



CITTA' DI TORINO

In collaborazione con



**...è attenta a tutte le patologie,
compresa la celiachia**

**In occasione della
Settimana Nazionale
della Celiachia**
9 - 17 maggio 2026

Cos'è la celiachia?

La Malattia Celiaca (o Celiachia) è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Anche piccole quantità possono causare disturbi come mal di pancia, gonfiore, diarrea, stanchezza e difficoltà nell'assorbire i nutrienti, fino a portare a complicanze più serie. La **dieta senza glutine**, osservata con rigore e per tutta la vita, è al momento l'unica terapia disponibile per curare la celiachia.



Come viene gestito il pasto "senza glutine" in mensa?

Il pasto "senza glutine", come per tutte le diete speciali, viene preparato in una cucina (centro di cottura) o in area (cucine del preobbligato) dedicate da personale appositamente formato mediante l'impiego di ingredienti senza glutine. Tali ingredienti sono selezionati, sotto supervisione della figura di una Dietista, verificando le informazioni riportate in etichetta, escludendo non solo gli alimenti che possono contenere il glutine tra gli ingredienti, ma anche quelli che possono contenerlo in forma di tracce. Una volta preparati, i pasti senza glutine sono identificati ed adeguatamente protetti. Tutte le operazioni di preparazione, confezionamento, trasporto e somministrazione vengono gestite al fine di prevenire qualsiasi possibilità di contaminazione. Tutto il personale è formato e sensibilizzato sulla gestione dei pasti senza glutine e delle diete speciali.

Che cosa può consumare una persona celiaca?

Una persona celiaca può consumare **alimenti naturalmente privi di glutine**, ovvero alimenti che per loro natura non contengono glutine, e alimenti etichettati come **"senza glutine"**, prodotti per i quali il produttore garantisce un contenuto di glutine inferiore a 20 parti per milione (20 ppm) corrispondente a 20 mg/kg.

A titolo esemplificativo

**ALIMENTI CHE CONTENGONO
GLUTINE**

**ALIMENTI NATURALMENTE
SENZA GLUTINE**

Cereali come Grano, Segale, Orzo, Bulgur, Frak, Farro, Grano Khorasan e loro derivati come:

Cereali come Riso, Mais, Grano Saraceno, Amaranto, Miglio, Quinoa, Sorgo, Teff, Avena e loro derivati.

Pane Pasta Biscotti

Patate Legumi Latte e latticini

Pizza Farina Birra

Carne, pesce e uova Frutta e verdura

Cereali e fiocchi Cracker e snack Prodotti da forno

Frutta secca e semi Olio extravergine di oliva

ATTENZIONE a prodotti quali ad esempio: Gelati, caramelle, confetture, salumi che potrebbero contenere glutine tra gli ingredienti

ATTENZIONE alla dicitura "può contenere tracce di glutine" per alcuni alimenti come ad esempio legumi, frutta secca, semi, ecc.