

## COMUNICATO STAMPA

La "Settimana Nazionale della Celiachia" torna per il terzo anno, da sabato 13 a domenica 21 maggio, per informare e sensibilizzare su una patologia che in Italia interessa circa 600.000 persone di cui appena 190.000 diagnosticate. Promossa dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC), con il patrocinio dell'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), la terza edizione è dedicata alla nutrizione e all'educazione alimentare per vivere al meglio una dieta che per i celiaci non è una scelta alimentare ma l'unica terapia possibile, a fronte di circa 6 milioni di consumatori che seguono in modo ingiustificato la dieta senza glutine spendendo oltre 100 milioni di euro per prodotti di cui non avrebbero bisogno.

## **6 milioni di italiani celiaci 'per moda', sprecano ogni anno 105 mln di euro**

Dilaga la moda dei cibi *gluten-free*, un mercato in continua crescita al ritmo del 27% l'anno, che in Italia vale 320 milioni di euro ma solo 215 vengono spesi dai pazienti con diagnosi. Un prodotto su tre viene infatti acquistato da chi non è celiaco e pensa così di dimagrire o guadagnare benessere, ma è un falso mito: nessuna ricerca scientifica dimostra i vantaggi per la salute erroneamente attribuiti alla dieta senza glutine per chi non è celiaco. Lo conferma anche uno studio appena pubblicato sul *British Medical Journal* secondo cui la dieta di esclusione in chi non è celiaco non riduce il rischio cardiovascolare. Eppure per un italiano su dieci la dieta *gluten-free* è più salutare, per tre su dieci fa dimagrire: un equivoco pericoloso, che banalizza la malattia celiaca, che riguarda l'1% della popolazione per la quale l'esclusione del glutine non è una scelta ma un vero e proprio 'salvavita'. Molte le iniziative per fare chiarezza previste per la Settimana Nazionale della Celiachia: sul sito [www.settimanadellaceliachia.it](http://www.settimanadellaceliachia.it) sarà possibile informarsi sulle 5 regole per una corretta alimentazione senza glutine, gli eventi speciali delle 20 sezioni regionali e la chat online attraverso cui chiedere consigli a medici e dietisti. Dal 13 maggio scaricabile online anche la guida "Sport&Celiachia" a cura del Comitato Scientifico di AIC: patrocinata dal CONI, sottolinea l'utilità dello sport per il benessere dei pazienti e spiega come una dieta di esclusione non migliori le performance in chi non è celiaco. Per sensibilizzare i giovani nei confronti della celiachia, in 700 scuole di tutta Italia saranno distribuiti menù *gluten-free*.

Roma, sabato 6 maggio 2017

## LA MODA GLUTEN FREE IN ITALIA

Prima il 'biologico', poi il 'naturale', quindi il 'vegano' e ora il 'no-glutine', un mercato in ascesa negli ultimi anni, con crescita di fatturato e proseliti spinti dalle celebrities. Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham, Kim Kardashian, Lady Gaga con milioni di follower sui social, diversissime fra loro ma accomunate dal pallino del *gluten-free*. Non sono celiache ma non portano in tavola nulla che contenga glutine, convinte di guadagnare così in salute e restare in forma più facilmente. Un equivoco, come dimostrano i dati scientifici più recenti, che l'appeal delle *celeb* contribuisce non poco ad alimentare. **Dilaga così la moda *gluten-free*, di tendenza anche in Italia: nel nostro Paese ogni anno si spendono 320 milioni di euro per prodotti senza glutine, ma di questi solo 215 derivano dagli alimenti erogati per la terapia dei pazienti celiaci. Il 10% dei cittadini europei segue una dieta totalmente, parzialmente o occasionalmente *gluten-free* senza averne bisogno e sono circa 6 milioni gli italiani celiaci 'per moda' che sprecano ogni anno oltre 100 milioni di euro stando ai dati Nielsen diffusi dall'Associazione Italiana Celiachia (AIC) in occasione della Settimana Nazionale della Celiachia, dal 13 al 21 maggio, dedicata quest'anno alla nutrizione e all'educazione alimentare per vivere al meglio una dieta che per i celiaci non è una scelta alimentare ma l'unica terapia possibile.**

