

# Celiachia e Scuola



VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

## Ciao, sono Silvia!

**Mi chiamo Silvia, sono sempre stata una bimba molto energica.**

Mi piace andare a danza, sciare col papà e studiare la geografia.

**Ultimamente, però, mi sentivo spesso stanca, avevo mal di pancia, soprattutto dopo mangiato** e i miei genitori ed insegnanti dicevano che ero **spesso irritabile, distratta e mangiavo meno.**

Da due anni ho un **fratellino, Matteo**, e tutti pensavano che con il mio comportamento volessi attirare l'attenzione perché gelosa, ma poi dopo aver scoperto che Matteo è celiaco, si è capito che questi sintomi **erano dovuti alla mia celiachia** non ancora diagnosticata.

Ora seguo una "dieta speciale" e mi sento molto meglio!



## 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 tipici della celiachia in forma classica. Tuttavia, sono sempre più frequenti tra i bambini in età scolare sintomi **extra intestinali come anemia, bassa statura, difetti dello smalto dentario, stomatite aftosa.** La celiachia, inoltre, può essere anche asintomatica e/o associarsi ad **altre patologie autoimmuni.**

## Cosa fare se si pensa di essere celiaci?

Per capire se Silvia fosse celiaca si sono dovuti eseguire alcuni esami. Quali esattamente? La diagnosi di celiachia segue un iter ben preciso: **esecuzione di esami del sangue, per la ricerca di anticorpi specifici**, che solo se positivi, sono seguiti dalla **biopsia intestinale.** Per i bambini, in casi particolari, il gastroenterologo pediatrico può eseguire la diagnosi di celiachia anche in assenza della biopsia intestinale.

Prima di iniziare la diagnosi è importante non "provare" a eliminare il glutine dall'alimentazione del bambino. Tale comportamento potrebbe falsare l'esito degli esami e ritardare la diagnosi stessa. AIC consiglia di astenersi da fare autodiagnosi e rivolgersi sempre al pediatra 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.



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

Perché il rientro a scuola di Silvia, dopo la diagnosi di celiachia, sia il più possibile sereno, è importante che insegnanti, dirigente scolastico e compagni sappiano cosa ha Silvia e quali comportamenti si dovranno osservare. Silvia non dovrà sentirsi diversa, malata, discriminata e dovrà continuare a vivere normalmente la sua giornata scolastica nel pieno rispetto delle sue capacità cognitive e abilità motorie.

Per questo i suoi genitori decidono di organizzare un incontro a scuola con i diversi operatori per confrontarsi con loro su **cos'è la celiachia e sulle future necessità di Silvia nei vari momenti della giornata scolastica**, come il pasto in mensa, la merenda in classe, le uscite didattiche, i laboratori

e le possibili feste. E' importante che tutti siano consapevoli che Silvia **dovrà seguire una dieta senza glutine rigorosa per il resto della sua vita, perché ad oggi è l'unica terapia conosciuta per la celiachia**. Solo così Silvia potrà tornare a stare bene e i suoi sintomi regrediranno.

Si comprenderà anche che la celiachia **non è contagiosa e non è un'allergia**, per cui non potrà provocare shock anafilattico. Se Silvia accidentalmente ingerisse glutine occorrerà avvertire subito la famiglia e non effettuare altre azioni come provocare il vomito, dare bevande calde, chiamare il 118.

**I genitori di Silvia si rendono disponibili al dialogo costante con la scuola e consegnano del materiale di supporto edito da AIC come**

**il Prontuario degli Alimenti**, dove ci sono utili informazioni sugli alimenti, tra cui quelli senza glutine idonei anche per Silvia. Queste informazioni sono consultabili anche tramite **l'APP AIC Mobile o il sito [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)**, usando il codice **so-**  
**cio**. Le insegnanti di Silvia possono chiederlo ad AIC Lombardia. Per sapere come fare dovranno scrivere a

[dietista@aiclombardia.it](mailto:dietista@aiclombardia.it).



## 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 aggiungono fattori ambientali scatenanti quali stress fisici o psichici dovuti a 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 anticorpi di classi differenti e di conseguenza determinano risposte e sintomi diversi. **La celiachia** causa un danno della mucosa intestinale

con conseguente malassorbimento dei nutrienti, c'è una quantità massima di glutine tollerata (anche se molto bassa, pari a **10 mg/die**) e **non ha un tempo di reazione ben definito. Si può star male subito, oppure dopo qualche ora/giorno oppure non avere ad-**

A volte si tende a pensare che anche se si "sgarra" o se si introduce involontariamente glutine, non ci sono conseguenze, soprattutto se non si hanno sintomi evidenti. E' bene sape-

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

stinali, lutti. **Si può manifestare a qualsiasi età** e dopo il suo esordio bisogna seguire una dieta senza glutine permanente e rigorosa per permettere la remissione dei sintomi, i cui tempi sono variabili da persona a persona.

**E' come un'allergia?**

**dirittura sintomi apparenti.** Nelle allergie, invece, non c'è una dose di allergene tollerata, i sintomi compaiono già dopo pochi minuti o al massimo entro 2 ore e se la reazione è violenta si manifesterà uno **shock anafilattico**.

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

**porosi precoce, fragilità ossea.**



**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 123/2005 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".

Posso fidarmi a far mangiare a scuola Silvia?



Come faccio a richiedere la dieta senza glutine?

1) Chiedi alla tua ATS/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 fai compilare dallo stesso il modulo già predisposto dalla vostra ATS/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 specificamente formulati per celiaci, come pasta, pane o loro sostituti. Anche in Lombardia questo obbligo non sussiste.

