

Giornata mondiale celiachia: sintomi, esami, come si cura, cosa mangiare, alimenti senza glutine gratuiti. La guida di Maria Giovanna Faiella

Quasi 280mila gli italiani che ne soffrono, ma si stima che almeno altre 300mila persone siano celiache senza saperlo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 maggio 2026)



Sono quasi 280mila i connazionali che soffrono di [celiachia](#), ma si stima che la malattia interessi l'1% della popolazione italiana, quindi almeno altre 300mila persone sono celiache e **non sanno di esserlo**.

Accendere i riflettori su questa malattia cronica che, se non diagnosticata in tempo, può provocare **complicanze** gravi, contrastando anche le **false credenze** su celiachia e dieta senza [glutine](#), è l'obiettivo della **giornata mondiale della celiachia** che ricorre il 16 maggio e della settimana nazionale (fino al 17 maggio) organizzata dall'[Associazione Italiana Celiachia](#) (AIC).

Le false credenze creano confusione e rischi

«La dieta senza glutine fa dimagrire e fa bene anche a chi non è celiaco». «La celiachia è un'allergia al grano ed è una condizione temporanea». «Una persona può essere più o meno celiaca, quindi ogni tanto è possibile “trasgredire” alla dieta senza glutine». Queste sono solo alcune delle **fake news** che ancora circolano. Per sfatare le false credenze, in occasione della giornata mondiale l'Associazione italiana celiachia punta a sensibilizzare un pubblico sempre più ampio con una serie di [iniziative](#) diffuse sul territorio nazionale.

Dice la presidente dell'Associazione italiana celiachia, Rossella Valmarana:

«La **disinformazione** sulla celiachia può creare **confusione e rischi**; per questo, da oltre 45 anni la nostra Associazione lavora quotidianamente per diffondere una corretta informazione sulla celiachia e sulla dieta senza glutine, un impegno oggi ancora più necessario in un contesto in cui **online e sui social circolano spesso falsi miti e informazioni non corrette**».

Quanti ne soffrono in Italia

In base alla [Relazione annuale presentata dal ministero della Salute al Parlamento](#) pubblicata lo scorso aprile, nel 2024 erano 279.512 i pazienti diagnosticati, in prevalenza donne, con oltre 14mila nuovi casi registrati rispetto all'anno precedente.

Un dato «rassicurante», secondo il ministero, poiché ha superato quello relativo al 2019 e vuol dire che «la popolazione è tornata nei presidi sanitari per sottoporsi alle indagini diagnostiche come accadeva nel periodo pre-pandemico».

Delle 279.512 persone con diagnosi di celiachia, il **2%** ha un'età compresa **tra 6 mesi e 5 anni** il **5%** rientra nella fascia di età **6-9 anni**, il **6%** ha **tra i 10 e i 13 anni**, il **7%** ha **tra i 14 e i 17 anni**, il **67%** ha **tra i 18 e i 59 anni** e il restante **13%** ha **più di 60 anni**.

Che cos'è la celiachia, sintomi

La celiachia è una **malattia cronica** scatenata dall'ingestione, in persone con una specifica **predisposizione genetica**, di **glutine**, presente in alcuni cereali quali frumento, segale, orzo, farro, spelta, grano kamut ([qui](#) gli **alimenti vietati** alle persone celiache). Tra i più diffusi alimenti che contengono questi cereali ci sono: **pane, pasta, biscotti, pizza**.

Colpisce soprattutto la mucosa dell'[intestino tenue](#) provocando disturbi intestinali cronici (dolore addominale, [stipsi](#), [diarrea](#), [meteorismo](#), ecc) ma può coinvolgere anche altri organi.

I sintomi dipendono anche dalle **diverse forme cliniche** in cui può manifestarsi la malattia, ovvero:

- forma **classica**, che si presenta **durante i primi 3 anni di vita**, con **segnali** quali progressiva inappetenza, episodi di diarrea, perdita di peso o rallentamento della crescita, gonfiore all'addome, cambiamenti dell'umore;
- **non classica**, spesso osservata nei **bambini di età superiore ai 3 anni** e caratterizzata da **sintomi intestinali meno specifici** (per esempio: stomatite aftosa ricorrente) e/o manifestazioni extra-intestinali (per esempio: bassa statura, anemia da carenza di ferro, fatica persistente);
- **silente, senza chiari sintomi**, che viene scoperta occasionalmente in seguito a screening sierologico in soggetti a rischio (per esempio: familiari di primo grado di persone celiache o pazienti con altre malattie autoimmuni);
- **potenziale**, in presenza di un **quadro istologico intestinale normale o solo lievemente alterato** ma con un profilo sierologico tipico della celiachia; questi pazienti possono o meno presentare sintomi clinici.

Diagnosi

La **diagnosi** della celiachia si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue. Gli accertamenti devono essere eseguiti in corso di dieta che comprenda il glutine.

Va ricordato che una diagnosi tardiva della malattia e la scarsa aderenza a una rigorosa dieta, priva di glutine, fanno aumentare la possibilità di sviluppare complicanze.

