



UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon  
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

Istituto d'Istruzione Superiore  
"G.L. Lagrange"

Sezioni associate

I.T.I. "G.L. LAGRANGE" – I.P.S.E.O.A. "G. BRERA"

Via Litta Modignani, 65 – 20161 – Milano (MI)

AiC



Associazione  
Italiana  
Celiachia

Lombardia



Settimana Nazionale  
della Celiachia

12-20 Maggio 2018

# Celiachia e Sport: verità e falsi miti sull'alimentazione senza glutine

Lavinia Cappella, dietista AIC Lombardia Onlus

Convegno «Vincere a tavola»

16 maggio 2018

**Intolleranza alimentare  
al glutine**

**NON E' L'ALLERGIA AL  
FRUMENTO!!!**



**La Malattia Celiaca (o Celiachia)  
è una infiammazione cronica  
dell'intestino tenue,  
scatenata dall'ingestione di glutine  
in soggetti geneticamente predisposti.**

PREVALENZA STIMATA  
1:100



circa 600.000  
celiaci attesi

198.427 diagnosi in Italia

37.907 diagnosi in Lombardia



di circa 10% diagnosi ogni anno

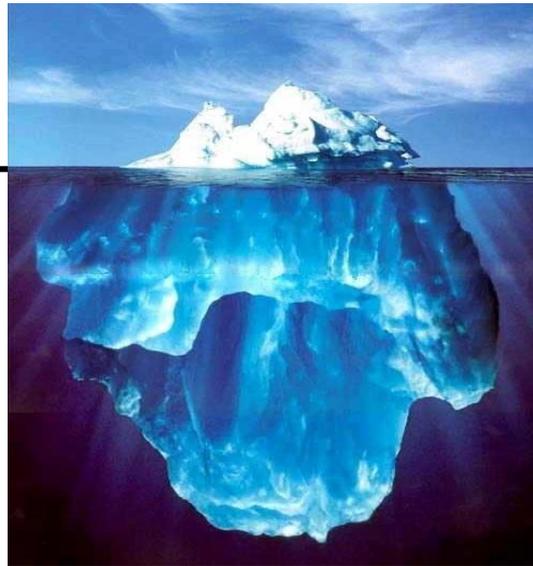
Rapporto  
maschi:femmine = 1:2



(Fonte dati: Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia, Ministero della Salute, anno 2016)

## L'iceberg della celiachia

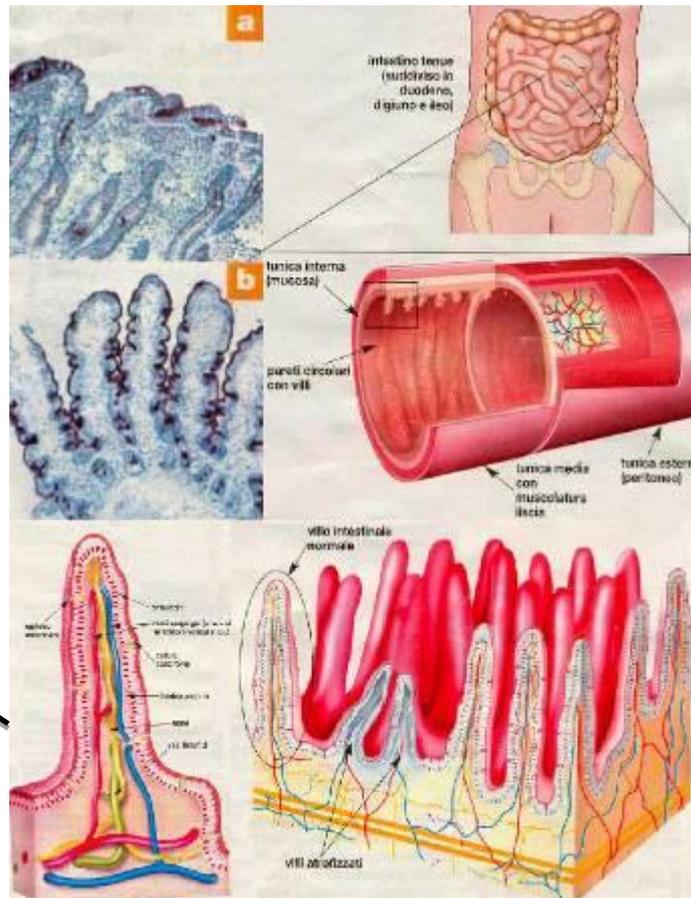
Quasi 200.000  
diagnosticati



400.000 circa  
da diagnosticare

- Scarsa conoscenza da parte dei medici di base
- Difficoltà di riconoscere i soggetti con celiachia subclinica e potenziale

## INTESTINO TENUE ORGANO BERSAGLIO...



V  
I  
L  
L  
O



I  
N  
T  
E  
S  
T  
I  
N  
O  
  
T  
E  
N  
U  
E

... MA ALTRI ORGANI  
SONO COINVOLTI

## Sintomi gastrointestinali

- dolori addominali
- diarrea cronica
- vomito
- aftosi orale
- scarso appetito
- addome globoso
- arresto della crescita
- perdita di peso



## Sintomi NON gastrointestinali



- Anemia
- Ipertransaminasi
- Osteoporosi
- Ipoplasia smalto dentale
- Aborti ricorrenti
- Coinvolgimento di organi diversi dall'intestino





## Una persona può diventare celiaca a qualsiasi età?

Dall' età pediatrica...



