



Affrontiamo insieme l'intolleranza al Glutine! Le reazioni avverse al cibo in epoca Covid

Basiano (MI)_28 febbraio 2022_

La celiachia è un argomento che riscuote un interesse sempre maggiore negli ultimi anni ma su cui ancora è necessario fare chiarezza. Non si tratta infatti di “una moda” come molti sostengono ma anzi di un fattore che interessa oggi 230mila persone in Italia e oltre 40mila in Lombardia. (dati aggiornati al 2021)

In occasione del secondo incontro del 2022 del laboratorio d'informazione teorico-pratico organizzato dall'Associazione Il Mondo delle Intolleranze con il contributo di Regione Lombardia abbiamo affrontato con specialisti ed esperti i diversi aspetti di questa malattia.

Il Dott. Michele di Stefano ha spiegato come, oltre alla celiachia, esistano numerose malattie glutine correlate ad oggi non ancora ben definite. Tutte queste malattie sono accumulate dall'impossibilità dell'intestino di assorbire il glutine nel modo corretto con relativi sintomi estremamente variabili, sia per gravità che per gli organi e sistemi dell'organismo colpiti.

Questa condizione vede l'importanza di sottoporsi a screening non solo in caso di familiarità di primo grado ma anche di diabete di tipo uno, osteoporosi da causa non nota e infertilità.

Isidoro Piarulli, Presidente AIC Lombardia Onlus, associazione punto di riferimento d'eccellenza premiata con il prestigioso Ambrogino d'oro per l'impegno sociale, ha risposto con chiarezza a una delle principali domande che gli vengono spesso rivolte:

“Voi chiedete di associarvi ma cosa fate per il celiaco?”

“L'associazione Italiana Celiaci offre due servizi principali: diretti e indiretti. I servizi diretti ai soci riguardano sia corsi di cucina gratuiti dedicati ai celiaci, che ora con l'avvento della pandemia vengono proposti anche online a livello nazionale; sia il servizio di counselor nutrizionale che grazie alla collaborazione decennale con un'esperta nutrizionista offre consigli nutrizionali diretti dedicati al celiaco, anche relativamente a diete etniche e diete con restrizioni religiose. I servizi indiretti invece riguardano la presenza diffusa dell'associazione in grado di fornire un primo approccio per barcamenarsi tra le informazioni ancora non chiare che si trovano su questa patologia.”

La statistica, infatti, rivela che le tempistiche per una diagnosi corretta si aggirano intorno ai sei anni, un lasso di tempo molto lungo che può essere ridotto con l'aiuto degli esperti dell'associazione.

Giacomo Graci, Referente AIC Provincia di Monza Brianza, è intervenuto come parte operativa dell'associazione con cui collabora per la realizzazione di eventi sul territorio.



La Pillola d'arte della serata, realizzata da Decumano Est & Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi, è stata dedicata al grano e al frumento evocati nei dipinti da V. Van Gogh che attraverso la luce, i colori accesi e l'atmosfera mediterranea trascinano l'osservatore in un turbinio d'emozioni. Distese di grano e spighe che si piegano al vento sono protagoniste di paesaggi in cui natura è protagonista, come nel Campo di grano con volo di corvi, luglio 1890, che per alcuni rappresenta il testamento spirituale dell'artista. "Spero che tutti questi quadri vi potranno dire ciò che non riesco a dire a parole, ciò che io vedo di sano e rinfrescante nella campagna", V. Van Gogh.

L'intervento di Angelo Pelizza, Presidente dell'Associazione Pavese Amici della Birra, è stato pensato per promuovere la cultura della birra sotto diversi aspetti. L'associazione organizza infatti degustazioni, eventi artistici e culturali ma si fa anche informatrice per iniziative economiche volte alla realizzazione di nuovi birrifici artigianali e punta alla prevenzione in ambito di sicurezza stradale in collaborazione con la polizia di stato sulla pericolosità di assumere alcol alla guida.

Lo Chef Danilo Angè ha realizzato live una lasagnetta di pasta senza glutine, con besciamella preparata con farina di riso, porri taleggio e carciofi. La farina di riso, ingrediente protagonista della cucina senza glutine, è stata utilizzata anche per sbianchire i carciofi senza utilizzare il limone che avrebbe dato acidità al piatto. Un piatto gustoso e sano di semplice realizzazione dedicato agli amici celiaci.

A seguire l'intervento della Dott.ssa Maria Zugnoni, fondazione IRCCS Policlinico San Marco Pavia dal tema: dieta senza glutine non una moda ma una terapia. La dietista ha aperto una riflessione sulle bevande alcoliche che potremmo riassumere con lo slogan "meno è meglio", individuando in due unità alcoliche al giorno per gli uomini e una unità per le donne la quantità limite da assumere. Nel dettaglio un'unità alcolica equivale a 12 grammi di alcol e a 70 calorie, ovvero a un bicchiere di vino da 125 ml a 12° o una birra da 33 ml a 4,5°.