Screening in età pediatrica

La [legge n. 130 del 2023](#) ha reso possibile nel nostro Paese, per la prima volta al mondo, lo **screening** pediatrico per **predire**, già prima dei sintomi, la celiachia e il diabete di tipo 1, così da **avviare trattamenti precoci**, nel caso della celiachia una **dieta senza glutine**. Il progetto pilota, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e propedeutico al programma di screening nazionale che dovrebbe partire in autunno, è stato realizzato in quattro Regioni, Lombardia, Marche, Campania e Sardegna.

Su oltre 5.500 bambini di 2, 6 e 10 anni, «arruolati» su base volontaria da oltre 400 **pediatri di libera scelta**, il 2,8% è risultato positivo al test per la celiachia, mentre l'1,1% ha mostrato valori *borderline*.

Come si cura

L'**unica terapia scientificamente valida** per la celiachia è uno stretto **regime alimentare senza glutine**, cioè una dieta con alimenti e bevande che per natura sono privi di glutine e alimenti e bevande appositamente prodotti senza glutine.

Gli alimenti e le bevande che i celiaci possono consumare si suddividono in **quattro gruppi**:

- **gruppo 1**: alimenti e bevande non trasformati che **per natura non contengono glutine** (esempi non esaustivi: acqua, frutta, verdura, carne, pesce, uova, patate, legumi, cereali o pseudo-cereali come riso, mais, grano saraceno, amaranto, quinoa, sorgo, miglio, tapioca, teff ecc);
- **gruppo 2**: alimenti e bevande trasformati che per natura, composizione e processo di produzione **non prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine** (esempi non esaustivi: latte, mozzarella, formaggio tal quale o grattugiato, yogurt, burro, margarina, panna, prosciutto crudo, bresaola, culatello, speck, olio, vino, aceto, zucchero, miele, marmellata, confettura, gelatina di frutta, succhi di frutta, acqua tonica, cola, chinotto, aranciata, tè, caffè, tisane ecc);
- **gruppo 3**: alimenti e bevande trasformati che sono **prodotti con ingredienti naturalmente privi di glutine** (esempi non esaustivi: pesce panato, carne panata, verdura panata; preparazioni a base di frutta, di carne, di pesce o di verdure; preparati per brodi, sughi pronti ecc);
- **gruppo 4**: alimenti e bevande trasformati che per tradizione, nella loro composizione/ricetta, prevedono l'utilizzo di ingredienti contenenti glutine ma, **per essere consumati dalle persone celiache**, sono stati **appositamente prodotti, preparati e/o lavorati con ingredienti**

naturalmente senza glutine o con ingredienti deglutinati (esempi non esaustivi: pane, pasta, pizza, biscotti, torte, cereali per la prima colazione, barrette energetiche e alimenti simili).

Alimenti senza glutine gratuiti

Le persone celiache devono seguire **la terapia senza glutine per tutta la vita**; per questo, hanno diritto a **usufruire gratuitamente**, a carico del Servizio sanitario nazionale, **di buoni per l'acquisto di prodotti senza glutine** appositamente prodotti, preparati e/o lavorati per essere consumati dai celiaci e identificabili con la dicitura «**specificamente formulati per celiaci**» o «**specificamente formulati per persone intolleranti al glutine**» e appartenenti alle seguenti categorie:

- pane e affini, prodotti da forno salati;
- pasta e affini; pizza e affini; piatti pronti a base di pasta;
- preparati e basi pronte per dolci, pane, pasta, pizza e affini;
- prodotti da forno e altri prodotti dolciari;
- cereali per la prima colazione.

Va ricordato che la legge di Bilancio 2026 ha introdotto la «**circolarità dei buoni digitali**» cioè la possibilità di utilizzare i buoni per l'acquisto di prodotti senza glutine anche fuori dalla Regione di residenza.

«Tutti a tavola», l'iniziativa nelle scuole

Chi ha la celiachia ha il diritto di usufruire di **pasti senza glutine nelle mense**. In base ai dati della Relazione sulla celiachia al Parlamento, nel 2024 **33.027 mense**, di cui **22.972 scolastiche (70%)**, **hanno erogato pasti senza glutine** per le persone celiache che ne hanno fatto richiesta.

«Prima della legge [123/2005](#) , per un bambino celiaco mangiare a scuola non era un diritto garantito - ricorda la presidente dell'Associazione italiana celiachia, in prima linea per la promozione della norma -. Oggi la situazione è profondamente cambiata, ma è fondamentale mantenere alta l'attenzione e continuare a promuovere consapevolezza e buone pratiche, a partire proprio dai più piccoli».

Va in questa direzione l'iniziativa promossa da Aic, «**Tutti a tavola, tutti insieme**», con **menù senza glutine** serviti nelle scuole dell'infanzia e primarie di oltre 600 Comuni. «La scuola - spiega Valmarana - può essere un luogo di integrazione concreta sotto molti punti di vista: anche il momento del pasto, in questo caso senza glutine, diventa un'occasione di condivisione e inclusione, e non di differenza».