

"Ci scusiamo - continua il presidente - perdere:

di grande valore economico, ma che

Le iniziative della Fenacom 50&Più

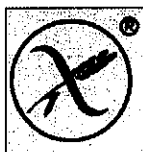
- 13-20 settembre
- 28 settembre-5 ottobre
- 20-24 ottobre
- autunno

Olimpiadi 50&Più in Calabria (Crotone)
Premio di prosa, poesia, pittura, fotografia a Levico (Trento)
Gold Age-Forum della terza età a Fiuggi (Frosinone)
Festa dei maestri del Commercio della provincia di Sondrio

attività che hanno raggiunto i 25 oppure i 40 o i 50 anni di attività e che intendono conseguire il riconoscimento di "Maestro del commercio 2008" sono invitati a presentare la relativa richiesta all'ufficio provinciale 50&Più Fenacom presso la sede dell'Unione, in via del Vecchio Macello 4/C, 23100 Sondrio (tel. 0342-533311, sig.ra Anna Della Cagnoletta). Come consueto, il diploma al merito di "Maestro del commercio" e il distintivo con l'aquila con terzale di diamante (per i 50 anni di attività) d'oro (40 anni di lavoro) oppure d'argento (25 anni) verranno assegnati in occasione della Festa degli Anziani del commercio, appuntamento che il Sindacato Fenacom provinciale organizza annualmente per i propri associati.

Intervento dell'Associazione Italiana Celiachia per sensibilizzare albergatori e ristoratori

Celiachia: intolleranza alimentare da conoscere meglio



Il marchio con la spiga barrata di proprietà Aic

La città di Sondrio e la sua provincia hanno recentemente affrontato il tema CELIACHIA, grazie all'organizzazione, da parte dell'Azienda Ospedaliera di Valtellina e Valchiavenna, di uno specifico convegno medico tenutosi il 12 aprile scorso. Alcuni lettori, forse, ne hanno sentito parlare, o hanno letto articoli sui giornali locali, o ancora sono intervenuti in prima persona, scoprendo ed approfondendo la conoscenza di questa intolleranza alimentare, tra le più diffuse in Italia, chiamata appunto CELIACHIA.

A distanza di breve tempo, tramite l'Unione del Commercio, del Turismo e dei Servizi della provincia di Sondrio, si torna a trattare di celiachia, questa volta rivolgendoci, con una serie di articoli, ad albergatori e pubblici esercizi al fine di far comprendere il legame sottile che esiste tra la celiachia e l'attività da essi svolta, nel tentativo di creare una rete di sensibilizzazione.

Che cos'è la celiachia?

La celiachia è un'intolleranza alimentare al glutine, una sostanza proteica contenuta nel frumento (grano), orzo, segale, avena e altri cereali (farro, kamut, spelta, triticale, frik-grano egiziano).

Nelle persone geneticamente predisposte, il glutine esercita un'azione tossica, alterando la struttura e la funzionalità dell'intestino tenue, fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

Questa intolleranza può manifestarsi a qualsiasi età, dura tutta la vita - cioè di celiachia non si guarisce nel tempo - ed i sintomi con cui si presenta sono molto differenti.

Nel bambino, ad esempio, la celiachia può causare diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto o deficit della crescita sia in termini di statura che di peso.

Negli adulti le manifestazioni sono assai varie, andando dai sintomi più classici quali diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple, all'ancimia da carenza di ferro, crampi, afte, debolezza muscolare, formicolii, facilità alle fratture ecc..

Esistono, infine, anche soggetti "asintomatici", cioè celiaci che non lamentano sintomi o con disturbi estremamente modesti, che vengono diagnosticati solo perché nell'ambito familiare c'è un altro membro affetto da celiachia.

Ad oggi in Italia i celiaci diagnosticati sono circa 65.000, ma secondo i dati di incidenza che parlano di 1/100-150 i celiaci dovrebbero essere 400-600.000.

Ciò fa comprendere quanta strada debba essere ancora percorsa da un punto di vista diagnostico.

Come si "cura" la celiachia?

Unica "terapia" ad oggi esistente per il celiaco è seguire con rigore e per tutta la vita una dieta assolutamente priva di glutine, dove con "assolutamente" si vuol sottolineare la necessità di evitare il glutine anche in piccolissime quantità (le cosiddette tracce).

Per poter evitare il glutine, quindi, un celiaco deve innanzitutto sapere in quali alimenti esso si trova.

Cosa NON può mangiare un celiaco?

Sicuramente tutti i cereali che in natura contengono glutine quali frumento (grano), orzo, segale, farro, spelta, triticale, kamut, avena, tutti i prodotti da essi derivati quali farine, semolini, amidi, fiocchi, crusca, malto e tutti gli alimenti che contengono uno o più di questi prodotti come il pane, la pasta, la pizza, le torte a base di farina, la birra, la coltella, il surimi, il caffè d'orzo, solo per citare alcuni esempi.

Cosa può mangiare un celiaco?

Cereali, o pseudo cereali, che in natura non contengono glutine come

il riso, il mais, il miglio, il grano saraceno; i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia); il latte ed i formaggi; la carne ed il pesce; la frutta e la verdura; le uova; il miele; il caffè; il vino ed altri alimenti che sarebbe impossibile riportare nel dettaglio. Semplice, quindi, potrebbe sembrare gestire la celiachia tramite una corretta dieta, ma non è sempre così. Oltre, infatti, a ciò che il celiaco può o non può mangiare definito con chiarezza, vi è un elevato numero di prodotti, anche tra i più impensabili, che costituiscono un rischio a causa della possibile presenza di glutine tra gli ingredienti o per contaminazione.

