CELIACHIA: AVANGUARDIA TOSCANA NEL MONDO DEL GLUTEN FREE

Eliminare il glutine dalla propria alimentazione è una necessità per chi soffre di celiachia, una malattia che se non diagnosticata celermente può portare a complicanze, alcune anche gravi. L'unica terapia per il celiaco è quella di seguire rigorosamente una dieta priva di glutine. Dopo anni di difficoltà, oggi è abbastanza semplice mettere in pratica questo proposito, anche se comporta profondi cambiamenti nelle abitudini alimentari.

Celiachia: avanguardia toscana nel mondo del gluten free

In Toscana sono oltre 15.000 i celiaci diagnosticati (pari allo 0,38% della popolazione). Un dato che fa sì che a livello nazionale la nostra regione sia quella con la prevalenza media più alta (fonte Relazione an-

nuale al Parlamento 2017). E tanti ancora sono i non diagnosticati, per cui l'AiC Toscana e il Sistema Sanitario Regionale sono quotidianamente impegnati a far emergere il sommerso.

La Toscana è all'avanguardia anche per l'offerta gastronomica *gluten free*, sia presso le mense scolastiche e aziendali, che per le attività di ristorazione collettiva e pubblica, dove la richiesta del senza glutine è in continua espansione, anche da parte di chi celiaco non è.

Gluten free: una scelta salutare

Questo rispecchia quello che succede in Italia dove tra il 2012 e il 2017, le diagnosi di celiachia sono aumentate fino a una media di circa 10 mila l'anno, raggiungendo la cifra di 206.561, pari allo 0,34% della popolazione. Il problema riguarda circa l'1% della popolazione che è geneticamente predisposta. Quindi, si stima che i celiaci non ancora diagnosticati siano circa 400 mila e l'attenzione verso coloro che sono affetti da questa malattia è sempre maggiore, anche nei locali e nelle manifestazioni pubbliche.

Pubblico e privati hanno in comune un'unica politica: l'attenzione per le intolleranze alimentari, celiachia compresa. Gli alimenti senza glutine si stanno inoltre diffondendo sempre più anche nelle diete di persone non celiache, ma che sono convinte di fare una scelta salutare, l'alimentazione *gluten free* è stata ormai sdoganata.

Perché le donne sono più soggette ad ammalarsi di celiachia?

Una particolarità: dai dati aggiornati al 2017 emerge in maniera evidente che quasi i 2/3 della popolazione celiaca sono di sesso femminile. È noto che la risposta immunitaria nelle donne è particolarmente sviluppata e veloce. Questa "aggressività" del sistema immunitario potrebbe essere correlata al ruolo biologico della donna che l'ha portata a una maggiore sensibilizzazione verso gli agenti infettivi, anche per poter far fronte alle infezioni post-parto. Alcuni studi clinici hanno evidenziato che gli estrogeni, i principali ormoni femminili, possono avere un ruolo attivo nello stimolare la risposta contro i virus, mentre il testosterone, il principale ormone maschile, giocherebbe un ruolo di soppressore della risposta infiammatoria.

Considerando poi l'importante ruolo della genetica, oggi è noto che molti tratti del Dna che controllano il sistema immunitario si trovano proprio sul cromosoma X. Se da un lato dunque un sistema immunitario così reattivo e "aggressivo" contro le infezioni protegge, secondo alcuni studiosi può anche andare incontro più facilmente a "regolazioni" sbagliate, con una conseguente eccessiva attivazione che nel tempo porterebbe allo sviluppo delle malattie autoimmuni, tra cui la celiachia.

A livello nazionale la Toscana ha la media più alta di celiaci. Ne parliamo con Giuseppe Giura, Presidente dell'Associazione Italiana Celiachia Toscana.

Celiaci si nasce o si diventa?

"*La celiachia è una patologia permanente di tipo autoimmunitario scatenata dall'ingestione di glutine (complesso proteico presente in alcuni cereali come frumento, segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale) in soggetti geneticamente predisposti, che comporta un'infiammazione cronica dell'intestino tenue. Per cui per sviluppare la celiachia è necessaria una predisposizione genetica, che possiede il 35% della popolazione, ma che solo l'1% poi manifesta in modo conclamato. Per cui non si nasce celiaci, ma si nasce con una predisposizione.*"

Leggi anche: Antichi cereali ritrovati: “Kamut”, un grano da leggenda

C’è un aumento della popolazione malata di celiachia negli ultimi anni, perché?
“*L’aumento delle diagnosi è dovuto essenzialmente ad una maggiore capacità diagnostica da parte del sistema sanitario.*”

La Regione Toscana nel 2018 ha aggiornato il Percorso Assistenziale del paziente celiaco alla luce dei nuovi LEA e del protocollo diagnostico. Quali sono le novità?
“*In Toscana già dal 2004 è attivo il percorso assistenziale per la diagnosi e la cura della celiachia. Il percorso è stato aggiornato anche alla luce del recente passaggio della celiachia e della variante di dermatite erpetiforme dall’elenco delle malattie rare in esenzione a quello delle malattie croniche (Dpcm 12 gennaio 2017).*

Il percorso assistenziale del paziente celiaco incorpora il protocollo diagnostico garantendo qualità e appropriatezza delle prestazioni e omogeneità nell'assistenza tramite il coinvolgimento di molteplici attori con competenze diverse, dai medici di base e pediatri di libera scelta, ai dietisti, a strutture del servizio sanitario organizzate in ambulatori multidisciplinari atti alla diagnosi.

