

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. COSTA"**  
**Scuola Primaria A. Manzoni**

**Educazione alla cittadinanza**  
Progetto di sensibilizzazione  
per la riduzione del disagio dei minori celiaci nelle scuole



**LA CELIACHIA**

**Classi VA - VB**

**INSEGNANTI**

Roberta Bruni, Elena Gambino, Rachele Mascolo, Isabella Susani

**Anno Scolastico 2011/2012**

## **Cos'è la celiachia**

La celiachia è una intolleranza permanente al glutine, che colpisce un individuo su 100/150.

L'assunzione di piccole tracce di glutine provoca danni gravi all'intollerante e quindi la dieta rigorosa è l'unica terapia possibile per garantire una sana esistenza al celiaco. Nel soggetto geneticamente predisposto l'introduzione di alimenti contenenti glutine, quali pasta, pane, biscotti o anche tracce di farina ricavata da cereali vietati, determina una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino, cui consegue una infiammazione cronica con scomparsa dei villi intestinali.

## **IL GLUTINE**

### **Cos'è il glutine**

Il glutine è una proteina contenuta in alcuni cereali quali: farro, frumento (grano), kamut, orzo, segale, spelta, triticale

Quindi in... farina, amido, semolino, fiocchi dei cereali suddetti, pasta, pasta ripiena, pane comune e speciale, pangrattato, grissini, crackers, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza, gnocchi di patate, crusca, riso soffiato, dolci, biscotti, torte...

Ma non lo troviamo in altri cereali e vegetali altrettanto buoni quali: amaranto, castagne, ceci, grano saraceno, legumi, mais, miglio, patate, riso, soia, sorgo, tapioca, sesamo e quindi in... farina di riso, crema e amido di riso, farina di mais, polenta, maizena (amido di mais), pop-corn, farina di miglio, farina di soia, farina di tapioca, fecola di patate, fiocchi di riso, mais, soia, tapioca senza aggiunta di malto, farina di castagne, farina di ceci e altri legumi.

Seguire una dieta senza glutine significa evitare alimenti contenenti questi cereali, ed utilizzare: riso, mais, tapioca, soia etc.

## **In società**

Il rispettare una dieta rigorosamente priva di glutine non è una cosa drammatica, ma certamente pone una serie di problemi psicologici e pratici con cui i celiaci devono fare i conti.

L'inserimento dei bambini nelle refezioni scolastiche e degli adulti nelle mense aziendali non è sempre facile o possibile: la "concessione" della dieta priva di glutine dipende largamente dalla sensibilità dei responsabili dei seri ristorazione collettiva.

Il rispetto della dieta a scuola implica l'istruzione degli insegnanti e del personale scolastico e della loro volontà di collaborazione.

Molti prodotti del commercio non possono essere utilizzati dai celiaci per ragioni di sicurezza: è necessario pertanto sensibilizzare le ditte produttrici a collaborare con l' AIC per l'elaborazione del prontuario dei prodotti del commercio senza glutine. Analoga situazione d'incertezza si pone per molti farmaci, in particolare per le pastiglie.

## **I NUMERI**

### **CELIACI**

Si stima che per ogni celiaco diagnosticato ce ne siano almeno dieci non consapevoli.

### **ANNI**

La fascia di età più colpita dalla celiachia è quella dai dieci anni in su con 104 mila malati.

### **REGIONI**

È la Lombardia la più colpita dalla celiachia: seguono Lazio (11,2% dei malati) e Campania (11%).

# La nostra esperienza

*Nelle classi quinte sono presenti due bambini celiaci e molte sono state le attività per sensibilizzare alunni e genitori sulla tematica della celiachia e per contribuire all'integrazione ottimale dei bambini celiaci e per favorire una corretta e diffusa conoscenza in merito.*

## Percorsi con genitori coinvolti

- Laboratorio di lettura
- Lettura in classe da parte dei genitori di storie e fiabe inerenti la tematica

## Grattugina, la bambina speciale

Grattugina era una bambina piccolina. Anzi, piccolissima. Tutti i giorni la mamma le diceva "Mangia Grattugina, così diventi grande!" e lei chiedeva "Grande come un filo?". "Sì, grande come un filo" rispondeva sorridendo la mamma.



Ma la bambina cresceva poco, anzi pochissimo. All'asilo era la più piccola e, poiché era leggerissima, riusciva a stare in braccio alle dade per tanto tempo. Così succedeva spesso che, mentre gli amici giocavano da soli, Grattugina si faceva coccolare dalle maestre. Così minuta, le veniva sempre offerto molto cibo e, visto che non ingrassava, poteva mangiare tutti i dolci che voleva: gelati, cioccolatini, caramelle, lecca-lecca, zucchero filato, torte e pasticcini; tutto a volontà. Una vera

pacchia! Dalle nonne, poi, era proprio un trionfo. Le povere nonne passavano giorno e notte a preparare i dolci per Grattugina pensando, così, di vederla crescere. E ogni tanto controllavano se era cresciuta. Ma Grattugina cresceva poco e, soprattutto, odiava questi controlli. "Non voglio fare la misura!" strillava dimenandosi e scappando. Le nonne erano veramente tristi. Ma Grattugina, no. Non riusciva a capire quale fosse il problema. Lei stava benissimo: giocava come una bambina tutto il giorno, poteva mangiare quello che voleva e si faceva coccolare come una bambolina. Più bello di così!

