

Il Decalogo della celiachia: quello che serve sapere, a scuola ed a casa

CELIACHIA IN AUMENTO E GIÀ DIFFUSA IN ETÀ SCOLARE

1. La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, una sostanza presente in diversi cereali (come grano, orzo, segale, farro e kamut). La sua diffusione è in aumento, si stima interessi l'1% della popolazione ma solo un terzo ha ricevuto la diagnosi. Si manifesta spesso già nei bambini, le diagnosi avvengono in soggetti di tutte le età



CELIACHIA CAMALEONTE: SINTOMI ANCHE MOLTO DIVERSI TRA LORO

SPESSO DIFFICILI DA INDIVIDUARE, RICONOSCERE E COLLEGARE ALL'INTOLLERANZA

2. Mal di pancia, vomito e diarrea dopo mangiato sono sintomi tipici della celiachia
3. Possono essere sintomi di celiachia anche bassa statura ed eccessiva magrezza, segni sullo smalto dei denti e macchie sulla pelle. Perfino cattivo umore e mancanza di energie possono essere provocati dall'intolleranza. Altri sintomi poi, possono essere individuati solo con esami specialistici
4. I sintomi di celiachia possono essere diversi tra loro, è difficile riconoscerli e collegarli all'intolleranza dato che sono comuni a malattie più diffuse. E' quindi importante non escluderla come loro causa



CELIACHIA COME UN ICEBERG, LA DIFFUSIONE NOTA E' MINIMA RISPETTO ALLA REALTA'

MOLTE PERSONE SONO CELIACHE SENZA SAPERLO

5. La celiachia è in buona parte sommersa, si vede solo in parte, come di un iceberg di cui affiora la punta. Ci sono celiaci che non sanno di esserlo: non riconoscono i sintomi o non presentano disturbi

NO ALLE DIAGNOSI ED ALLE DIETE FAI DA TE, PEDIATRA NECESSARIO

6. Se un bambino oppure un adolescente accusa, a scuola oppure a casa, un disturbo che potrebbe far pensare alla celiachia bisogna chiamare il pediatra di famiglia e riferire tutto
7. Evitare le diagnosi fai da te. E' un compito che spetta al pediatra specialista: formula la diagnosi al termine di un percorso diagnostico che coinvolge un team di medici con specializzazioni diverse
8. La dieta senza glutine è l'unica cura per la celiachia, la prescrive il pediatra sulla base dello stato di salute del singolo paziente. No alle diete fai da te
9. La dietoterapia porta benefici a tutti i celiaci: elimina i disturbi e gli altri sintomi

RAGAZZI CELIACI ALL'AVANGUARDIA E DI ESEMPIO PER I COETANEI

IMPARANO PRIMA LA TUTELA DELLA SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

10. Non sei celiaco? Prendi esempio da chi lo è: impara prima degli altri la tutela della salute con l'alimentazione, utile a tutti per prevenire/allontanare malattie diffuse tra gli adulti. Apprende inoltre molte regole igieniche, di corretto comportamento a tavola, fondamentali per una civile convivenza