

# Celiachia e Scuola



VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

## Ciao, sono Silvia!

**Silvia è una bimba molto energica:** le piace andare a danza, va a sciare col papà e le piace tanto la geografia.

**Ultimamente,** però, i genitori e le insegnanti notano **qualcosa di strano in lei:**

- è spesso **stanca** e lamenta **mal di pancia;**
- è spesso **irritabile, distratta** e mangia di meno;
- ha **dolori addominali dopo mangiato.**

Silvia ha un **fratellino, Matteo,** di pochi anni, per cui tutti pensano inizialmente ad un'esternazione della sua gelosia, ma Matteo è celiaco, così la pediatra di Silvia le prescrive gli esami per la celiachia e si scopre così che anche **Silvia è celiaca.**



## 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 i più caratteristici. Tuttavia, possono essercene anche di sfumati e poco chiari o di **extra intestinali, come anemia, bassa statura o magrezza, lesioni dello smalto dentario.**

La celiachia, inoltre, può associarsi ad **altre patologie autoimmuni,** come il diabete di tipo 1, tiroidite autoimmune, epatite autoimmune, artrite reumatoide.

## Cosa fare se si pensa di essere celiaci?

Silvia ha eseguito degli esami, ma quali esattamente? La diagnosi di celiachia avviene secondo un percorso che inizia con **l'esecuzione di esami del sangue, per la ricerca di anticorpi specifici,** e prosegue, in caso di positività, con l'esecuzione della **biopsia intestinale.** Per i bambini, in casi particolari, il pediatra gastroenterologo può eseguire la diagnosi di celiachia anche in assenza della biopsia intestinale.

Una raccomandazione importante è di non "provare" a eliminare il glutine dalla propria alimentazione prima di eseguire tutti gli accertamenti necessari. Tale comportamento potrebbe falsare l'esito degli esami e ritardare la diagnosi. AIC consiglia di rivolgersi al proprio medico curante 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.



Celiachia e Scuola



COLLOQUIO GENITORI-INSEGNANTI-DIRIGENTE SCOLASTICO

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



Il rientro a scuola di Silvia, dopo la diagnosi di celiachia, deve essere sereno per permettere alla bambina di non sentirsi diversa, malata, discriminata e contare così a gestire normalmente la sua giornata scolastica nel pieno rispetto delle sue capacità cognitive e abilità motorie.

È importante, quindi, che insegnanti, dirigenti scolastico e compagni sappiano cosa ha Silvia, cosa questo comporterà e perché si dovranno osservare alcuni comportamenti a tavola o durante la merenda, ad esempio.

I genitori di Silvia decidono così di organizzare un incontro a scuola per informare tutti gli operatori, spiegando cos'è la celiachia e illustrando le necessità che riguardano Silvia nei vari momenti della giornata scolastica, come la mensa, la merenda

Celiachia e Scuola



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 aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).

La celiachia non è un'allergia! Benché, sia allergie che celiachia siano dovute a reazioni abnormi del sistema immunitario, coinvolgono classi di anticorpi differenti (IgE nelle allergie, IgA e IgG nella celiachia), per cui si hanno risposte e sintomi diversi nelle due condizioni. La

causata dall'ingestione di glutine a cui si aggiunge il contributo scatenante di fattori ambientali (stress fisici o psichici come gravidanze, interventi chirurgici, infezioni gastrointestinali).



Se si ingerisce glutine cosa succede? Si può ogni tanto sgarrire?

LA CELIACHIA NON E' UN'ALLERGIA ENON PROVOCA SHOCK ANAFILATTICO

IL GLUTINE E' UN COMPLESSO PROTETICO CHE SI TROVA IN ALCUNI CEREALI (FRUMENTO - INCLUSO IL FARRO E IL GRANO KORASAN O KAMUT-, ORZO, SEGALE, AVENA, SPELTIA E TRITICALE)



Celiachia e Scuola



**LA GIORNATA SCOLASTICA - LA MENSA**

**I DUBBI DEI GENITORI**

Posso fidarmi a far mangiare a scuola Silvia?

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", a cui sono state aggiunte anche le scuole private/particolarmente e le mense universitarie con un chiarimento del 2007.

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 far compilare dallo stesso il modulo già predisposto dalla vostra ATS/Comune/Scuola.

CHIEDI SEMPRE IL MENU' SETTIMANALE PER LA DIETA SENZA GLUTINE

LA SCUOLA DI SILVIA LE FORNISCE LA MERENDA DI METÀ MATTINA, PER CUI LA MAMMA HA RICHIESTO IL MENU' DELLE MERENDE OLTRE A QUELLO DEL PASTO. SE NELLA TUA SCUOLA NON DOVESSE ESSERE COSÌ, SCEGLI MERENDE NATURALMENTE SENZA GLUTINE COME FRUTTA O DOLCETTI FATTI IN CASA

Celiachia e Scuola



**LA GIORNATA SCOLASTICA - LA MENSA**

**I DUBBI DEGLI INSEGNANTI**

Silvia può mangiare insieme agli altri bambini in mensa?