...all' età adulta



## Come si cura la celiachia?

### DIETA SENZA GLUTINE PERMANENTE E RIGOROSA



- E' sufficiente a ripristinare lo stato di salute del paziente a patto che la diagnosi non venga eseguita tardivamente
- Riduce il rischio di complicanze della celiachia, sia a breve sia a lungo termine

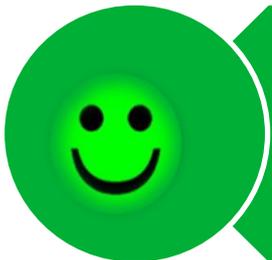
# La Dieta Senza Glutine



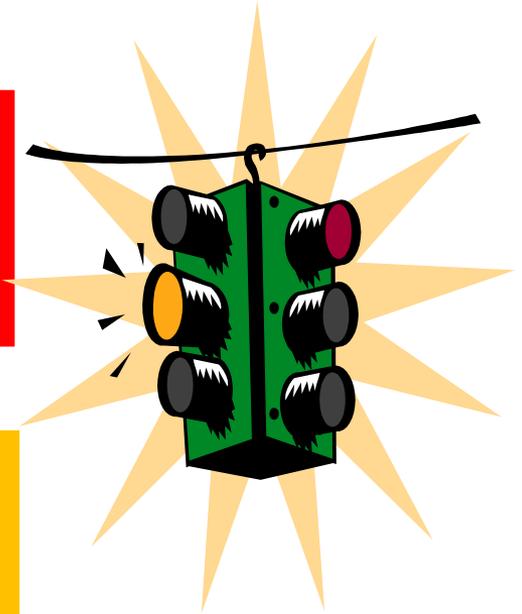
**Alimenti vietati  
(con glutine)**



**Alimenti a rischio  
(potrebbero contenere  
glutine)**



**Alimenti permessi  
(tra cui anche i naturalmente  
senza glutine)**





Alimenti vietati  
**CEREALI**

*GRANO E SUE VARIANTI  
(farro e grano khorasan/kamut®)*



**ORZO**



**SEGALE**



**SPELTA**



**TRITICALE**

**MONOCOCCO**



*... e l' AVENA ???*





Alimenti vietati

**FARINE E DERIVATI**

- ✓ **Farine, fecole, prodotti da forno derivati dai cereali vietati (anche cous cous, bulgur, seitan)**
  - ✓ **Alimenti (carne, pesce, verdure) impanate o infarinate**
  - ✓ **Alimenti contenenti cereali vietati o farine dei cereali vietati**
-

# Permessi

## Alimenti naturalmente senza glutine (non trasformati)

Riso \*



Mais \*



Grano saraceno \*



Miglio \*



Sorgo \*



Amaranto \*



Quinoa \*



Teff \*



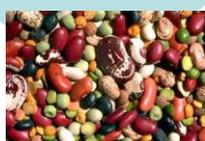
Patata \*



Manioca \*



Legumi \*



Carne  
Pesce  
Uova



Frutta



Verdura



\* Ad esclusione delle farine e fecole



## Alimenti permessi



# Permessi

## Prodotti senza glutine specificamente formulati per celiaci



- I prodotti sostitutivi (pane, pasta, prodotti da forno, mix di farine, ecc.), erogabili dal SSN, sono notificati al Ministero della Salute
- Inseriti nel Registro Nazionale degli Alimenti senza glutine del Ministero della Salute (rev. 31 gennaio 2017)
- Erogabili dal SSN con modalità diverse nelle varie Regioni.

*Decreto Legislativo n. 111 del 1992 e successive modifiche*

[http://www.salute.gov.it/imgs/c\\_17\\_paginearee\\_3667\\_listafila\\_itemname\\_2\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/c_17_paginearee_3667_listafila_itemname_2_file.pdf)



## Alimenti a rischio

Sono a rischio quindi tutti quegli alimenti multi ingrediente che hanno subito un processo di trasformazione e/o che contengono additivi **(yogurt alla frutta, gelati, marmellate, cioccolato, bevande calde e fredde...)**



# Dieta senza glutine

## la scelta degli alimenti

### ALIMENTI A RISCHIO

SCONTATA



Assenza  
di glutine



NON-SCONTATA







**Senza glutine**

**=**

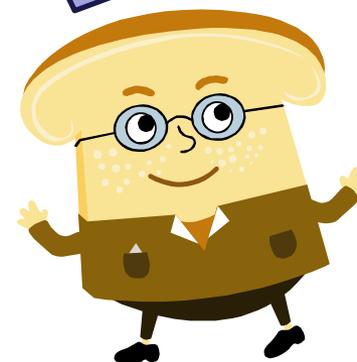
**NO pane No pasta**



## PRESTARE ATTENZIONE ALLE CONTAMINAZIONI!

Anche **le tracce** possono  
essere un danno per il celiaco

SALVE, SONO UNA  
BRICIOLA DI PANE



## 2 Le Contaminazioni

*A casa, preparare un pasto sicuro senza glutine è molto facile, basta seguire alcuni semplici suggerimenti:*

- utilizzare **ingredienti idonei**, come quelli **naturalmente senza glutine**, che sono tantissimi, e tutti quelli lavorati garantiti dalla dicitura **“senza glutine” in etichetta**.  
Scoprili anche sul Prontuario AIC degli Alimenti, scarica la App AIC Mobile;
- riporre le **confezioni aperte dei prodotti senza glutine** in maniera che non si possano contaminare con prodotti contenenti glutine: ad esempio riporre la farina senza glutine in contenitori di plastica chiusi o riservare degli spazi ai soli alimenti senza glutine; questo permette anche di evitare errori di distrazione, soprattutto quando si è stati appena diagnosticati;
- preparare le pietanze **su superfici e con utensili puliti**. Non è necessario averne di dedicati perché sia il lavaggio a mano che quello in lavastoviglie garantiscono la rimozione dei residui di glutine da qualsiasi materiale. Anche **la spugna non serve sia dedicata**, ma ben sciacquata sotto acqua corrente;
- **lavare sempre le mani** prima di cucinare e ogni volta che si siano sporcate con alimenti contenenti glutine (ad esempio: farina, pane, ...);
- non utilizzare per la cottura di pietanze senza glutine **acqua o olio** che siano stati precedentemente utilizzati per cuocere pasta o friggere alimenti con glutine;
- utilizzare **carta da forno o fogli di alluminio** quando si appoggia l'alimento senza glutine direttamente su superfici di difficile pulizia (ad esempio la piastra o la griglia del forno) che potrebbero essere state contaminate;
- è possibile utilizzare lo stesso **forno** per la cottura contemporanea di alimenti con glutine e senza glutine, prestando attenzione nel maneggiare le teglie, per evitare di far ricadere residui con glutine sugli alimenti senza glutine. Un accorgimento utile e molto semplice può essere quello di far **cuocere gli alimenti senza glutine sui ripiani più alti del forno** e quelli con glutine su quelli più bassi.



