

IL PAZIENTE CELIACO è SICURO IN VIAGGIO?



Secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità oltre **600.000** italiani soffrono di **celiachia**.

Il periodo delle vacanze estive risulta essere particolarmente critico per questa numerosa categoria di pazienti in quanto la pianificazione di **viaggi**, specialmente all'estero, non è sempre facile.

Per agevolare una serena qualità di vita del viaggiatore celiaco anche all'estero è bene ricordare che l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) fissa a **20 ppm** (parti per milione) il **limite** massimo di **glutine** presente in un cibo per venire classificato come *gluten free*.

Tale limite è un parametro fissato a livello globale per la **sicurezza** di tutti i pazienti celiaci.

La stessa etichetta dunque possiede lo stesso valore in **tutti** i continenti.

Maggiore attenzione va posta invece all'assunzione di **cibi artigianali** o **non etichettati**.

Il **viaggiatore** deve in quel caso assicurarsi dell'effettiva **composizione** dei cibi, ricordando che non sempre è necessario privarsi dell'assaggio in particolare di **prodotti locali** in quanto in diverse parti del mondo la base delle pietanze è rappresentata da **riso, mais, lenticchie** o **cereali** privi in natura di glutine.

Resta sempre fondamentale per il celiaco preoccuparsi in ogni caso delle possibili **contaminazioni**, segnalando nei ristoranti la propria intolleranza.

E' inoltre buona norma per il celiaco portare sempre con sé in viaggio un congruo numero di **snack** o **preparati confezionati** *gluten free*, così da poter sopperire ad eventuali carenze di luoghi o prodotti specifici nei Paesi di destinazione.