A volte la bambina finiva dentro la scatola dei biscotti e ci stava delle ore. “Cosa farà là dentro?” si chiedevano tutti. “Grattugina vieni fuori!”.Ma lei non usciva. Passava tutto il tempo a giocare e a mangiare. Faceva delle torri enormi con i biscotti e si divertiva a saltare di torre in torre finché queste non cadevano. Spesso, dopo aver giocato tanto, si sentiva stanca e si addormentava. Certo, i biscotti erano materassi un po' duri ma, se la trovava, si coricava sopra un pezzo di torta e allora stava molto più comoda. Quando usciva tutti le facevano sempre tante domande e lei rispondeva: “Stare lì mi piace, mi piace da ridere!”. E ogni giorno passava sempre più tempo nella scatola dei biscotti.

Un giorno il papà e la mamma decisero di portarla da un grande dottore per vedere se c'era una medicina che potesse farla crescere. Nel momento in cui entrarono in ospedale Grattugina sentì i brividi di paura e cominciò a piangere. La mamma la prese in braccio e le fece tante coccole e anche il papà cercò di tranquillizzarla facendola ridere. Ma Grattugina era molto preoccupata. Delle signore vestite di bianco le infilarono un ago nel braccio e le tolsero del sangue. Mamma mia che pianti! Che urla! Quando entrò dal grande dottore Grattugina disse subito, un po' arrabbiata e preoccupata, "Non voglio fare la misura, non la voglio fare". E il grande dottore la calmò, le parlò dolcemente e a bassa voce.

Le chiese se le piaceva andare al mare e Grattugina raccontò dei suoi sabati in piscina con il babbo. Raccontò dello scivolo dal quale si tuffava in acqua e delle tartarughe che vedeva sul fondo. Intanto il grande dottore, che aveva le mani morbide e leggere, la svestiva e la visitava. Grattugina non si accorse di nulla e, quando la visita finì, osservò "é bravo questo dottore. Bravo questo dottore".

Ma cosa era accaduto? Cosa aveva scoperto il grande dottore dopo tutti gli esami che aveva fatto a Grattugina? Aveva scoperto che era una bambina speciale, molto speciale e, come tale, per crescere doveva mangiare una pappa speciale, un po' diversa da quella dei suoi amici, ma non tanto. Il grande dottore aveva detto al papà e alla mamma di Grattugina che se avesse cominciato a mangiare la pappa speciale nel giro di qualche mese avrebbe cominciato a crescere come gli altri bambini, anzi di più.

Quella sera Grattugina mangiò la pappa normale e così fece per qualche giorno perché ci volle del tempo affinché la mamma comprasse tutte le cose speciali che servivano a Grattugina. Intanto parlò con le dade dell'asilo e spiegò tutto anche alle nonne. Tutti si prepararono ad iniziare la dieta speciale della bambina.

Grattugina iniziò la dieta un sabato, a casa con il papà e la mamma. Fino, il fratellino, la guardava attento e consapevole: a scuola con lui c'era un'altra bambina che doveva mangiare la pappa speciale e lui, quindi,

sapeva già tutto! Ci vollero un po' di giorni per abituarsi alla novità e anche le dade dell'asilo, Dani e Manu, aiutarono tanto Grattugina a capire il cambiamento. Quando tornò all'asilo, la settimana successiva, Grattugina venne coccolata ancora di più. Ad ogni pasto Dani e Manu si sedevano accanto a lei per controllare che mangiasse la propria pappa, preparata con ingredienti speciali dalla cuoca Chetta, e che non cercasse di assaggiare o portare via il pane agli amici. Il problema del pane, in effetti, fu grande perché a Grattugina non piacevano i panini che la cuoca Chetta le dava. Come avrebbe voluto mangiare il panino degli amici! Una volta ci provò veramente e fu fermata dalle dade! In un momento di ribellione e rabbia, Grattugina finì per dare un colpo al piatto e buttare tutta la pappa speciale per terra! Che brutto lavoro e che confusione ne seguì! I suoi amici la guardarono e sorrisero divertiti, le dade fecero gli occhi brutti e la sgridarono e Grattugina si sentì triste, tanto triste ed arrabbiata. Tra l'altro rischiò anche di rimanere senza pappa! Così Dani e Manu, che le volevano tanto bene, impararono a metterle nel piatto poca pappa e a tenerne sempre un bel po' nel contenitore sul carrello. In questo modo, dopo aver fatto i capricci e aver sciupato il primo piatto di pappa, Grattugina poteva mangiare il secondo. Per fortuna questi incidenti non succedevano in continuazione e, giorno dopo giorno, accadevano sempre meno.



