



**“Stop alle Fake News! Celiachia e Lattosio in pillole.
Domande & Risposte**

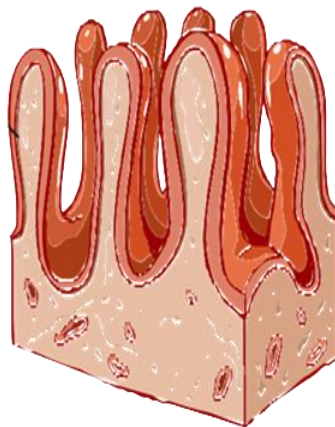
Lucia Fransos

Responsabile Area Food AIC Associazione Italiana Piemonte Celiachia Piemonte

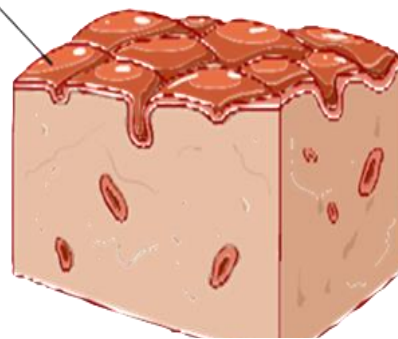
**COS'È
LA CELIACHIA?**
NON È
**UNA MODA
ALIMENTARE.**

La Celiachia è **un'inflammatione cronica dell'intestino tenue**,
con tratti di auto-immunità, scatenata
dall'ingestione
di glutine in soggetti che sono geneticamente
predisposti.

Villi normali



Villi nella Celiachia



- ✓ *Seguire una dieta senza glutine senza diagnosi può impedire l'accertamento della celiachia ed esporre a future complicanze.*
- ✓ *Chi non soffre di celiachia NON ha vantaggi o benefici dall'esclusione del glutine.*
- ✓ *Nessun specifico effetto sulla diminuzione del peso*

**La celiachia è in aumento
perchè siamo tutti più
esposti al glutine?**
No, sono in aumento le diagnosi!

CELIACI
EFFETTIVAMENTE
DIAGNOSTICATI
265.102



Relazione Annuale
al Parlamento
Anno 2023
(pubblicata
04/03/2025)

CELIACI CHE NON
HANNO ANCORA
AVUTO LA DIAGNOSI
334.898

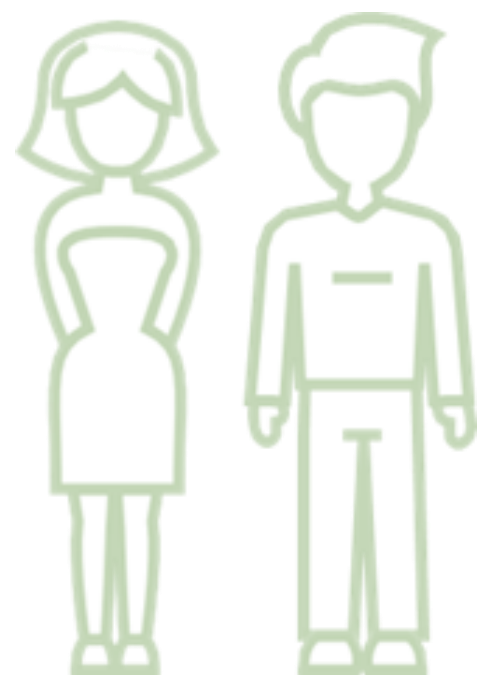
**«SONO CELIACO DALLA NASCITA»
«LA CELIACHIA COLPISCE SOLO I BAMBINI?»**

NO. Celiaci non si nasce

GENETICA+ INTRODUZIONE GLUTINE+ FATTORI AMBIETALI

No. La celiachia può insorgere a qualsiasi età.

Un'età più avanzata non è assolutamente un criterio per escludere a priori una diagnosi di celiachia che, anzi, in presenza di un quadro clinico suggestivo, andrà invece sempre attentamente ricercata.



