

CELIACHIA

LINEE GUIDA INSEGNANTI PER LA GESTIONE DEL TURNO IN MENSA SCOLASTICA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine presente negli alimenti. Il glutine è un complesso proteico che si trova in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, farro, kamut, spelta, triticale). Il consumo di questi cereali provoca una reazione avversa nel celiaco. L'intolleranza al glutine genera infatti gravi danni alla mucosa intestinale, quali l'atrofia dei villi intestinali.

La dieta senza glutine (dieta di eliminazione di tutti i cereali contenenti glutine), osservata con rigore e per tutta la vita, è al momento l'unica terapia disponibile e contribuisce al recupero di un corretto stato di salute nella maggior parte dei casi.

Numerosi studi hanno recentemente dimostrato un'associazione tra celiachia e disturbi psicologici, anche tra i bambini. L'impatto emotivo della dieta senza glutine potrebbe avere conseguenze sull'aderenza alla dieta, fondamentale per una remissione completa dell'infiammazione intestinale. Un ruolo cruciale è affidato, oltre che alle famiglie, anche all'ambiente sociale. Momenti di condivisione e convivialità a scuola rappresentano la prima palestra di vita per il bambino, che deve quindi potervi partecipare in piena tranquillità. Ricordiamo che, proprio per ridurre il disagio del celiaco nel contesto sociale, scolastico e lavorativo, la legge 123/2005 sancisce l'obbligo per le mense delle strutture pubbliche scolastiche e ospedaliere di fornire pasti sicuri senza glutine previa richiesta degli interessati.

Il presente documento vuol essere una traccia per gli insegnanti e per il mondo scolastico per capire come comportarsi al momento del pasto in mensa o in tutte quelle occasioni in cui si consumi cibo con la classe.

Come riportato dalle **Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica** (edizione aprile 2010), il corpo docente, o chi assiste al pasto, deve essere maggiormente coinvolto negli interventi per lo sviluppo di corrette abitudini alimentari del bambino e delle famiglie. È opportuno prevedere interventi di formazione e aggiornamento per tutti i soggetti coinvolti nella ristorazione scolastica, mirati sia agli aspetti di educazione alla salute che a quelli più strettamente legati alla qualità nutrizionale e alla sicurezza degli alimenti.

Oltre a semplici regole di buon senso per la preparazione dei pasti a casa, l'Associazione Italiana Celiachia (AIC), raccomanda attenzione anche nel consumo dei pasti fuori casa, suggerendo alcuni pratici consigli sul comportamento e la comunicazione al ristoratore.

AIC, inoltre, tramite il sito www.celiachia.it, la prefazione al Prontuario, il contatto con le AIC Regionali e il proprio *house organ* "Celiachia Notizie", svolge un'importante opera di educazione alimentare, spiegando quali sono le categorie di alimenti che possono essere consumate dai celiaci, in tutta tranquillità e come identificare, nelle categorie "a rischio", quegli alimenti che sono idonei alla propria dieta, attraverso strumenti come il Prontuario e il marchio Spiga Barrata, nonché tramite la lettura delle etichette.

Il rischio di contaminazione da glutine nella dieta del celiaco è facilmente gestibile con regole di buon senso, da adattare al contesto e situazione e da applicare costantemente.

Si riportano, dunque, alcune procedure di buona prassi di gestione del rischio di contaminazione, applicabili alla realtà della mensa scolastica.

DISTRIBUZIONE DIETE

Le diete speciali devono essere servite esclusivamente da personale addetto alla preparazione e distribuzione dei pasti e non da insegnanti o altro personale scolastico.

Prima di provvedere alla distribuzione della dieta senza glutine, il personale addetto alla distribuzione deve controllare la corrispondenza del pasto con quanto previsto dal menù e verificare eventuali variazioni.

Inoltre, citiamo le Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica (edizione aprile 2010) per aggiungere che

- Ø il personale addetto alla preparazione e distribuzione, nonché il personale scolastico, deve lavarsi accuratamente le mani qualora abbia manipolato altri alimenti;
- Ø il bambino deve essere servito per primo: è bene che la distribuzione per le classi avvenga inizialmente a partire dai soggetti con dieta speciale (in particolare il senza glutine) e prosegua successivamente per gli altri commensali;
- Ø il pasto deve essere distribuito solo dopo che il personale addetto abbia identificato il bambino di concerto con l'insegnante.