Sì, Silvia deve stare con i compagni; per comodità potrebbe sedere a fianco dell'insegnante per meglio vigilare e intervenire prontamente al bisogno.

Come?  
-Controllando, in caso di

Qual è il ruolo dell'insegnante in mensa?

Se per errore Silvia ingerisse glutine, cosa bisogna fare?

Purtroppo, è una situazione possibile. Ecco alcuni consigli:  
-Non provocare il vomito  
-Avvisare subito la famiglia, che valuterà se rivolgersi al pediatra di

turni in mensa, che il tavolo dove siederà Silvia sia stato sparcchiato e pulito a dovere.  
-Verificando che il vassoio consegnato a Silvia sia effettivamente la dieta per celiachia.

-Impedendo durante il pasto il lancio del pane tra bambini per evitare che delle briciole arrivino nel bicchiere/piatto di Silvia.  
-Evitando scambi di po-

sate e tovaglioli tra Silvia e compagni.  
Altri validi suggerimenti?  
-Consegnare il pane tra il primo e il secondo piatto.  
-Insegnare ai bambini a spezzare il pane dal lato opposto a dove siede Silvia.

-Le insegnanti, qualora sbuccino la frutta al bambino celiaco, devono

Gli insegnanti non devono sostituirsi alle addeunte mensa, ma devono effettuare controllo visivo e vigilanza durante il pasto come specificato sopra, verificando la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo sui recipienti contenenti le portate delle diete\*.

In caso di dubbio, devono far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (Direzione e Segreteria Scolastica, Comune, Responsabile dell'Azienda di Ristorazione, Commissione Mensa).  
In caso di rotazioni degli insegnanti nel servizio mensa, si consiglia di

-A scuola/in famiglia/in mensa si dovrà individuare la causa dell'errore per trovare soluzioni affinché non si ripeta.

terapia che tenga conto dei sintomi presentati dal paziente.



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

RICORDA CHE I DISTRIBUITORI AUTOMATICI CONTENGONO BEVANDE A RISCHIO O VIEATE! SE A SILVIA SERVICE DEL TE' CALDO, PREPARALO CON IL TE' IN FILTRO E ACQUA CALDA



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

Stiamo organizzan-do un'uscita didatti-ca con manipolazio-ne di farine. Silvia può partecipare al laboratorio?

**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 ar-gilla, paste di sale e da mo-dellare. Silvia può usarlo?

Celiachia e Scuola



LA GIORNATA SCOLASTICA: GITE - LABORATORI

AIC consiglia di informa-re la struttura ricettiva scelta (albergo/ristoranti) della neces-sità del servizio senza glutine per Silvia, colla-borando con la famiglia. I genitori potrebbero consigliare e informare che ci sono strutture informate da AIC su ce-liachia e dieta senza glutine e che aderisco-no al network Alimenta-zione Fuori Casa di AIC (consultabili su guida cartacea, online e con APP AIC Mobile).

Ricordare che AIC è sempre disponibile a fornire supporto ed in-formazioni anche a strutture non del net-work AIC.



In accordo con i genitori -insegnanti e/o educa-tori di Silvia si può concor-dare il suo coinvolgi-mento nei laboratori didattici in cui vengono utilizzati materiali e/o ingredienti contenenti glutine, come le farine di frumento, con alcune accortezze:

- insegnanti e/o educa-tori devono vigilare sul bambino celiaco per:
  - impedirle di portare alla bocca le mani spor-che
  - farle lavare accurata-mente le mani anche sotto le unghie ai termi-
- farle indossare un grembiule pulito o usa-getta(portato da casa o fornito dall'azienda)
- non far assaggiare il risultato del laborato-rio.

Sono naturalmente senza glu- cosa-facciamo/scuole/info-sui-tine: argilla, terracotta e creta. materiali-ludici-per-l'infanzia/

Possono invece contenere glu- Via libera invece a pennarelli, pa-stine le paste da modellare per- stelli, pastelli a cera, tempere, ché alcune contengono farina tempera a dita, gessetti, per rendere il composto plasti-co e malleabile.

Occorre quindi sceglierle con contat-to o l'inalazione.

Sul sito di AIC si possono tro-vare alcune ricette per paste da modellare senza glutine

<http://www.aicombardiahome.it/>

Celiachia e Scuola



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 ener-gico 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 pla-no nutrizionale, sia quale occasione di incontro con gli altri familiari. Ar-rivare a metà mattina a digiuno, significa consumare uno "spuntino" ec-cesivo in quantità e, spesso di scarsa qualità nutrizionale (panino con sal-tini, focaccia, pizze), che spesso si riflette negativamente sui comportamen-to 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 de-ve soddisfare tale indicazione oltre alla necessità di apportare pochi grassi, preferibilmente non saturi, carboidrati possibilmente complessi, poche pro-teine ma anche fibra, vitamine e sali minerali. Perciò va libera a frutta, yo-gurt, 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!