**La dieta senza glutine fa dimagrire?**

**La dieta gluten free migliora le prestazioni atletiche?**

**La celiachia può essere un limite nello sport?**



dieta senza glutine fa dimagrire

## La dieta senza glutine può aiutare a perdere peso?

Tutti Notizie Shopping Immagini

Circa 64.300 risultati (0,41 secondi)

**Dieta senza glutine: aiuta a dimagrire?**  
[www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com) > In Forma > Dimagrire  
26 mar 2013 - La **dieta senza glutine**, oltre ad essere un ottimo rimedio per **dimagrire**, in voga fra le star, come per Miley Cyrus, Gwyneth Paltrow e Victoria Beckham.

**Dieta senza glutine dimagrante: 5 consigli da non perdere**  
[dieta.pourfemme.it/articolo/dieta-senza-glutine-dimagrante-5.../7209/](http://dieta.pourfemme.it/articolo/dieta-senza-glutine-dimagrante-5.../7209/)  
05 gen 2015 - Vediamo come organizzare la **dieta senza glutine** per **dimagrire**.  
Alimenti permessi. Uova intere Per perdere peso... alimentazione priva di glutine, ... Dieta PourFemme fa parte del network... siamo ...

**Dieta senza glutine? Se non si è celiaci non serve per dimagrire**  
[www.today.it/benessere/.../dieta-senza-glutine-per-dimagrire-rischi.html](http://www.today.it/benessere/.../dieta-senza-glutine-per-dimagrire-rischi.html)  
20 lug 2015 - Se non si è celiaci non serve per **dimagrire** e fa male alla salute. Gli esperti ... e alla lunga una **dieta senza glutine** può provocare danni al fisico.



Non più “con” ma **“senza”**. Cambiano le parole magiche che fanno vendere pane, pasta, merendine e biscotti: dai prodotti “ricchi di” (vitamine, nutrienti, sali minerali) si è passati negli ultimi anni a quelli **“a zero”, zero grassi, zero zuccheri ma, soprattutto, zero glutine.**

ZERO  
GLUTINE



# La dieta gluten free migliora le prestazioni atletiche?

Oggi sempre più persone  
tra cui personaggi dello  
spettacolo e dello sport,  
scelgono una dieta senza  
glutine pur non essendo  
celiaci, presentandolo  
come modello vincente

#foedimovafien

Djokovic e l'insana dieta del glutenfree

di Gabriella Marini | 25 luglio 2017



Sono sempre di più i non celiaci che evitano il glutine. Fra di loro il campione di tennis serbo. Una moda controproducente raccontata sul numero del magazine in distribuzione

Non più "con" ma "senza". Cambiano le parole magiche che fanno vendere pane, pasta, merendine e biscotti: dai prodotti "ricchi di" (vitamine, nutrienti, sali minerali) si è passati negli ultimi anni a quelli "a zero", zero grassi, zero zuccheri ma, soprattutto, zero glutine.

Quella del "gluten free" è una vera e propria ondata inarrestabile che ha travolto abitudini alimentari e scaffali dei supermercati: nel 2009 in base ai dati Nielsen il giro d'affari dei prodotti senza glutine era pari a 211 milioni di euro, realizzato per oltre il 70% dal canale farmaceutico; sette anni dopo, il giro d'affari è arrivato a 320 milioni, con una crescita media del 27% l'anno. Peccato che oltre un terzo di questa spesa sia appannaggio di persone che si privano del glutine per scelta, e non per motivi di salute: non sonociò né celiaci né intolleranti.

VITA NEWSLETTER  
Scopri la newsletter di Vita.it

MEDIA FRIENDS  
Spot & Post del Terzo Settore:  
evoluzioni e prospettive  
della comunicazione social(e)  
Mercoledì 16 Maggio  
Ore 9.30  
Via Carlo Bo 7, Milano



## La dieta senza glutine non serve ad aumentare le performance!

Non esiste nessuna evidenza scientifica che una dieta senza glutine migliori la performance sportiva di chi non è celiaco; anzi recenti studi concludono che eliminare il glutine dalla dieta degli atleti non celiaci è del tutto inutile e comporta una restrizione dietetica non giustificata.



Un gruppo di **12 ciclisti non celiaci** ha seguito in **doppio cieco** una dieta senza glutine per 1 settimana e una dieta con glutine per un'altra. Al termine di entrambi i periodi, sono state misurate la performance su un'ora di prestazione sportiva e la concentrazione delle citochine plasmatiche. **Nessuna differenza** per entrambi i parametri è stata trovata rispetto alla dieta.