1. SORVEGLIANZA AL PASTO: RUOLO DEI DOCENTI

Nel caso di bambini con celiachia:

- Il bambino celiaco non va isolato dal resto dei compagni.
- Per comodità, il bambino celiaco potrebbe sedere a fianco dell'insegnante

In particolare, le Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione Scolastica suggeriscono che gli insegnanti

- Ø devono effettuare controllo visivo avente a oggetto la corrispondenza tra il nome del bambino/a e il nominativo sui recipienti contenenti le portate delle diete.
- Ø in caso di dubbio, devono far sospendere la somministrazione e contattare immediatamente il produttore della dieta (responsabile dell'azienda di ristorazione, il Comune o la segreteria scolastica).

Nel 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.

2. COME EVITARE CONTAMINAZIONI ACCIDENTALI AL TAVOLO DEI BAMBINI

- Ø In caso di turni mensa, controllare che il tavolo sia stato sparecchiato e pulito a dovere.
- Ø Evitare lo scambio di caramelle, dolcetti, merende.
- Ø Evitare l'assaggio di pietanze diverse dalla propria. Per soddisfare la curiosità dei compagni, si potrebbe far assaggiare quando vengono servite le diete, prima che tutti abbiano ricevuto il proprio piatto, con una forchetta pulita.
- Ø Evitare lo scambio di posate tra bambini.
- Ø Impedire il lancio del pane per

- evitare che pezzi di briciole vadano nel piatto/bicchieri del compagno. Se dovesse succedere, sostituire il piatto/bicchieri. Spesso le diete sono fornite come singole porzioni, pertanto, l'educazione dei bambini a non lanciare pane in questi casi è fondamentale per non rischiare di far digiunare il bambino a dieta.
- evitare briciole di pane o farine sulla tavola. Per facilitare ciò si può consegnare il panino a ciascun bambino al proprio posto al momento del servizio del secondo piatto.

Ø Insegnare ai bambini vicini al compagno celiaco a spezzare il pane sul lato opposto.

Ø Tenere in classe crackers o grissini monoporzione in caso di urgenza, laddove ci siano errori nella consegna dieta o sostituzione/caduta del pasto senza glutine (chiedere qualche prodotto alla famiglia che verrà sostituito con ciclicità).

Ø L'insegnante, laddove aiuti i bambini nel tagliare carne o a porzionare/sbucciare la frutta, nel caso abbia consumato pane/sfarinati con glutine, dovrà preventivamente lavarsi le mani.

Ricordiamo, inoltre, che

- Il glutine è dannoso SOLO se ingerito.
- L'inalazione di glutine, così come il contatto con glutine, NON rappresentano un rischio per il celiaco.
- Il celiaco non è un allergico, NON corre il rischio di shock anafilattico se assume glutine anche involontariamente.
- In caso di ingestione involontaria di glutine, non cercare di provocare il vomito, ma avvertire tempestivamente la famiglia che interverrà al bisogno con farmaci sintomatici, ed inoltre ...

IN CASO DI ERRORE - in cucina, così come nella distribuzione o nella sorveglianza al pasto - è importantissimo individuare esattamente cosa è accaduto al fine di identificare i punti critici di maggior rischio e lavorare proprio su questi per tenerli sotto controllo, evitando così il ripetersi dell'accaduto in futuro.

Bibliografia

- **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica**, *Ministero della Salute*, Dipartimento per la Sanità Pubblica Veterinaria, la Nutrizione e la Sicurezza degli Alimenti, Direzione Generale della Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione, Direttore Dott. Silvio Borrello. Conferenza Unificata Provvedimento 29 aprile 2010 >Intesa, ai sensi dell'art.8, comma 6, della legge 5 giugno 2003, n.131, G.U. n. 134 del 11-6-2010
- Documento AIC, **Le "contaminazioni" nella dieta senza glutine**, con il contributo di: M.T. Bardella, A. Calabrò, E. Cardi, C. Catassi, I. De Vitis, E. Fabiani, L. Greco, G. Guariso, G. Iacono, P. Lionetti, B. Malamisura, S. Martelossi, S. Neuhold, A. Picarelli, C. Pilo, A. Pucci, M. Silano, E. Tosi, R. Troncone, R. Valmarana, U. Volta.
- www.celiachia.it
- Regolamento CE 178 del 2002, articolo 3 e articolo 7
- Legge Quadro sulla Celiachia, 123/2005, art.4 par.3
- Prefazione al **Prontuario AIC degli alimenti**, edizione 2011
- "Impatto psicologico della dieta senza glutine", di Luigi Mazzone (Unità operativa di Neuropsichiatria Infantile, Università di Catania), Lia Vessena (Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Roma), Elena Lionetti (Dipartimento di Pediatria, Università di Catania), Celiachia Notizie 03/2011

AIC Lombardia ONLUS