- Frutta fresca: preferisci quella della tua stagione
- Frutta secca (noci, nocciole, mandorle, una manciata) o essiccata (albicocche)
- Fette biscottate senza glutine
- Biscotti senza farciura senza glutine
- Crackers senza glutine
- Pane senza glutine con marmellata/ miele
- Yogurt



Spuntino NO

- Focaccia o pizza senza glutinee
- Pastatine 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 glu-tine

AIC LOMBARDA ONLUS  
Via San Senatore, 2  
20122 Milano  
Tel.: 02 867820  
Fax: 02 867820  
e-mail:  
aicegretoria@aiclombardia.it

VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

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

Dall'anno scolastico 2014-2015 al progetto storico "In fuga dal glutine" si è affiancato il nuovo Progetto "Non solo glutine..." sviluppato sui principi di "In fuga dal Glutine" e del modello Scuola che Promuove Salute (SPS), grazie alla collaborazione di AIC Lombardia Onlus, Direzione Generale Salute di Regione Lombardia, MIUR Ufficio Scolastico Regionale, Scuole e ATS (ex ASI).

Visti i risultati molto soddisfacenti della sperimentazione durante l'anno scolastico 2014-2015 in 4 ASI pilota, Regione Lombardia ha deciso di inserire "Non solo glutine..." nel Piano di Prevenzione della Salute regionale, **valido per il triennio 2015-2018**.

In questo arco di tempo le ATS del territorio lombardo attueranno "Non solo glutine..." nelle scuole che appartengono alla Rete Scuole che Promuovono Salute in cui sono presenti alunni celiaci, in particolare laddove per questi ultimi si sono riscontrati problemi inerenti l'accoglienza, l'inserimento o la gestione.

**Il progetto è interamente gratuito per la scuola.**

L'articolazione del progetto prevede solitamente:

- 1) un **primo incontro informativo** (tenuto da ATS e/o da AIC) destinato al personale scolastico, commissione mensa, dirigente scolastico, azienda di ristorazione, comune
- 2) poi operativamente si creerà un **gruppo di lavoro** tra ATS, Ufficio regionale scolastico, insegnanti dei vari istituti responsabili del progetto
- 3) AIC darà materiale per poter sviluppare il progetto nelle classi dove ci sono bambini celiaci, materiale che inquadra la celiachia come una delle diversità/esigenze alimentari per motivi di salute, etici o religiosi

**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 nel progetto.**

Il progetto servirà per sensibilizzare e informare di più sul tema gli operatori coinvolti e la scuola in senso generale.

**Per ulteriori informazioni telefonare allo Sportello Scuole**

**02 867820** —

**oppure scrivere ad [aicegretoria@aiclombardia.it](mailto:aicegretoria@aiclombardia.it)**

# Celiachia e Scuola

VADEMECUM PER GENITORI E INSEGNANTI

**Ciao, sono Silvia!**

**Silvia è una bimba molto energica:** le piace andare a danza, va a sciare col papà e le piace tanto la geografia.

**Ultimamente, però, i genitori e le insegnanti notano qualcosa di strano in lei:**

- è spesso stanca e lamenta mal di pancia;
- è spesso irritabile, distratta e mangia di meno;
- ha dolori addominali dopo mangiato.

Silvia ha un fratellino, Matteo, di pochi anni, per cui tutti pensano inizialmente ad un'esternazione della sua gelosia, ma Matteo è celiaco, così la pediatra di Silvia le prescrive gli esami per la celiachia e si scopre così che anche Silvia è celiaca.



## 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 i più caratteristici. Tuttavia, possono essercene anche di sfumati e poco chiari o di **extra intestinali, come anemia, bassa statura o magrezza, lesioni dello smalto dentario**.

La celiachia, inoltre, può associarsi ad **altre patologie autoimmuni**, come il diabete di tipo 1, tiroidite autoimmune, epatite autoimmune, artrite reumatoide.

## Cosa fare se si pensa di essere celiaci?

Silvia ha eseguito degli esami, ma quali esattamente? La diagnosi di celiachia avviene secondo un percorso che inizia con l'esecuzione di **esami del sangue, per la ricerca di anticorpi specifici**, e prosegue, in caso di positività, con l'esecuzione della **biopsia intestinale**. Per i bambini, in casi particolari, il pediatra gastroenterologo può eseguire la diagnosi di celiachia anche in assenza della biopsia intestinale.

Una raccomandazione importante è di non "provare" a eliminare il glutine dalla propria alimentazione prima di eseguire tutti gli accertamenti necessari. Tale comportamento potrebbe falsare l'esito degli esami e ritardare la diagnosi. AIC consiglia di rivolgersi al proprio medico curante 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.