In età adulta

ESAMI DEL SANGUE SPECIFICI
(prescritti dal Medico di Medicina Generale)
IgA Totali + anti-tTG IgA



**BIOPSIA
DUODENALE**



In età pediatrica

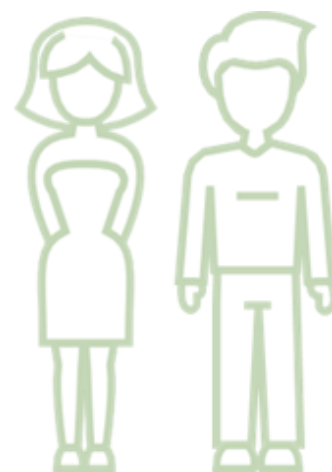
ESAMI DEL SANGUE SPECIFICI
(prescritti dal Pediatra di Libera Scelta)
IgA Totali + anti-tTG IgA
EMA-IgA su secondo prelievo



BIOPSIA DUODENALE
Linee Guida ESPGHAN 2019

In età pediatrica, in casi selezionati,
possibilità di NON
ricorrere alla biopsia

**Bisognerà fare
ulteriori controlli?**



In età adulta

- Visita gastroenterologica di controllo dopo 6 mesi
- Visita di controllo ogni 12-24 mesi con esami del sangue che indicherà il gastroenterologo oppure il MMG
- Densitometria ossea dopo 1 anno



*In età
pediatrica*

- Visita gastroenterologica di controllo a 6 mesi fino a negativizzazione degli anti-tTG e scomparsa dei sintomi qualora presenti
- Visita di controllo ogni 12-24 mesi con esami del sangue che indicherà il gastroenterologo oppure il PLS

COME SI MANIFESTA?

DISTURBI GASTROINTESTINALI

- DOLORI ADDOMINALI
- DIARREA CRONICA
- VOMITO
- AFTOSI ORALE
- SCARSO APPETITO
- ADDOME GLOBOSO
- ARRESTO DELLA CRESCITA
- PERDITA DI PESO

DISTURBI EXTRAINTESTINALI

- ANEMIA
- IPERTRANSAMINASI
- OSTEOPOROSI
- IPOPLASIA SMALTO DENTALE
- ABORTI RICORRENTI
- COINVOLGIMENTO DI ORGANI DIVERSI DALL'INTESTINO

ALCUNI CELIACI SONO ASINTOMATICI!

Puo' coesistere l'intolleranza **al lattosio** nei celiaci alla diagnosi la mucosa danneggiata riduce l'enzima lattasi, ma con la dieta senza glutine i villi si rigenerano e la tolleranza migliora



«QUANTO SEI CELIACO?»

NON SI È PIU' O MENO CELIACI

- ✓ La celiachia si può presentare con quadri clinici di diversa e può interessare diversi organi ed apparati. Ma indipendentemente dalla severità clinica dei sintomi, il danno è sempre presente se si assume glutine; esiste un'unica diagnosi di celiachia e un unico trattamento: una attenta dieta senza glutine per tutta la vita.
- ✓ Non si è quindi "più o meno celiaci" e non esistono "livelli più o meno gravi di celiachia".
- ✓ Trasgredire volontariamente alla dieta o non prestare attenzione alle contaminazioni è dannoso per tutte le persone celiache allo stesso modo, anche in assenza di sintomi.

COS'È IL GLUTINE?



Il glutine è un complesso proteico, presente all'interno del chicco di alcuni cereali, solubile in soluzione alcolica.

Per eliminare le tracce è necessaria l'**asportazione fisica**, che si può ottenere con una adeguata **pulizia** con acqua e sapone/detergente.

NON può essere eliminato con le alte temperature, è un **complesso termostabile!**

**Basta non
mangiare pane e
pasta?**

La **dieta senza glutine** è l'**unica terapia**
disponibile per la Celiachia e
deve essere seguita per tutta la vita!