Alcuni esempi?

Farine di mais, di riso, di grano saraceno, fecola di patate, dadi per brodo, salumi, patate surgelate prefritte, panna montata, yogurt, caramelle, cioccolato, cacao, zucchero a velo, gelati, lievito chimico, ecc, ecc.

In sintesi qualsiasi alimento o prodotto che ha subito una trasformazione o preparazione più o meno complessa a livello artigianale o industriale.

Come può, allora, un celiaco sapere quali prodotti alimentari del commercio sono idonei alle proprie esigenze alimentari?

L'Associazione Italiana Celiachia, per aiutare il celiaco nella scelta, ha redatto il Prontuario AIC degli Alimenti, dove sono raccolti i prodotti a minor rischio di contaminazione da glutine, cioè dove i prodotti elencati sono garantiti dalle aziende essere privi di glutine o contenerne al di sotto di un quantitativo piccolissimo, non nocivo per il celiaco, corrispondente a 20 mg/kg di prodotto, altrimenti indicato come 20 ppm (ppm=parti per milione).

Questo Progetto di AIC presuppone un'adesione volontaria delle aziende alimentari, per questo il Prontuario non potrà essere esaustivo di tutti i prodotti presenti in commercio, ma grazie all'attività di sensibilizzazione svolta da AIC, ed appresa da un numero sempre crescente di aziende, ad oggi si è potuto raggiungere la quota di circa 8.600 prodotti di 350 aziende.

Le classi merceologiche, in cui si suddividono i prodotti in Prontuario, sono diverse e comprendono:

- cereali, farine e derivati
- carne, pesce e uova
- latte e formaggi
- verdura e legumi
- frutta
- dolciumi
- grassi, condimenti e varie
- integratori.

Il prontuario AIC degli alimenti può essere ricevuto come copia cartacea iscrivendosi all'AIC della propria regione, oppure può essere consultato on-line, sul sito www.celiachia.it.

Il celiaco dispone anche per la propria alimentazione di prodotti specifici quali pane, pasta, farine, prodotti da forno dolci e salati, e simili, che - autorizzati dal Ministero della Salute italiano - sono venduti principalmente tramite le farmacie o i negozi con reparti specializzati e si fregiano della scritta SENZA GLUTINE.

Infine, il marchio spiga sbarrata di proprietà di AIC, unica autorizzata al suo rilascio, è un ulteriore aiuto di cui il celiaco dispone per il riconoscimento dei prodotti che non contengono glutine.

La scelta consapevole ed attenta degli alimenti è la prima e principale abilità che il celiaco deve acquisire, ma è sufficiente per garantire il consumo di un pasto privo di glutine?

La risposta è no, poiché nelle fasi di conservazione, manipolazione, preparazione e o servizio di un alimento e/o piatto può sempre succedere che avvenga una contaminazione accidentale con glutine.

Il celiaco ed i suoi familiari imparano, guidati e consigliati, a gestire e controllare anche l'aspetto della contaminazione nell'ambito della propria cucina e casa, divenendo abilissimi e acquisendo la consapevolezza che una singola briciola di pane, le mani sporche di farina o il colapasta non ben lavato possono costituire possibili fonti di contaminazione da glutine dannose per sé o per un proprio caro.

Cosa succede, però, se un celiaco

necessita o desidera pranzare fuori casa? Cosa succede al celiaco che desidera trascorrere un periodo di vacanza in hotel? Cosa succede ad un celiaco che si reca in un bar per fare colazione?

Nella maggioranza dei casi, soprattutto all'inizio di una diagnosi o in fase adolescenziale, si determina un senso di disagio poiché non si sa se il ristoratore conosce l'intolleranza, se il cibo è idoneo, se, nonostante le rassicurazioni date dall'esercente, si porrà attenzione nella sua preparazione, decidendo, così, o di non mangiare o di mangiare con il forte dubbio di porre a rischio la propria salute.

AIC risponde al bisogno del celiaco di sentirsi rassicurato nei propri momenti trascorsi fuori casa, tramite un apposito Progetto denominato "Alimentazione Fuori Casa" rivolto a ristoratori, albergatori, gelatieri, baristi, ed a molti altri protagonisti dei servizi di ristoro e di vacanza. Tale Progetto, che verrà descritto nel dettaglio nei prossimi interventi che pubblicheremo sul "Commercio Valtellinese", ha come finalità la sensibilizzazione degli esercenti nei confronti della celiachia, affinché possano offrire un servizio che sia idoneo al celiaco nella sua interezza, cioè dalla scelta delle materie prime fino ad arrivare al servizio in tavola.

Per coloro che vi aderiscono significa confrontarsi con una nuova sfida, vinta, arricchirà di un nuovo valore aggiunto la propria professionalità. A tutti i lettori l'invito è ai prossimi numeri, per conoscere da vicino il Progetto Alimentazione Fuori Casa dell'Associazione Italiana Celiachia Onlus.

di Elena Sironi
responsabile Alimentazione Fuori Casa
Associazione Italiana Celiachia
Lombardia Onlus

Associazione Italiana Celiachia
Lombardia Onlus
Piazza Ercoleo, 11
20133 Milano - Tel./Fax 02-867820