Simonetta Nepi, Presidente e Responsabile editoriale della Gluten Free Travel & Living Association ha fornito indicazioni per la gestione pratica della dieta priva di glutine.

"Di cosa abbiamo bisogno per gestire l'intolleranza al glutine?" "Per iniziare di una dispensa separata in famiglia e di poter cucinare senza glutine dividendo i processi per evitare la contaminazione in cucina. Inoltre, è importante scegliere una ristorazione informata e consapevole senza aver paura di chiedere cibo senza glutine e non contaminato anche al ristorante.

In conclusione, Enrico Brandani ha fornito una testimonianza live di come la malattia celiaca si possa presentare a qualsiasi età. L'imprenditore celiaco dall'età di 24 anni ha scoperto di esserlo in modo



del tutto casuale grazie alla diagnosi fornita alla moglie. Una scoperta che l'ha preservato da disturbi che sarebbero notevolmente peggiorati e che sono invece andati scomparendo. Una diagnosi che l'ha aiutato molto anche nella gestione della figlia sin dalla sua nascita.

Il prossimo appuntamento riguarderà un tema che sta molto a cuore a Tiziana Colombo...

Vi aspettiamo il 24 marzo con Maledetto nichel.

Dott. Michele di Stefano: laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo "Tecniche di Studio della Motilità Digestiva" nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.

Isidoro Piarulli Presidente AIC Lombardia Onlus e Giacomo Graci, Referente Provinciale Monza AIC Lombardia Onlus: l'associazione italiana celiachia fornisce assistenza e informazioni per seguire una corretta alimentazione senza glutine, realizza attività associative e formative, progetti per migliorare la qualità della vita, aggiornamenti sulle normative e sui progressi della ricerca scientifica nell'ambito della celiachia. Il nostro grande e continuativo impegno per la diffusione della cultura della celiachia e dell'alimentazione senza glutine nella città Milano e in Lombardia ci è valso il 7 dicembre 2012 l'Ambrogino d'oro, riconoscimento prestigioso di civica benemerita conferito dal Comune di Milano.

Angelo Pelizza, Presidente dell'Associazione Pavese Amici della Birra: L'Associazione Pavese Amici della Birra nasce nel 2009 come associazione senza scopo di lucro con una finalità molto precisa: promuovere la cultura della birra artigianale. Collaborando e confrontandosi con realtà pubbliche e private, l'Associazione organizza eventi tesi a migliorare la consapevolezza e la conoscenza collegati alla birra artigianale, ai suoi ingredienti e metodi produttivi, al suo status di prodotto rurale motore e catalizzatore d'impresa.

Dott.ssa Maria Zugnoni: nutrizionista, laureata in biologia applicata alle Scienze della Nutrizione. Specializzata su patologie accertate (obesità, diabete, cardiopatie, dislipidemie, allergie e intolleranze) e in particolari condizioni di vita come gravidanza e allattamento.

Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani: associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.

Chef Danilo Angè: nato a Milano nel 1966, ha seguito gli studi presso l'I.P.A.S. "Amerigo Vespucci" di Milano, città dove ha intrapreso l'attività professionale lavorando presso diversi ristoranti e alberghi. Da sempre affianca la sua attività lavorativa a una serie di interessi che



sviluppa parallelamente, collaborando con scuole di cucina e Istituti Alberghieri, aziende di attrezzature per la ristorazione e riviste settoriali.

Simonetta Nepi, Presidente Gluten Free Travel & Living Association: ha scoperto di essere celiaca dal 2007, ha reagito chiudendosi in cucina e iniziando a panificare. Mentre viaggia tra i continenti, sogna di diventare una brava pasticceria e imparare ad usare la sac à poche. Nel mezzo del cammino di sua vita ha mollato tailleur e borse per scrivere di cibo, di storia dell'alimentazione e dimostrare che il senza glutine è buono e sano.

Enrico Brandani: imprenditore.

Decumano Est: associazione di promozione sociale nasce nell'anno 2014 a Pavia e si occupa di turismo sociale. Decumano Est organizza eventi, finalizzati a promuovere la conoscenza del patrimonio culturale materiale e immateriale, storico, ambientale e paesaggistico, con particolare attenzione alla ricerca di aspetti e beni meno conosciuti o ignorati dal turismo di massa o di difficile accesso per i singoli.

Associazione Il mondo delle intolleranze: nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.

www.ilmondodelleintolleranze.it

Ufficio stampa:
Morena piacentini
+39 030 6376274
press2@morenapiacentini.it

intolleranze.it

Il Mondo delle Intolleranze
Tel. +39 02 95761531
segreteria@ilmondodelleintoll

50 ANNI DI
RELAZIONI
PUBBLICHE
FERPI