# Verità e falsi miti

La convinzione che l'esclusione del glutine dalla dieta migliori la prestazione sportiva è solo **una moda senza fondamento scientifico**, che banalizza questa terapia e soprattutto **danneggia chi ancora non ha ricevuto una diagnosi certa.**

**Non iniziare mai una dieta senza glutine di tua iniziativa: impediresti al tuo medico la possibilità di fare diagnosi con certezza.**



**La dieta senza glutine non è una moda.**

La dieta senza glutine non è "più leggera" né dimagrante: è l'unica terapia oggi conosciuta per la celiachia, una malattia sistemica cronica scatenata dall'ingestione di cereali contenenti glutine in chi è geneticamente predisposto. Adottare autonomamente la dieta senza glutine rende impossibile la diagnosi corretta di celiachia, che prevede semplici esami del sangue e una biopsia intestinale. **Non metterti a dieta senza glutine prima di aver ricevuto la tua diagnosi, per evitare di esporti in futuro a complicanze, anche gravi.**

Informati, visita [www.settimanadellaceliachia.it](http://www.settimanadellaceliachia.it)

Settimana Nazionale della Celiachia 16-22 Maggio 2015

Entro il 2050 gli abitanti del Pianeta saranno 9 miliardi, l'1% dovrà nutrirsi senza glutine. Le persone celiache saranno 90.000.000.

E' una iniziativa AiC Associazione Italiana Celiachia

**TGCOM 24**

MEDIASET Martedì 15 Maggio

Tgcom24 | Salute

9 MAGGIO 2017 12:51

## Celiaci "per moda" 6 milioni di italiani | Gli esperti: "Inutile rinunciare al glutine se non si è malati"

Ogni anno vengono sprecati 105 milioni di euro per l'acquisto di cibi non necessari a chi non è affetto da celiachia

## PUO' ESSERE UN LIMITE



## NEL MONDO DELLO SPORT?

**Le persone celiache, che seguono una dieta senza glutine, non presentano alcuna controindicazione all'attività fisica e alla pratica di qualsiasi sport, a qualsiasi livello.**

**Per i bambini celiaci** in dieta senza glutine è raccomandato lo stesso livello di attività fisica dei loro pari non celiaci; non c'è nessuna ragione perché un bambino celiaco non possa praticare sport, se non ci sono altre patologie concomitanti che controindicano l'attività fisica.

**Potrebbe essere opportuno aspettare qualche mese dalla diagnosi di celiachia, prima che il bambino celiaco inizi un'attività sportiva così che i sintomi e i segni con cui si è manifestata la malattia regrediscano.**

---



SPORTS

# Rugby, Sei Nazioni, Ragusi: "Così placco la celiachia"

L'Italia vola a Londra (Lancaster non cambia il XV inglese). Il giovane trequarti azzurro racconta la sua vita speciale: "Ricordatevi della torta per me se mi invitate ai compleanni! A rugby? Gioco da quando avevo 3 anni"

0

12 FEBBRAIO 2015 - ROMA

Da piccolo, quella diversità lo faceva sentire speciale. E oggi, da grande, sa che chi fa attenzione alle sue esigenze gli vuole davvero bene. Simone Ragusi è "l'altro" celiaco della Nazionale italiana di rugby, volata oggi a Londra in vista della sfida di sabato all'Inghilterra, seconda giornata del Sei Nazioni.







## Martin Castrogiovanni: come ho placcato la celiachia

Il campione di rugby racconta nel suo libro e a Starbene come ha scoperto di avere la celiachia. E come il disturbo si sia trasformato in un'occasione per mangiare in modo più consapevole. Continuando a vincere

ANSA/Angelo Carconi

Rugbista di origine argentina, storico "pilone" della nazionale italiana (più di 120 presenze in maglia azzurra)

