

Celiachia, i consigli per mangiare senza glutine anche in vacanza: come organizzare i pasti fuori casa in sicurezza di Chiara Amati

Tutto quello che c'è da sapere per trascorrere l'estate serenamente, evitando contaminazioni da glutine (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 agosto 2026)



«L'estate deve essere un momento di libertà e serenità anche per chi convive con la celiachia. Poter avere una quotidianità senza limitazioni e partecipare alla vita sociale è un indicatore importante della qualità della vita del paziente. **Informazione, formazione e attenzione alla sicurezza alimentare sono fondamentali** per permettere alle persone celiache di viaggiare e trascorrere le vacanze senza rinunce e senza rischi». A dirlo è **Rossella Valmarana**, presidente di [AIC](#), l'**Associazione Italiana Celiachia** che ogni anno mette a disposizione strumenti e indicazioni per affrontare i viaggi estivi in sicurezza. Tra questi il **Programma Alimentazione Fuori Casa (AFC)**, l'app **AIC Mobile** e la sezione **Celiachia in viaggio** del sito dell'Associazione. «Perché la celiachia è una cosa seria».

Celiachia, che cos'è

Chi convive con la celiachia, che l'AIC definisce «**infiammazione cronica dell'intestino tenue scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti**», deve spesso affrontare difficoltà che vanno oltre la gestione della dieta. Ristoranti, alberghi e locali non adeguatamente formati possono, infatti, trasformare un pasto fuori casa in una fonte di preoccupazione, «**con il rischio di limitare la vita sociale e rendere più complicata l'organizzazione di viaggi e momenti di convivialità**».

Ecco perché, oggi più che mai, «il settore della ristorazione è chiamato a rispondere alle esigenze dei clienti celiaci attraverso una formazione specifica e una maggiore attenzione alla prevenzione delle contaminazioni». Allo stesso tempo, **chi soffre di questa patologia «dovrebbe adottare alcuni accorgimenti utili per partire più sereno»**. Dalla scelta della struttura ricettiva alla pianificazione dei pasti, fino alla gestione degli spostamenti, ecco i consigli degli esperti per affrontare al meglio queste vacanze.

Come trovare i locali gluten free

Partiamo dai ristoranti. «Gli associati AIC possono consultare l'elenco costantemente aggiornato dei locali che aderiscono al **Programma Alimentazione Fuori Casa (AFC)** attraverso il sito ***celiachia.it***, l'**applicazione AIC Mobile** e la **Guida cartacea AFC**», fa sapere l'Associazione. Oggi la rete conta circa 5mila attività distribuite sul territorio nazionale, tra ristoranti, pizzerie, gelaterie, bar e strutture ricettive. Per i turisti stranieri è disponibile anche **una versione internazionale dell'app, denominata Welcome**, acquistabile per periodi di tempo limitati.

L'**app AIC Mobile**, poi, è pensata per semplificare la gestione quotidiana della dieta senza glutine e **raccoglie in un'unica piattaforma diversi strumenti utili**. Oltre alla mappa dei locali aderenti al programma AFC, consente di consultare l'elenco dei punti vendita specializzati, di accedere al prontuario degli alimenti e di verificare l'idoneità di un prodotto inquadrandone il codice a barre. **L'applicazione offre, inoltre, una sezione dedicata agli acquisti online** e mette a disposizione, gratis, aggiornamenti, approfondimenti e l'«ABC della dieta senza glutine», **una guida pratica che, attraverso un sistema a semaforo**, aiuta a distinguere gli alimenti consentiti, quelli da verificare e quelli da evitare.

Se un locale non aderisce al programma AFC

L'assenza di un locale aderente al programma AFC non significa necessariamente dover rinunciare a un pasto fuori casa, a una cena con amici o a un viaggio. **L'AIC raccomanda però di informare sempre il personale della propria condizione**, specificando con attenzione gli ingredienti da evitare e il rischio di contaminazione. In presenza di dubbi sulle modalità di preparazione dei piatti o sulla gestione degli alimenti in cucina, **è preferibile orientarsi verso ricette semplici oppure evitare il consumo del pasto**. Per questo motivo, insiste l'Associazione, «è sempre consigliabile informarsi in anticipo sulla disponibilità di prodotti e proposte senza glutine».

In viaggio su aerei, traghetti, treni e autostrade

Analogo discorso per chi viaggia e consuma pasti in luoghi come **aeroporti, autostrade, treni e stazioni ferroviarie**. «Prima della partenza è consigliabile verificare la disponibilità di opzioni senza glutine, così da evitare imprevisti. Molte compagnie aeree, per esempio, consentono di richiedere menu specifici al momento della prenotazione, ma è bene informarsi con largo anticipo perché il servizio non è sempre disponibile». **Può essere utile anche portare con sé una piccola**

scorta di snack confezionati, cracker, biscotti o altri alimenti certificati gluten free, soprattutto in caso di ritardi, coincidenze o lunghi trasferimenti. Quando si viaggia all'estero, inoltre, **avere a disposizione una tessera o una breve spiegazione nella lingua del Paese di destinazione può facilitare** la comunicazione con il personale di ristoranti, hotel e mezzi di trasporto ed evitare il rischio di contaminazioni accidentali.

Focus sul gelato

AIC fa poi chiarezza sul gelato. E a chi si chiede se sia adatto ai celiaci, risponde: «Sì, a patto che si seguano alcune regole fondamentali. Una su tutte: **il cono deve essere privo di glutine**. Poi, attenzione: sebbene includa ingredienti naturalmente gluten free – ad esempio latte, yogurt naturale, zucchero e uova – il gelato può comunque contenere elementi a rischio quali **semilavorati, basi pronte, guarnizioni e decorazioni**. È fondamentale che le gelaterie garantiscano un'accurata selezione degli ingredienti e adottino **procedure rigorose per minimizzare il pericolo di contaminazione** da glutine, sia durante la preparazione sia durante il servizio». Per i gelati preconfezionati si raccomanda di leggere con attenzione l'etichetta e verificare che riporti la dicitura «senza glutine» o il logo «**spiga barrata**».