



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