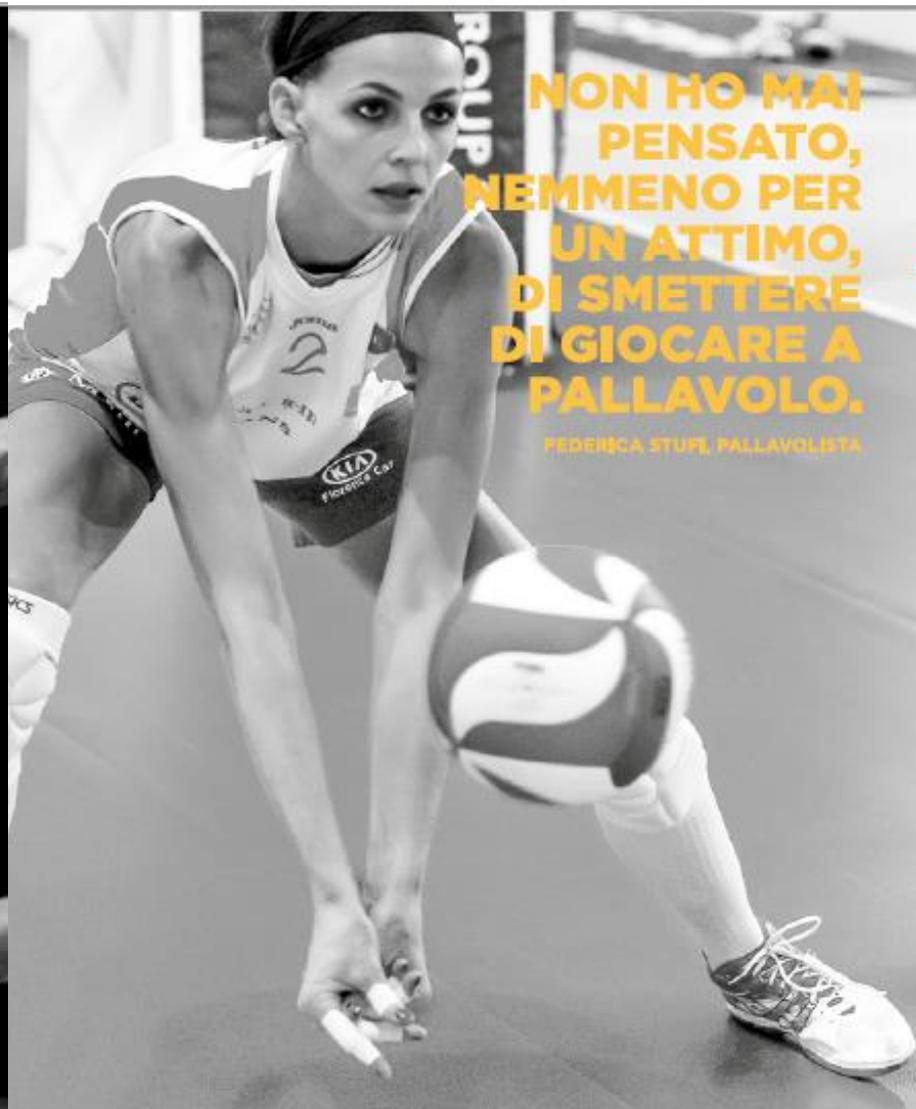
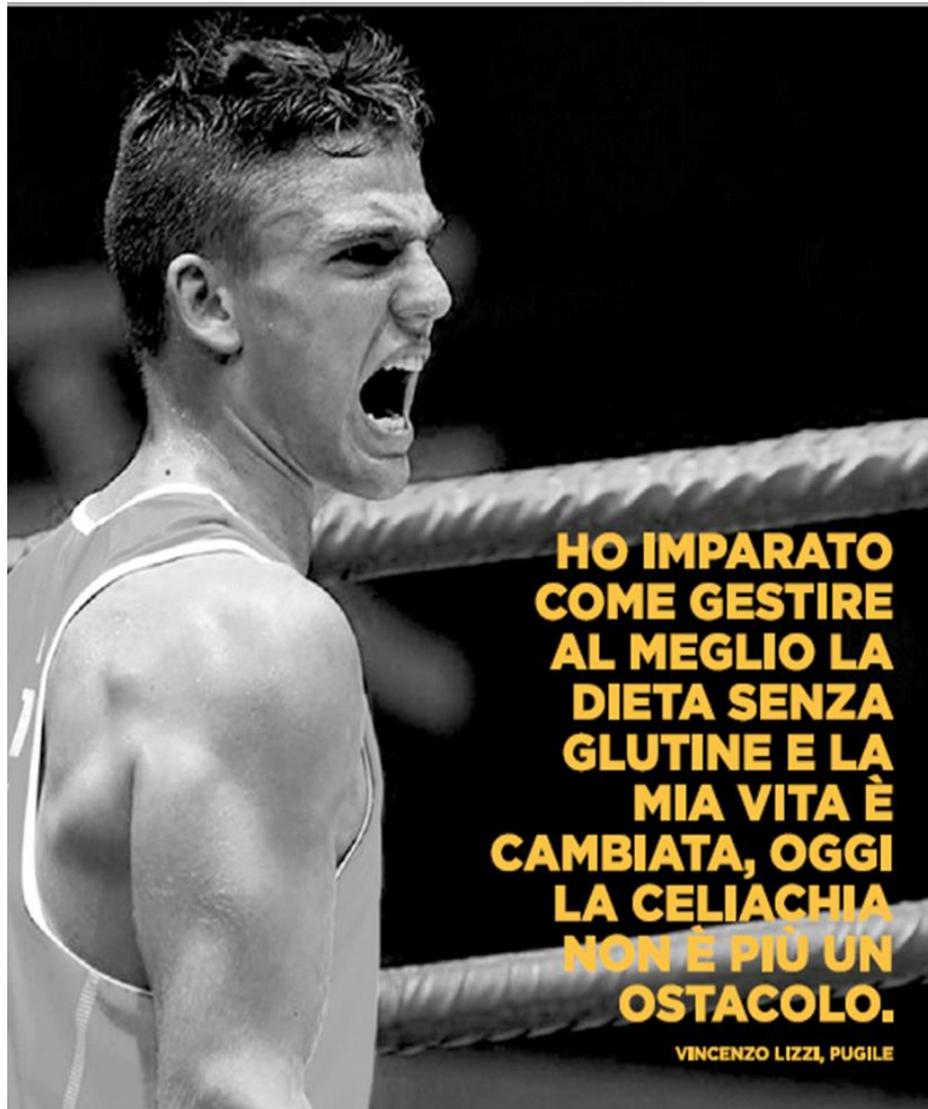
Un racconto costellato da tanti aneddoti: l'arrivo dall'Argentina, gli affetti, la palla (quella ovale) portata a testa bassa sui campi del Calvisano, del Leicester e del Tolone. È proprio **nel 2011**, durante la permanenza in Inghilterra, che **Martin affronta per la prima volta la celiachia**, che in Italia colpisce l'1% della popolazione. Racconta il rugbista: «Non sapevo che cosa avevo, ma stavo malissimo. Quella strana "cosa" che mi faceva star male, mi causava delle reazioni cutanee fortissime e ho perso ben 15 chili in breve tempo. Mi sentivo stanco, pesante e, quel che è peggio per uno che gioca nel ruolo-chiave di pilone, il mio tono muscolare era diminuito». Un bel problema per un giocatore alto 1,88 m per 117 kg, chiamato a fare sentire tutto il suo peso nella mischia.

## LA CELIACHIA È DIVENTATA UN'ALLEATA

Scoperta la celiachia, cambiare dieta non è stato facile. Ma Martin non si è lasciato abbattere. «Grazie ai consigli della psicologa ho imparato a essere resiliente, cioè a prendere le "sfighe" della vita in maniera positiva e a rialzarmi ogni volta da solo. Il mio dietologo mi ha confezionato una dieta su misura, calcolando l'apporto calorico e, soprattutto, proteico in funzione della prestazione agonistica. Così, da un giorno all'altro, ho iniziato a seguire un regime alimentare costituito da alimenti privi di frumento, come la pasta di mais che è priva glutine, che mi ha riportato in perfetta forma fisica».