I PUNTI CARDINE DELLA DIETA SENZA GLUTINE

1. **Esclusione del glutine** dalla propria alimentazione;
2. Consumo di **alimenti naturalmente senza glutine** oppure alimenti trasformati appartenenti a categorie **non a rischio per il celiaco**;
3. Imparare a **leggere le etichette** dei prodotti trasformati a rischio per il celiaco (**claim senza glutine REGOLAMENTO (UE) 828/2014**);
4. Uso di **prodotti senza glutine sostitutivi specificatamente formulati** e inseriti nel Registro Nazionale del Ministero della Salute;
5. Attenzione alla **contaminazione**.



COME RICOSCERE GLI ALIMENTI IDONEI PER IL CELIACO?

L'ABC della dieta del celiaco

OVVERO DOVE SI TROVA IL GLUTINE?

L'AiC realizza e mantiene aggiornata, con l'aiuto di esperti del settore, una "classificazione" delle tipologie di alimenti in riferimento al rischio di contenere glutine.



ALIMENTI PERMESSI (glutine sicuramente assente).



ALIMENTI A RISCHIO (possibile rischio di presenza di glutine).



ALIMENTI VIETATI (glutine sempre presente).

SCAN ME!



Settimana Nazionale della Celiachia

9 - 17 maggio 2026

scritta
"senza glutine"



La nuova piramide alimentare



Meno è meglio



*Discrezionale
(con moderazione)*

**Consumo
occasionale**

**Consumo
settimanale**

**Consumo
giornaliero**



Idratazione

Biodiversità

Sostenibilità

↓ Spreco

Convivialità

Esercizio

Controllo del peso



**Settimana Nazionale
della Celiachia**

9 - 17 maggio 2026



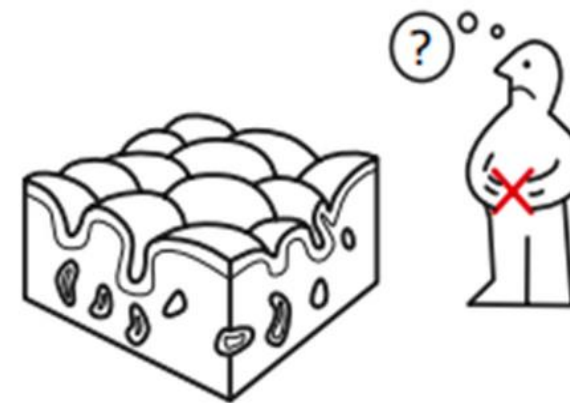
!
**I celiaci possono e devono
continuare a seguire
la Dieta Mediterranea**

GLI STRUMENTI A DISPOSIZIONE



CELIACHIA

istruzioni per l'uso



SPORTELLI DI SUPPORTO

Prenota il tuo
appuntamento gratuito online
con un Dietista e/o Psicologo
esperto in Celiachia

Inquadra il QR code per compilare il modulo e
richiedere lo sportello

-
Sportello telematico di
Educazione Nutrizionale
e/o
Ascolto Psicologico



Per maggiori informazioni:
food@aicpiemonte.it

Il progetto è finanziato da AIC Piemonte, in continuità del progetto ABCeliachia 2024
supportato dalla Regione Piemonte

