

# SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA

DAL 9 AL 17 MAGGIO 2026



Dal 9 al 17 maggio 2026 si svolgerà la 12<sup>a</sup> edizione della **Settimana Nazionale della Celiachia**, promossa dall'**Associazione Italiana Celiachia (AIC)** per sensibilizzare la popolazione sulla celiachia e sull'importanza della dieta senza glutine, migliorando la qualità della vita delle persone celiache e delle loro famiglie.

L'iniziativa rappresenta un **importante momento di informazione e collaborazione tra istituzioni, professionisti della salute e cittadini**, con l'obiettivo di diffondere conoscenze corrette e aggiornate.

Durante la settimana sono previsti **eventi, incontri e attività nelle scuole**, utili ad approfondire il tema e a promuovere maggiore **consapevolezza nella vita quotidiana**.



## COS'È LA CELIACHIA?



La celiachia è una **malattia autoimmune che si manifesta quando si assume glutine, una proteina presente nei cereali (vedi cereali da evitare)**.

Nelle persone celiache, il glutine provoca una reazione del sistema immunitario che danneggia l'intestino, riducendo la capacità di assorbire correttamente i nutrienti.

Questo può portare a carenze nutrizionali e a disturbi come osteoporosi, infertilità e altre malattie autoimmuni.

**L'unico trattamento efficace per la celiachia consiste nel seguire una dieta senza glutine**

### Cereali da evitare:

grano (frumento), orzo, segale, farro, kamut, bulgur, triticale, couscous, spelta.



### Cereali consentiti:

riso, mais, quinoa, grano saraceno, miglio e amaranto.



**L'avena può essere consumata solo se certificata senza glutine.**

**È inoltre fondamentale evitare la contaminazione durante la preparazione degli alimenti, utilizzando utensili e superfici puliti e dedicati.**