

# Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino

CONFCOOPERATIVE  
Romagna

ISCOM  
Formazione per le Imprese

CONFCOMMERCIO  
IMPRESE PER L'ITALIA  
COMPRESORIO CESENATE

LATTE DI ROMAGNA  
Centrali del latte  
**cesena**  
dal 1959

GOLINUCCI 73°  
Dopo 73 ANNI D'ASSICURAZIONI  
dal 1952 assicuriamo la vostra serenità.

## Una mattinata 'gluten free' con Aic «La celiachia è una patologia diffusa»

Il sistema immunitario individua nel glutine una sorta di nemico che attacca l'intestino, appiattendolo i villi intestinali. I sintomi sono: mal di pancia, diarrea o stitichezza, stanchezza, mal di testa e problemi di crescita nei bambini

**Sabato** 10 maggio le classi seconde del plesso di San Domenico hanno incontrato l'Associazione Italiana Celiachia per parlare di una patologia sempre più diffusa, ma ancora senza cura. «La celiachia non è un'allergia, ma una malattia autoimmune - ci ha spiegato il relatore Alessandro Paragano -. Viene definita così perché confonde il sistema immunitario e attacca parti del corpo anziché i veri nemici, gli agenti esterni». Nella celiachia il sistema immunitario individua nel glutine (formato dalla gliadina e gluteina) una sorta di nemico e attacca l'intestino, appiattendolo i villi intestinali. I sintomi sono: mal di pancia, diarrea o stitichezza, stanchezza, mal di testa e problemi di crescita nei bambini. Non esistono diversi livelli di questa patologia che un tempo era rarissima, ma dal 2005 è stata riconosciuta come malattia sociale. La celiachia non è una malattia che si trasmette (se i genitori di un bambino sono celiaci, non per forza il figlio lo sarà).

**Alessandro** ha sottolineato l'importanza dell'empatia per comprendere le difficoltà dei celiaci: «Per loro fare la spesa non è semplice, bisogna controllare attentamente le etichette di ogni prodotto e verificare che sia presente la scritta senza glutine o il simbolo della spiga di grano barrata». Proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica circa 40 anni fa Massimo Boschi ha fondato l'Associazione Italiana Celiachia (Aic): un ente del terzo settore che oggi in Emilia-Romagna conta 4.500 associati, in Italia ce ne sono 28.000. Alla fine dell'incontro si è svolto un Kahoot (quiz digitale rivolto agli studenti), in cui i ragazzi si sono sfidati per la conquista di tre diversi premi e in seguito hanno potuto assaggiare diversi alimenti senza glutine (dalla focaccia al gelato). **In seguito** gli alunni hanno intervistato la figlia del fondatore dell'associazione, Virginia Boschi. Come si vive da celiaci? La celiachia, non è nulla in confronto a patologie più gravi, ma chi non la conosce fa fatica a comprendere quali complicazioni e problemi comporti. Il cibo senza glutine è buono? E' migliorato tantissimo negli anni, mi ricordo che quando ero piccola c'era un'azienda leader tedesca che produceva prodotti senza glutine, si allontanava molto dai gusti e i sapori italiani. Al



momento il mercato si è ampliato e ci sono diverse aziende che producono prodotti senza glutine. Quando sono stata diagnosticata era difficile trovare prodotti per celiaci nei supermercati, ma si potevano trovare esclusivamente in farmacia, tramite ricetta medica da uno specifico elenco. Sua figlia è predisposta al gene? E, se sì, come hai vissuto questa situazione? Mia figlia non è geneticamente predisposta, non ha nessuno dei due geni positivi, quindi siamo certi che non svilupperà mai la celiachia. I 20 giorni di attesa del risultato li ho vissuti con molta preoccupazione, perché mi sarei sentita in colpa per aver trasmesso a mia figlia una cosa che avevo vissuto male. Quali sono i tuoi sintomi? Oggi il primo sintomo che avverto quando introduco il glutine è il vomito. Ci racconti come hai vissuto questa malattia.

**La celiachia** 40 anni fa era considerata una malattia rara, quasi sconosciuta ed era difficile parlarne con le persone perché non comprendevano. Infatti ho notato più volte che chi non ha un problema fa fatica a capire chi invece ce l'ha. Infine, anche la figlia, Vittoria, ci ha detto la sua. Ci sono dei cibi senza glutine che preferisci a quelli tradizionali? Sì, mi piace molto la pizza senza glutine, che spesso io e mia mamma prendiamo in una pizzeria che fa prodotti di questo tipo. Preferisco l'impasto perché molto soffice. Ci sono



L'incontro degli studenti con l'Associazione Italiana Celiachia

degli svantaggi ad avere un parente celiaco in casa?

**Non sono** dei veri e propri svantaggi, ma ci sono delle piccole cose a cui bisogna abituarsi come, ad esempio, andare a fare la spesa ed individuare i prodotti senza glutine, oppure rivolgersi a farmacie specializzate o frequentare ristoranti certificati senza glutine, oppure scegliere la vacanza facendo più attenzione alla struttura. Quando siete a tavola mangiate cibo sempre diverso? Sono abituata a mangiare con una persona celiaca, a tavola il cibo può essere anche senza glutine e a volte mangio la pasta tradizionale.

**In definitiva**, l'incontro con Aic ha aiutato gli studenti a mettere

da parte dicerie e pregiudizi e a ricorrendo all'empatia per fare chiarezza su questa malattia silenziosa ma sempre più diffusa.

**Classe 2ª E della scuola San Domenico: Almerigi Brando, Bassiti Ilyas, Ben Faiza Aya, Betti Martina, Caminati Andrea, Carestia Matteo, Dorado Paz Eleonora, Doto Adriano, Esposito Diego Carlo, Giocchini Vittoria, Laphthore Nicolò, Lorenzi Arianna, Magnani Jody, Malagoli Matteo, Manuzzi Giacomo, Marino Alessandro, Nunziatini Mattia, Paiano Marco, Ravaioli Filippo, Shpylka Polina, Sbrighi Greta, Siboni Diego, Venturi Giorgia**