



NOI E GLI ALTRI
ANTONELLA BARINA

Troppi celiaci, facciamo chiarezza

A dare retta a quel che si sente in giro, sembra che metà degli italiani siano celiaci. In realtà lo è solo l'1 per cento della popolazione: le persone a cui è stata diagnosticata la malattia erano nel 2024 quasi 280 mila e il ministero della Salute stima che la cifra vada poco più che raddoppiata.

Fatto è che sulla celiachia circolano un'infinità di fake news. Che sia un male temporaneo, ad esempio, o che si possa essere "più o meno celiaci", quindi che ogni tanto sia consentito trasgredire alla dieta senza glutine: in realtà questa malattia ha un quadro clinico variabile, ma non si guarisce mai (la diagnosi si effettua con specifici esami del sangue ed eventuale biopsia dell'intestino tenue) e l'unica terapia disponibile è eliminare del tutto il glutine. Altra bufala in circolazione è che una dieta *gluten free* faccia bene a chiunque, celiaci e non, o che aiuti a dimagrire: sono tutte mode passeggere, senza riscontri scientifici. Ed è proprio per sfatare le troppe fake news che dal 9 al 17 maggio torna la Settimana nazionale della Celiachia, con un fitto calendario di appuntamenti: dagli incontri con esperti all'illuminazione dei monumenti con luce verde (colore associato alla malattia); dai corsi di cucina senza glutine alle attività nelle scuole. Il tutto promosso da Aic, Associazione italiana celiachia, che punta sui bambini per sensibilizzare famiglie e insegnanti e per incoraggiare l'integrazione dei celiaci nel contesto scolastico. Con l'iniziativa "Tutti a tavola, tutti insieme" verranno distribuiti pasti dietetici negli asili e nelle primarie di oltre seicento Comuni italiani. L'anno scorso ne sono stati consegnati più di mezzo milione. Info: settimanadellaceliachia.it.