La nota divertente è che, nelle ultime pagine del libro, ci sono alcune "Castroricette" anti-celiachia fra cui il **risotto alla carbonara** (buono quanto la pastasciutta!), l'**asado**, piatto tradizionale argentino a base di carne alla griglia a cottura lentissima, e i superfrullati di frutta e verdura con l'immane presenza delle **alghe**, l'ospite fisso della prima colazione di Martin.

«Certo, per un gaudente come me che ama bere in compagnia, è stata dura rinunciare a piaceri come la **birra**: una festa fra rugbisti senza la "bionda" è come una primavera senza rondini», prosegue Martin. «Ma», continua: «**Curando la mia intolleranza ho scoperto una nuova cultura dell'alimentazione, più consapevole e sana. Posso proprio dirlo: grazie alla celiachia ho ritrovato un benessere profondo,**





## FEDERICA STUFI: CAMPIONESSA IN CAMPO E A TAVOLA

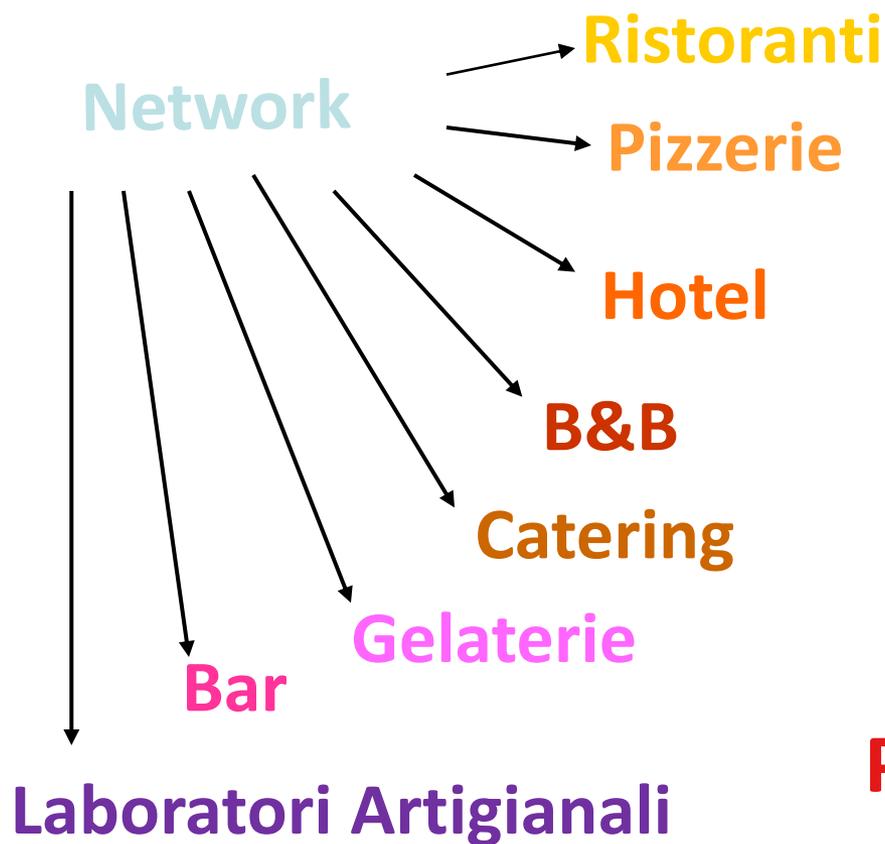
È possibile trasformare la patologia in un'occasione per scoprire sapori, nuovi cibi e vivere alla grande una vita da atleta ai massimi livelli. È quello che ha fatto Federica Stufi, pallavolista professionista e centrale della UYBA volley di Busto Arsizio. «Ho scoperto di essere celiaca a 22 anni – spiega Federica – e, sembra strano, ma ha rappresentato la mia salvezza. Soffrivo di dolori articolari e perdita di peso, problemi che avrebbero potuto mettere a rischio la mia carriera. Una volta collegati i sintomi alla celiachia, seguendo in maniera rigida la giusta dieta, i miei problemi sono stati risolti. Non solo. La celiachia è stata anche

educazione alimentare, mi ha fatto scoprire nuovi cibi e alimenti di cui nemmeno sapevo l'esistenza e che oggi non solo rientrano nella mia dieta, ma anche adoro per i loro sapori, i loro gusti e i loro nutrienti». Conciliare celiachia e sport quindi non è impossibile: «Serve attenzione certo – conclude la pallavolista – Ma ormai anche quando sono in trasferta so come muovermi. Ci sono ad esempio app molto utili dedicate all'alimentazione dei celiaci, che danno informazioni sui prodotti e sui loro ingredienti. Mentre quando sono a Busto molti prodotti li trovo sugli scaffali di Tigros, realtà molto sensibile su questo tema».





## ALIMENTAZIONE FUORI CASA SENZA GLUTINE



Quasi 4.000 strutture  
in Italia

Più di 400 in Lombardia

## Quale relazione tra dieta senza glutine e sport?

I celiaci, anche sportivi, come tutti devono seguire una dieta varia e bilanciata, limitando il consumo di alimenti contenenti grassi saturi, zuccheri e grassi trans.



L'apporto di nutrienti, micronutrienti e l'indice glicemico della dieta senza glutine devono essere rimodulati.

Questo perchè, tra gli altri motivi, la disponibilità di cereali integrali senza glutine è inferiore rispetto a quelli contenenti glutine e il riso e mais hanno un carico glicemico superiore a quello della semola e del grano duro.