I prodotti specificamente formulati per

celiaci sono forniti in alcuni casi solo in parte dall'azienda di ristorazione, quindi, può essere richiesto alle famiglie di portare quelli mancanti. Ciò non dà diritto ad avere "sconti" sulla retta mensile della refezione scolastica.

Occorre ricordare che una dieta speciale ha, infatti, un

costo "maggiore" di una standard, non solo dovuto ai prodotti specifici, ma anche alle procedure che il personale di cucina e di servizio 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, l'importante è che sia ben identificato che lei è celiaca; per comodità potrebbe sedere a fianco dell'insegnante che potrà meglio vigilare e intervenire prontamente al bisogno.

## I DUBBI DEGLI INSEGNANTI



Gli insegnanti non devono sostituirsi alle addette mensa, ma devono effettuare **controllo visivo e vigilanza durante il pasto.**

### Come?

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

-Verificando che il vassoio consegnato a Silvia sia effettivamente la dieta per celiachia. **In caso di dubbio, devono far sospendere la somministrazione** e far contattare immediatamente il produttore della dieta da parte della Direzione o Segreteria Scolastica.

L'insegnante, durante il pasto può anche:

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

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

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

-Evitare scambi di posate e tovaglioli tra Silvia e compagni.

Le insegnanti, devono ricordarsi, qualora sbuccino la frutta al bambino celiaco di lavarsi prima le mani, come buona prassi.

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*

Qual è il ruolo dell'insegnante in mensa?

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



### LA GIORNATA SCOLASTICA: GITE - LABORATORI

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

I genitori di Silvia devono interagire appena vengono a sapere della gita con insegnanti e dirigenti affinché la struttura ricettiva scelta (albergo/ristoranti) sia prontamente informata della necessità del servizio senza glutine per la figlia.

strutture informate da AIC su celiachia e dieta senza glutine, aderenti al network Alimentazione Fuori Casa di AIC. Per consultarle, i genitori di Silvia consegnano alla scuola la Guida per l'Alimentazione Fuori Casa senza glutine di AIC o la scuola può richiedere ad AIC il codice APP AIC Mobile.

In alternativa ricordano alla scuola che può mettersi in contatto con AIC

Va ricordato che ci sono



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 o altri cereali contenenti glutine, con alcune accortezze.

Insegnanti e/o educatori devono **vigilare sul bambino celiaco** per:

**-impedire di portare alla bocca le mani sporche**

**-fare lavare accuratamente le mani** anche sotto le unghie al termine del laboratorio

**-fare indossare un grembiule pulito** o usa/getta durante il laboratorio (portato da casa o fornito dall'azienda)

**-non far assaggiare il risultato del laboratorio, nel caso sia prevista la degustazione di prodotti dolci o salati.**

**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.**

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

Sono naturalmente senza glutine: argilla, terracotta e creta.

Possono invece contenere glutine le paste da modellare già pronte, perché alcune usano la farina per rendere il composto plastico, malleabile e atossico.

Occorre, quindi, sceglierle con attenzione o farle da sé.

Sul sito di AIC si possono trovare alcune ricette per paste da modellare senza glutine

<https://lombardia.celiachia.it/scuola/paste-da-modellare/>

Via libera invece a pennarelli, pastelli, 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.**



## 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 familiari. 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

Sede operativa:

V.le Bodio, 28 20158

20122 Milano

Tel.: 02 867820

e-mail: [dietista@aiclombardia.it](mailto:dietista@aiclombardia.it)

### IL PROGETTO SCUOLA E CELIACHIA "NON SOLO GLUTINE"

**Il Progetto "Non solo glutine..."** è sviluppato sui principi dell'originario progetto scuole AIC "In fuga dal Glutine" **della Scuola che Promuove Salute (SPS)**, grazie alla **collaborazione di AIC Lombardia con Direzione Generale Salute di Regione Lombardia, MIUR Ufficio Scolastico Regionale, Scuole e ATS (ex ASL).**

Si tratta di un percorso volto a promuovere i cambiamenti necessari a migliorare il benessere di bambini e ragazzi celiaci nell'ambiente scolastico.

Il progetto segna un passaggio culturale molto importante a sostegno dell'integrazione dei bambini celiaci: da attività promossa da un esperto esterno, diviene **attività di sistema inserita all'interno dei normali percorsi educativi scolastici.**

Dopo una prima fase di sperimentazione nelle scuole primarie e dell'infanzia di quattro ATS pilota (Cremona, Lodi, Mantova e Sondrio) "Non solo glutine..." fu inserito nel **Piano di Prevenzione della Salute regionale per il triennio 2015-2018.**

Requisito fondamentale per aderirvi è che siano presenti nella scuola che ne fa richiesta bambini celiaci.

L'articolazione del progetto prevede solitamente:

- 1) **un primo incontro informativo** (tenuto da ATS e/o da AIC) destinato a dirigente scolastico, insegnanti, personale ATA, genitori della commissione mensa, azienda di ristorazione, comune
- 2) **la formazione di gruppo di lavoro** tra ATS e insegnanti con AIC di supporto
- 3) AIC darà materiale ludico educativo specifico per poter sviluppare il progetto nelle classi dove ci sono bambini celiaci

**Il percorso sarà co-costruito da insegnanti e operatori ATS, in collaborazione con AIC Lombardia, per cui non vi è uno schema fisso di intervento.**

**Per ulteriori informazioni e adesioni scrivere a**

**[dietista@aiclombardia.it](mailto:dietista@aiclombardia.it)**