Celiachia: tutta colpa del glutine

celiac-afffed83

I numeri non possono passare sotto silenzio: l’incidenza della celiachia è stimata in un soggetto ogni 100 persone. I dati più recenti diagnosticati in Italia sono quelli forniti dalla Relazione al Parlamento del Ministero della Salute edizione 2014: al 31/12/2014 il numero dei pazienti effettivamente diagnosticati è stato di 172.197, ma la prevalenza stimata di questa patologia è appunto l’1% della popolazione italiana. Il numero teorico complessivo dei celiaci sarebbe quindi pari a 600.000 persone circa, dei quali oltre 400.000 ad oggi non è ancora consapevole di essere celiaco.

Ma cos’è effettivamente la celiachia? La celiachia è un’intolleranza permanente al glutine presente negli alimenti. Il glutine è un complesso proteico presente in alcuni cereali, quali frumento, segale, orzo, farro, spelta, grano khorasan (commercializzato spesso come KAMUT), triticale. Il consumo di questi cereali provoca una reazione avversa nel celiaco dovuta all’introduzione del glutine con il cibo all’interno dell’organismo. L’intolleranza al glutine genera infatti gravi danni alla mucosa intestinale quali l’atrofia dei villi intestinali, quei ripiegamenti della parete intestinale a forma di piccole dita, che consentono di aumentare la superficie assorbente dei nutrienti presenti nei cibi. Dalla celiachia non si guarisce, tuttavia l’adozione di una dieta senza glutine fa regredire disturbi e sintomatologia.

Ma cosa vuol dire oggi, nel terzo millennio, essere celiaco? Quali differenze rispetto a una manciata di anni fa?
Bastano poche considerazioni per comprendere come, in maniera sottile e subdola, la celiachia abbia pervaso la vita di moltissime persone in tutto il mondo. Strana cosa in fondo la celiachia... Per anni praticamente sconosciuta, poi finalmente pian piano portata a galla e oggi purtroppo in grandissima espansione. Ma torniamo alla domanda iniziale. Essere celiaco, oggi, vuol dire non aver praticamente più problemi con i pasti consumati in ambito domestico perché la quantità di alimenti che è possibile trovare oggi sul mercato è veramente grande e, fortunatamente, i prodotti hanno un gusto migliore rispetto ai primi tempi. Ma le cose cambiano quando si va fuori, perché mangiare fuori casa può essere ancora problematico.

IL PROGETTO ALIMENTAZIONE FUORI CASA

Ad esclusione delle mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e delle strutture pubbliche, che, dal 2005, anno di pubblicazione della legge n. 123, devono garantire per legge il pasto senza glutine al celiaco, la ristorazione fuori casa resta la parte più problematica della vita del celiaco. Con l'obiettivo di creare una rete di esercizi ristorativi/ricettivi (ristoranti, pizzerie, alberghi, bar ecc.) informati sulla celiachia e in grado di offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci, l'AIC (L'Associazione Italiana Celiachia) ha sviluppato dal 2000 un progetto specifico dedicato alla ristorazione: Alimentazione Fuori Casa AIC (AFC).

Ad oggi, i locali del Network AFC sono quasi 4000 distribuiti su tutta la penisola: ristoranti, pizzerie, hotel, bar, gelaterie, Bed&Breakfast, agriturismi, villaggi turistici, laboratori artigianali, ma anche barche a vela, navi da crociera e distributori automatici. I locali che aderiscono al network per l'Alimentazione Fuori Casa dell'AIC devono seguire un preciso percorso di accesso. Innanzitutto, l'esercizio deve partecipare a un corso base di formazione sulla celiachia e sulla cucina senza glutine organizzato localmente dalle AIC regionali. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. La parte teorica, oltre a celiachia e dieta senza glutine, illustra gli specifici requisiti tecnici (regole e procedure) da applicare nella preparazione di pasti senza glutine con la finalità di garantire la sicurezza del pasto per il celiaco. La parte pratica del corso, invece, illustra le caratteristiche tecnologiche dei prodotti base senza glutine, come farine e pasta.

Le AIC regionali offrono anche consulenza agli esercizi aderenti al progetto: un completamento formativo che avviene tramite successivi incontri presso l'esercizio. L'AIC aiuta il locale, ad esempio, nella definizione del menù, nell'identificare le modalità di stoccaggio e le aree di preparazione dei pasti gluten free, oltre a offrire disponibilità costante per tutta la durata dell'adesione del locale al progetto. Una volta che l'esercizio è pronto per aderire ufficialmente al progetto, firma un protocollo d'intesa, in cui si impegna a rispettare i requisiti definiti dall'AIC. L'elenco dei locali aderenti al progetto AFC viene pubblicato nella Guida per l'Alimentazione Fuori Casa, distribuita a tutti i soci AIC, come allegato a Celiachia Notizie e sul sito web di AIC dove viene aggiornato in tempo reale. Ad ogni punto vendita aderente viene consegnata ogni anno una vetrofania con l'indicazione dell'anno corrente che deve essere esposta nella vetrina del locale. L'esercente che desideri far parte del network AIC può inviare una mail, allegando l'apposito modulo compilato con i dati della propria struttura, alla segreteria dell'AIC locale di competenza. Per scaricare il modulo e per visionare i recapiti delle segreterie delle sedi locali AIC, visitare il sito: www.celiachia.it, inoltre, è stata stata recentemente diffusa anche una app per smartphone, scaricabile gratuitamente dal sito.

(Maria Elena Dipace in collaborazione con AIC)