Col passare del tempo questa nuova situazione divenne semplice e naturale. Per di più, Grattugina riuscì a capire che c'erano molti vantaggi: tutti la coccolavano decisamente più di prima e le dicevano meno "No!", le nonne passavano le giornate a cucinare torte speciali, "biscotti dei giardini", pizze, piadine e focacce speciali. Oltre ad essere buone, queste prelibatezze, erano anche tutte per lei! Nessuno poteva mangiarle, nemmeno Fino, il fratellino. E lei era contenta, molto contenta di essere così "speciale".

E la scatola dei biscotti? Era sempre là, piena di biscotti, ma di biscotti speciali. Ogni tanto Grattugina si tuffava dentro e giocava, mangiava e dormiva felice!

***Testo di Cristina Casagrande, illustrazioni di Elisa Bay***

**Cristina Casagrande**, già autrice di *Grattugina, la bambina speciale*, è anche autrice di **Come una vera principessa!**, ha scritto la fiaba al fine di aiutare la figlia Eleonora, affetta da intolleranza alimentare, a superare il problema psicologico che una diversa alimentazione può creare. La protagonista, una principessa in piena regola, è costretta a rinunciare ai balli e a rinchiudersi nel castello a causa di una intolleranza che le conferisce un aspetto ben poco regale! Ci vorranno anni prima di capire il vero problema e, una volta scoperto, Maia sarà costretta a non mangiare come gli altri: che disdetta! La sensazione di malattia e di "diversità" che la dieta le conferisce potrà sparire solo quando, grazie all'aiuto del Dr. Piccolomini e dello Chef di corte, capirà che "diverso" non significa necessariamente "privo di valore". Questa nuova alimentazione, sebbene differente da quella degli altri, lentamente le farà sentire il calore di tutti coloro che le stanno accanto, nonché la loro ammirazione. Ciò che era "diverso" finisce per procurarle attenzione e questa nuova "importanza" risarcisce Maia di una sensazione di diversità.

*Cristina Casagrande, autrice della fiaba, è laureata in lingue e letterature straniere. Dopo aver superato il concorso per esami e titoli, ha iniziato a lavorare come insegnante di inglese alle scuole superiori. Per qualche anno ha prestato il suo servizio su cattedre di sostegno a minorati psico-fisici. Ha due figli piccoli.*

## **Letture di "La lumaca Dadà e i fili d'erba"**

tratto da Siamo speciali di Paola Viezzer Ed. Erickson.

Siamo speciali è una raccolta di storie per affrontare insieme ai bambini i temi della diversità, della disabilità e della malattia. Storie che aiutano gli adulti a spiegare ai più piccoli perché il loro fratellino o il loro amico ha un aspetto particolare, si comporta in un modo strano, non mangia quello che mangiano gli altri o a volte si sente male. Lo scopo non è quello di fornire spiegazioni in chiave medica sulle varie condizioni trattate, ma semplicemente dare un supporto a chi non riesce a trovare parole semplici per parlare con un bambino.

*C'era una volta un prato tra i monti e lì vicino c'era anche un paesino. Il prato era abitato da lumache, lombrichi, coccinelle, calabroni ecc. Questo prato era verde, rigoglioso e anche molte persone vi andavano per fare pic-nic, leggere, giocare e passeggiare. Un giorno però il prato si appiattì, diventò secco e brutto. Gli abitanti del posto, così, si trasferirono e ricostruirono le loro tane da un'altra parte del prato. Dadà, una lumaca che viveva vicino al prato malato, vedendolo così decise di fare una riunione con tutti gli abitanti del prato per fare una riunione. Decisero così che, chi sarebbe dovuto andare lontano per lavoro, avrebbe dovuto osservare se anche altri parti avessero avuto lo stesso problema. Dopo una settimana ci fu un'altra riunione e scoprirono, grazie alla farfalla Olivia, che la causa del cambiamento era colpa degli avanzi delle merende lasciate sul prato, poiché contenevano il "GLU" e ciò lo faceva star male. Così alla fine tutti gli animali, compreso anche il vento, stavano attenti che il prato non mangiasse più gli avanzi dei pic-nic contenenti GLU. In poco tempo il prato tornò ad essere verde e rigoglioso, bello come prima. Olivia, felice di aver guarito un altro prato, volò via.*

(Riassunto di un'alunna di classe VB)

## Galleria fotografica di attività svolte durante gli anni scolastici

### Prelibatezze senza glutine

Tutti insieme ad assaggiare prelibatezze senza glutine.



### Letture in classe





**A cup of tea: attività in lingua inglese con tè e pasticcini free gluten**



## Laboratorio di lettura e assaggio annoscolastico 2011/2012









## Ringraziamenti

Le insegnanti ringraziano per la collaborazione e la disponibilità la signora Francesca (mamma dell'alunno di VA) e Giorgia (mamma dell'alunna di VB).