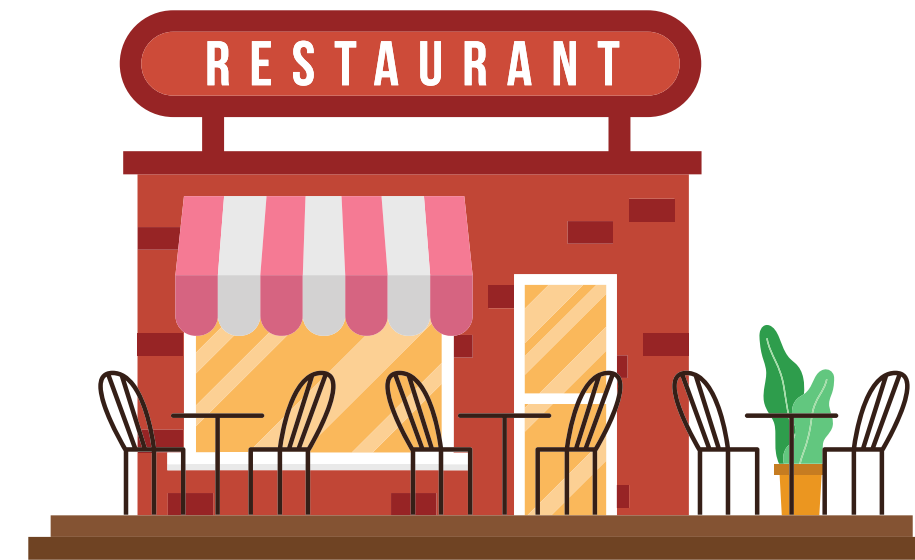


**Settimana Nazionale
della Celiachia**

9 - 17 maggio 2026

piemonte.celiachia.it

**Si PUÒ MANGIARE IN
MENSA e
AL RISTORANTE?**



Il ristoratore e il personale, con un'**adeguata formazione**,
devono mettere in atto delle procedure standardizzate
con l'obiettivo di **evitare le contaminazioni in tutte le fasi di lavoro**,
dalla scelta delle materie prime, alle preparazioni e al servizio,
in modo tale da servire un pasto idoneo per la persona con celiachia

AREA TUTELE E DIRITTI

Presidio dei tavoli di lavoro istituzionali
Relazioni istituzionali permanenti
Relazioni istituzionali internazionali

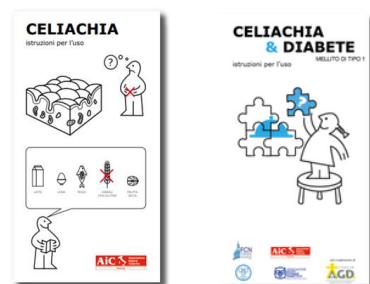
AREA SOCIALE

Progetti nelle scuole
Accesso alle mense pubbliche
Accesso all'alimentazione fuori casa senza glutine
(Programma AFC)



AREA MEDICO-SCIENTIFICA

Diffusione della conoscenza della Celiachia,
dalla diagnosi al trattamento
Diagnosi corrette e più precoci
Ricerca scientifica (5x1000)

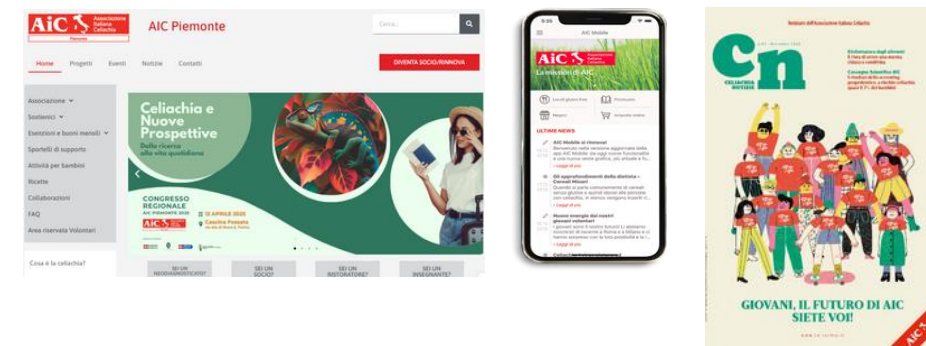


AREA TERAPIA E DIETA

Concessione Spiga Barrata
Prontuario AIC
Educazione alimentare senza glutine
(campagne e pubblicazioni,
sportelli informativi)

AREA COMUNICAZIONE

Presidio della stampa
Celiachia Notizie
Sito AIC
Social media





Grazie



segreteria@aicpiemonte.it



011.311.99.02



Via Guido Reni 96/99, Torino



piemonte.celiachia.it



[@aicpiemonte](https://www.facebook.com/aicpiemonte)



[@aicpiemonte](https://www.instagram.com/aicpiemonte)