Sono stati mantenuti i Presidi di Rete, quali centri di diagnosi unici sul territorio, per la loro elevata specializzazione in materia ed è stata confermata l'esenzione per gli esami genetici ai parenti di primo grado del diagnosticato, quale attività di screening necessaria."

Approfondiamo l'argomento anche con Marco Scaglione, lo Chef Senza Glutine.

Quali sono le regole da seguire in una cucina Gluten Free?

"*Quando vado a scuola dico ai miei ragazzi che per affrontare il gluten free bisogna studiarci, bisogna conoscere gli ingredienti che contengono glutine e così già riesci a fare una buona scrematura per la contaminazione crociata. Successivamente bisogna semplicemente seguire il piano di autocontrollo, il famoso HACCP, per non contaminare il prodotto.*

Ad esempio non puoi friggere nello stesso olio, non puoi cucinare la pasta nella stessa acqua, è preferibile nella fase di stoccaggio della materia prima mettere le polveri senza glutine in alto e quelle con glutine in basso così se si rompe un pacco di farina non contamina le altre.

Con la Delibera di Giunta Toscana n. 1036 / 2005 aggiornamento Delibera n.180 del 26/02/2018 sono state stilate delle linee guida per la vigilanza sulle imprese alimentari che preparano e/o somministrano alimenti con prodotti privi di glutine e destinati direttamente al consumatore finale. Si tratta di procedure nate in Toscana, la Regione si approccia a formare tutti a partire dal canale pubblico (ospedali, mense, scuole) per arrivare ai ristoratori.

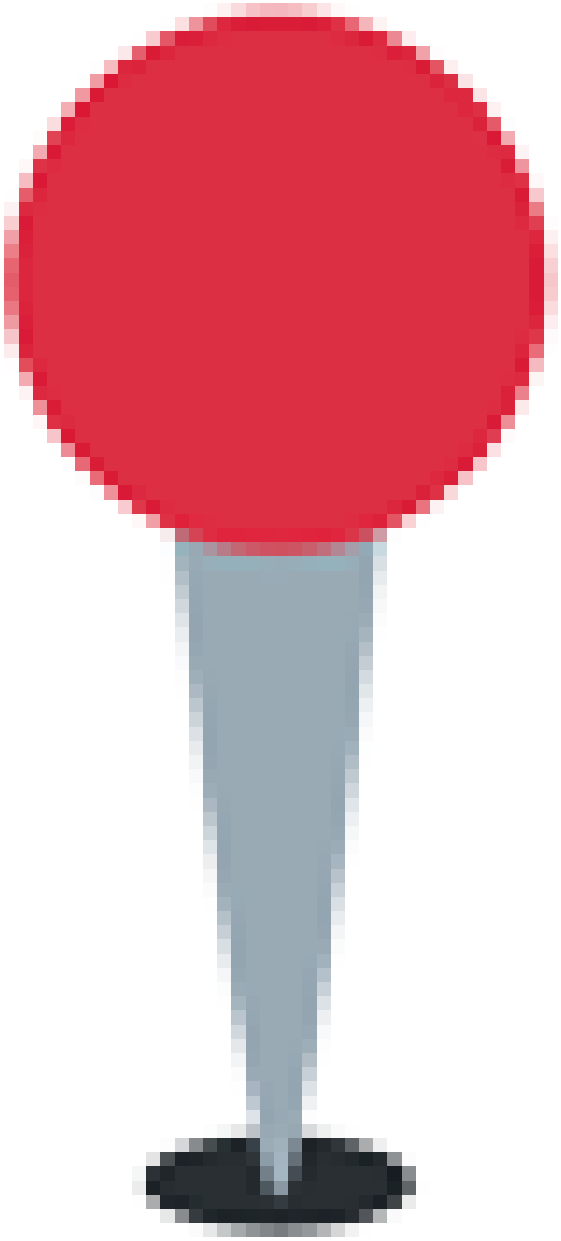
La nostra regione è stata un precursore in Italia, perché ha normato un vuoto nazionale: è inaccettabile doversi preoccupare di alimentazione senza glutine in maniera autonoma o, soprattutto per la scuola dell'obbligo, dover rinunciare a una condivisione della mensa scolastica.

Leggi anche: Marco Scaglione, lo Chef Senza Glutine

Oggi, nel 2019 siamo all'avanguardia nella somministrazione di pasti senza glutine nel settore pubblico. Bisognava affrontare questa situazione: la celiachia è una malattia che si cura con un'alimentazione sana, non con le pasticche."

Che cosa ne pensi dell'approccio della nostra regione?

"La Toscana ha fatto da pilota nel senza glutine: c'è un ristorante di Cecina che stava per chiudere e con il senza glutine ha svoltato, è diventato un pilastro nella zona. A Empoli c'è la prima attività in cui ho avviato senza glutine, non esisteva una pasticceria – panetteria così. Una decina di anni fa in Italia non si sentiva parlare di tutto questo e, quando accadeva, ci si approcciava in modo molto banale, ora le cose sono molto cambiate e nella nostra regione è forte l'impegno per garantire a chi soffre di celiachia un'assistenza sempre più appropriata e di qualità."



PER APPROFONDIRE:

Pizzerie a Firenze: pizze alte, basse e gluten free

Metti una sera a cena con il gluten free, Pitti Taste e TuscanyPeople

Cibo, amore mio. Cosa cercano gli italiani al ristorante?

Chef o ristoratore toscano?

Raccontaci la tua Storia

Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople