

Food & Agroalimentare - *Celiachia e caldo estivo, dagli alimenti al gelato: i consigli degli esperti per evitare rischi e contaminazioni*

Roma - 26 giu 2026 (Prima Notizia 24) **Con l'arrivo delle alte temperature, CeliachiaFacile ricorda quali alimenti possono essere consumati senza problemi e quali richiedono maggiore attenzione. Dal riso ai gelati artigianali, ecco le indicazioni per trascorrere un'estate in sicurezza.**

L'arrivo della stagione estiva modifica inevitabilmente le abitudini alimentari. Si consumano più bevande fresche, piatti freddi, gelati e pasti veloci, ma per chi soffre di celiachia è importante non abbassare la guardia. A fare il punto è Michele Mendola, fondatore della community CeliachiaFacile e portavoce dell'Associazione Italiana Negozi Celiachia (AINC), che ha raccolto una serie di consigli utili per affrontare il periodo più caldo dell'anno senza esporsi ai rischi legati al glutine e alle contaminazioni accidentali. Bevande sicure, attenzione alla birra Con il caldo aumenta il consumo di bibite e succhi di frutta, prodotti che nella maggior parte dei casi non rappresentano un problema per chi è celiaco. "In queste giornate di caldo intenso - spiega Mendola - il primo bisogno che avvertiamo è quello di bere di più. Aumentano i consumi di succhi di frutta e bevande gassate. Quelle maggiormente diffuse non contengono glutine, e quindi non rappresentano un rischio per i celiaci." Diverso il discorso per la birra tradizionale, prodotta con malto d'orzo. "La birra invece contiene malto d'orzo, i soggetti intolleranti però non devono rinunciare al piacere di una birra ghiacciata. In commercio ci sono infatti moltissime versioni senza glutine che ormai hanno lo stesso sapore e le stesse proprietà della birra normale e si trovano anche nei normali supermercati. Anche perché a conferire il sapore sono essenzialmente il luppolo, che è una pianta erbacea, e il metodo di lavorazione." Insalate estive: riso e mais promossi Tra i piatti simbolo dell'estate ci sono le insalate fredde, ma non tutte sono adatte ai celiaci. "Il riso è un cereale che non contiene glutine - ricorda il fondatore di CeliachiaFacile - quindi i celiaci possono consumare senza problemi quello che si trova normalmente. Lo stesso vale per il mais, che è un ingrediente che spesso si aggiunge alle insalate di pasta o di tonno." Occorre invece fare attenzione quando si scelgono pasta o cous-cous. "La pasta e il cous-cous invece contengono glutine, e quindi è necessario acquistare le versioni gluten-free." Nessun problema per carne, pesce e verdure Verdure, carne, pesce, uova e latticini possono essere consumati senza particolari limitazioni, purché non vengano preparati con ingredienti contenenti glutine. Una delle situazioni che richiede maggiore attenzione riguarda le fritture. "Per preparare la pastella, o si utilizzano farine di cereali senza glutine - come riso, mais, grano saraceno, miglio - oppure si ricorre alle miscele di farine gluten-free", spiega Mendola. Gelato, il vero rischio sono le contaminazioni Tra gli alimenti più consumati durante l'estate c'è naturalmente il gelato, ma proprio in questo caso è necessario

adottare alcune precauzioni. "Il rischio maggiore sono le cialde o i biscotti, sia per i gelati confezionati, che per quelli sfusi", sottolinea Mendola. "Nel primo caso, basta evitare quelle tipologie, le altre di norma non contengono ingredienti con il glutine. È sempre buona norma comunque consultare l'etichetta." Nelle gelaterie artigianali la situazione richiede ancora maggiore attenzione. "Nelle gelaterie artigianali, invece, bisogna chiedere un cono senza glutine o la coppetta. In questo caso però c'è anche il rischio di contaminazione accidentale, ad esempio la paletta potrebbe essere venuta a contatto con coni o brioche con il glutine, e basta una mollica a risvegliare l'intolleranza." Per questo motivo è fondamentale informare sempre il personale. "Il consiglio migliore è di avvisare il personale, anche perché il gelato artigianale è considerato un prodotto di eccellenza e i gelatai sono i primi a non usare la stessa paletta per più gusti, in modo da non alterare le proprietà organolettiche. In ogni caso, in gelateria come al ristorante, chiedere se è garantita l'assenza di contaminazioni è un diritto. Nessuna domanda è di troppo: ne va della salute del cliente." Cucinare per tutti? Meglio scegliere ingredienti senza glutine L'ultimo suggerimento riguarda la preparazione dei pasti in famiglia o durante pranzi e cene con amici. Quando sono presenti sia persone celiache sia non celiache, la soluzione più semplice è utilizzare ingredienti privi di glutine per tutti. "Se nel gruppo ci sono sia celiaci che non, è più comodo usare ingredienti senza glutine per tutti, per evitare contaminazioni accidentali", conclude Mendola. Un piccolo accorgimento che può contribuire a rendere più sicuri i pasti condivisi e a evitare rischi spesso legati non tanto agli ingredienti, quanto alla contaminazione durante la preparazione o il servizio.

(Prima Notizia 24) Venerdì 26 Giugno 2026