall'Italia. Non tutti gli Stati sono preparati allo stesso modo, ma per raccogliere informazioni utili prima della partenza è possibile **mettersi in contatto con l'associazione del Paese di destinazione**.

“Per quanto riguarda l'acquisto dei prodotti alimentari occorre ricordare che il claim "senza glutine" in tutta Europa e negli Stati Uniti si può utilizzare solo per prodotti confezionati con un contenuto di glutine inferiore ai 20ppm come in Italia – precisa **Lavinia Cappella**, dietista di AIC Lombardia - Anche la Spiga Barrata è concessa in tutta Europa alle medesime condizioni italiane. Per mangiare fuori casa, invece, è importante sapere che le associazioni di altri Stati europei hanno attivato progetti simili ad AFC con locali informati su celiachia e cucina senza glutine”. È consigliabile anche scaricare prima della partenza **card con alcune frasi utili** per il celiaco tradotte nella lingua locale, disponibili online sul sito celiactravel.com per tantissimi Paesi. Per chi preferisce cucinare con le proprie mani per evitare contaminazioni, il suggerimento è quello di **affittare un appartamento dotato di cucina**. Inoltre, sia per l'Italia sia per l'estero, AIC ha stretto una **collaborazione con Alpitour**: sui cataloghi del tour operator sono segnalati i villaggi preparati ad accogliere i celiaci con una chiara distinzione tra le strutture nazionali aderenti al progetto AFC e i villaggi “senza glutine” Alpitour e sono riportate alcune indicazioni su cosa aspettarsi da queste strutture.

Ecco i **5 consigli di AIC Lombardia** per una vacanza gluten free in tutta tranquillità:

- 1) Richiedere il **giustificativo del medico** prima di partire per portare in aereo cibi senza glutine.
- 2) Al momento dell'acquisto del biglietto aereo ricordare di **prenotare il pasto gluten free** e, una volta a bordo, controllare che sul coperchio del vassoio sia indicata la dicitura *GF meal*.
- 3) Portare in borsa o nello zaino una **piccola scorta di snack e altri prodotti senza glutine** come gallette e cracker per avere sempre a disposizione uno spuntino gluten free.
- 4) Scegliere prodotti **naturalmente senza glutine** e prediligere i cibi freschi a quelli processati per non rischiare che siano contaminati.
- 5) **Chiedere consiglio** ad AIC prima di partire o, se si viaggia all'estero, contattare le associazioni locali (l'elenco è disponibile sul sito di AIC).