## CARENZE NUTRIZIONALI più frequenti tra i celiaci

Carenza	Assunzione raccomandata	Fonti alimentari
Vitamina B12	2,4 µg	Carne, salmone, tuorlo d'uovo, lenticchie, spinaci
Ferro	10-18 mg	Frattaglie, legumi secchi, carni, prodotti ittici, frutta secca e oleosa, cereali, verdure a foglia, uova
Acido Folico	400 mg	Spinaci, riso arricchito, cereali fortificati, fegato, avocado, lenticchie
Vitamina D	15-20 µg	Fegato, funghi, pesce grasso, latte, tuorlo d'uovo, cereali arricchiti
Calcio	1000-1200 mg	Latte e derivati, acqua, polipo, mandorle
Magnesio	240 mg	Cereali e derivati, verdure e ortaggi
Zinco	9-12 mg	Carne e derivati, cereali e derivati, latte e derivati



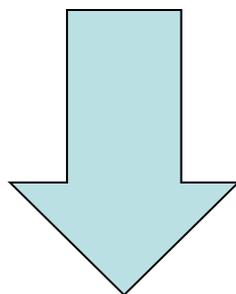
**I prodotti senza glutine sostitutivi (pane e  
sostituti, pasta, prodotti da forno sg)  
sono meno salutari rispetto a quelli  
tradizionali?**

Studio AIC svolto in collaborazione con l'Università di Genova = **comparazione di più di 200 alimenti senza glutine e un pari campione di alimenti convenzionali con glutine**, confrontandone i componenti.

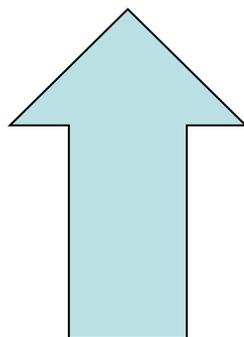


**RISULTATI:** non solo la **qualità** può intendersi **sovrapponibile** al prodotto convenzionale, ma che in molti casi i **prodotti specificamente formulati per celiaci hanno più fibre e presentano meno frequentemente olio di palma** dei prodotti convenzionali.

# ***IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI E GLI INGREDIENTI***



Zuccheri  
Grassi totali  
Grassi saturi  
Sale  
Elenco ingredienti



Fibre

## Quale biscotto scegliamo?

### INGREDIENTI

Edulcorante: maltitolo, farina di riso, **uova**, amido di riso, amido di mais, olio di palma, farina di sorgo, crusca di riso, agenti lievitanti (carbonati di sodio, fosfati di calcio, carbonati di ammonio), sale aroma, emulsionante: lecitina di girasole, addensante: gomma di guar. Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi. Contiene naturalmente zuccheri.

### INGREDIENTI

Amido di mais, fecola di patate, farina di riso, olio di girasole, saccarosio, **uova** intere, proteine isolate di **soia**, emulsionante E 322, E 471, destrosio, sale, addensante: E 415, aromi naturali.

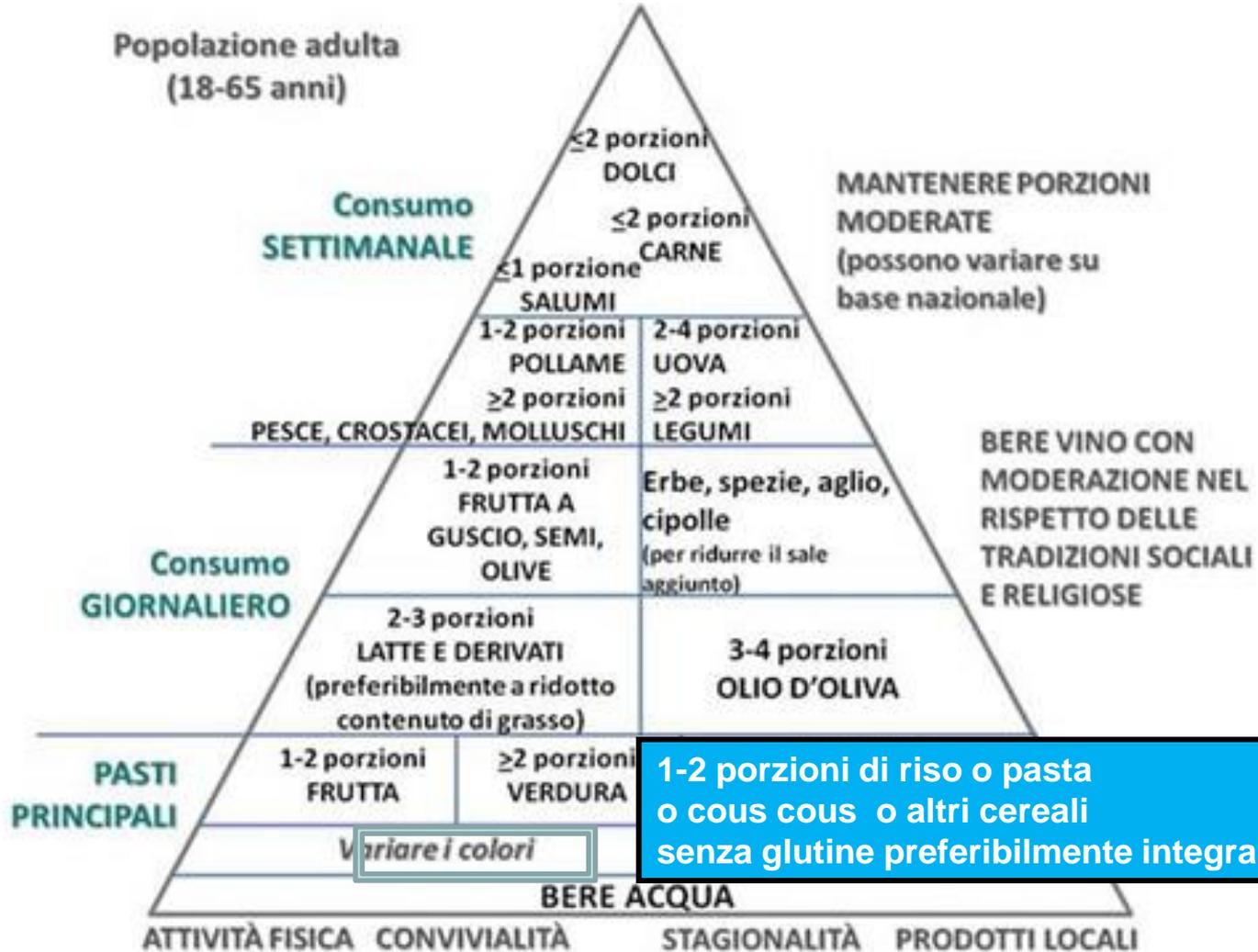
### TABELLA NUTRIZIONALE

VALORI NUTRIZIONALI PER	100g
Energia	1730 kJ / 413 kcal
Grassi	15,0 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	6,5 g
Carboidrati	74,0 g
<i>di cui zuccheri</i>	1,9 g
Fibre	2,0 g
Proteine	4,9 g
<i>di cui polialcolici</i>	26,0 g
Sale	0,5 g

### TABELLA NUTRIZIONALE

VALORI NUTRIZIONALI PER	100g
Energia	1549 kJ , 372 kcal
Grassi	19,9 g
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	2,5 g
Carboidrati	52,8 g
<i>di cui zuccheri</i>	19,1 g
Fibre	0,8 g
Proteine	4,4 g
Sale	0,07 g

# Piramide dieta mediterranea senza glutine



# E gli integratori?

Una dieta equilibrata nei contenuti e opportunamente variata nelle scelte assicura generalmente il raggiungimento degli apporti di assunzione raccomandati per i diversi nutrienti per individui in un buono stato di salute

Si possono verificare situazioni in cui l'integrazione di specifici nutrienti sia necessaria. In questi casi, bisogna sempre rivolgersi al consiglio di un medico che potrà indicare le formulazioni più adatte alle esigenze e alle corrette modalità di impiego



# SCARICA LA GUIDA SU [WWW.CELIACHIA.IT](http://WWW.CELIACHIA.IT)

## ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA

### DAL 1979 PER CAMBIARE IN MEGLIO LA VITA DELLE PERSONE CELIACHE.

AiC nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. Oggi l'associazione conta circa 50.000 associati. L'estratto del Bilancio Sociale mostra come, con quali strumenti e con l'aiuto di quante persone l'associazione sta facendo la differenza per le persone celiache nel nostro Paese.

# GUIDA **SPORT & CELIACHIA**

LA DIETA SENZA GLUTINE E LA PERFORMANCE SPORTIVA



**AiC ABRUZZO**  
085.4454650 - [www.aicalabruzzo.com](http://www.aicalabruzzo.com)

**AiC ALTO ADIGE**  
0471.051626 - [www.aicbz.org](http://www.aicbz.org)

**AiC BASILICATA**  
345.6246724 - [basilicata.celiachia.it](http://basilicata.celiachia.it)

**AiC CALABRIA**  
0965.45767 - [www.aicalcalabria.it](http://www.aicalcalabria.it)

**AiC CAMPANIA**  
089.792648 - [campania.celiachia.it](http://campania.celiachia.it)

**AiC EMILIA ROMAGNA**  
059.454462 - [www.aicemiliaromagna.it](http://www.aicemiliaromagna.it)

**AiC FRIULI VENEZIA GIULIA**  
335.7184264 - [www.cd.celiachia.fvg.it](http://www.cd.celiachia.fvg.it)

**AiC LAZIO**  
06.36010301 - [www.aicdzio.it](http://www.aicdzio.it)

**AiC LIGURIA**  
010.581899 - [www.aicliguria.it](http://www.aicliguria.it)

**AiC LOMBARDIA**  
02.867820 - [www.aicdombardiahome.it](http://www.aicdombardiahome.it)

**AiC MARCHE**  
071.2802754 - [www.aicmarche.it](http://www.aicmarche.it)

**AiC MOLISE**  
329.7060586 - [molise.celiachia.it](http://molise.celiachia.it)

**AiC PIEMONTE VAL D'AOSTA**  
011.3119902 - [www.aicpiemonte.it](http://www.aicpiemonte.it)

**AiC PUGLIA**  
0881.637898 - [www.aicpuglia.it](http://www.aicpuglia.it)

**AiC SARDEGNA**  
070.662996 - [www.celiachia.sardegna.it](http://www.celiachia.sardegna.it)

**AiC SICILIA**  
090.336947 - [www.aicsicilia.it](http://www.aicsicilia.it)

**AiC TOSCANA**  
055.8732792 - [toscana.celiachia.it](http://toscana.celiachia.it)

**AiC TRENINO**  
0461.391553 - [www.aic Trentino.it](http://www.aic Trentino.it)

**AiC UMBRIA**  
334.7523714 - [www.celiachiaumbria.it](http://www.celiachiaumbria.it)

**AiC VENETO**  
049.8808802 - [www.aicveneto.it](http://www.aicveneto.it)

# Altri eventi per la SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA 2017

## 13 – 21 MAGGIO

[www.settimanadellaceliachia.it](http://www.settimanadellaceliachia.it)

[www.aiclombardia.it](http://www.aiclombardia.it)



**Settimana Nazionale  
della Celiachia**  
12-20 Maggio 2018



**GRAZIE**

**Contatti**

**ALIMENTAZIONE FUORI CASA**  
**afcsegreteria@aiclombardia.it**

**[www.aiclombardia.it](http://www.aiclombardia.it)**