## LE INIZIATIVE DELLA SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA

Molte le iniziative previste durante la Settimana, che ha il patrocinio dell'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID): attraverso il sito [www.settimanadellaceliachia.it](http://www.settimanadellaceliachia.it) sarà possibile informarsi sulle 5 regole per una corretta alimentazione senza glutine e sugli eventi speciali organizzati dalle sezioni regionali di AIC; online sarà anche possibile rivolgere domande a medici e dietiste, a disposizione dei cittadini attraverso mail e chat. In occasione della settimana sarà anche pubblicata la guida "**Sport&Celiachia**" a cura del Comitato Scientifico di AIC e patrocinata dal CONI: scaricabile gratuitamente sul sito dell'Associazione [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it), è uno strumento utile per capire come lo sport sia un importante strumento di benessere per i celiaci e anche per sfatare l'errata convinzione che una dieta senza glutine migliori le prestazioni degli atleti non celiaci, come purtroppo erroneamente sostengono anche alcuni campioni sportivi.

## GIUSEPPE DI FABIO, PRESIDENTE AIC: "NESSUNA RICERCA SCIENTIFICA DIMOSTRA VANTAGGI PER LA SALUTE DELLA DIETA GLUTEN FREE PER CHI NON E' CELIACO"

*"Oggi milioni di persone scelgono di eliminare il glutine dalla propria dieta per seguire la moda del momento, un'idea rafforzata dai sempre più numerosi personaggi noti, non celiaci, che seguono la dieta *gluten-free* e lo dichiarano pubblicamente nell'erronea convinzione che garantisca un maggior benessere o che faccia dimagrire – spiega Giuseppe Di Fabio, presidente AIC – Nessuna ricerca ha finora dimostrato qualsivoglia effetto benefico per i non celiaci nell'alimentarsi senza glutine, anzi. Gli studi scientifici stanno ampiamente dimostrando che in chi non è celiaco l'esclusione del glutine è inutile".*



*“Come evidenziano dati appena pubblicati dal British Medical Journal – aggiunge Marco Silano, Coordinatore del Board Scientifico di AIC e Direttore del Dipartimento Nutrizione dell'Istituto Superiore di Sanità - Uno studio che ha seguito oltre 110.000 uomini e donne per 26 anni ha evidenziato che nei non celiaci l'esclusione del glutine non riduce il rischio cardiovascolare, come alcuni sostenevano ritenendo che incrementasse il livello generale di infiammazione anche in chi non è intollerante: gli autori hanno anzi scoperto che l'alimentazione gluten-free nei non celiaci si associa a una riduzione del consumo di cereali integrali, con possibili effetti negativi proprio sul rischio cardiovascolare”.*

## LA DIETA SENZA GLUTINE E' UN 'SALVAVITA' PER I PAZIENTI CELIACI

La dieta senza glutine è invece essenziale per i pazienti celiaci: in Italia si stimano circa 600.000 casi, pari all'1% della popolazione, ma i diagnosticati ad oggi sono appena 190.000. Il 70% dei celiaci non sa di avere questo problema, al contrario il 99% della popolazione che non è celiaca sembra appassionarsi ad una vita 'gluten-free'. *“Per tutti i pazienti la dieta senza glutine non è una scelta alimentare ma l'unica terapia, vero e proprio "salvavita". La celiachia infatti è una malattia irreversibile e chi ne soffre deve nutrirsi senza glutine per tutta la vita, in ogni circostanza – riprende Di Fabio – Con questa finalità, il Servizio Sanitario Nazionale eroga ai pazienti celiaci i prodotti dietetici senza glutine fino a un tetto massimo di spesa pari, in media, a 90 euro/mese per paziente. I celiaci hanno faticosamente conquistato diritti e tutele fondamentali che rischiano di essere messe in discussione dal diffondersi della moda del senza glutine tra i non celiaci, che svilisce e banalizza la malattia e le difficoltà di chi ne soffre. La moda dei cibi gluten-free può portare a ritardo o a mancate diagnosi, in quanto chi si mette a dieta senza glutine, senza una diagnosi precisa, rischia di vanificare la possibilità di scoprire se la celiachia sia la vera causa dei propri malesseri”.*

## ANDID: I PRODOTTI DELLA DIETA SENZA GLUTINE

L'obiettivo della Settimana è anche informare i pazienti e aiutarli ad avere una dieta varia, gustosa e sana grazie a poche, semplici regole: la dieta di esclusione deve essere seguita per tutta la vita, ma è importante sapere, per esempio, che il numero di alimenti “permessi” è di gran lunga superiore a quello dei cibi proibiti. *“La dieta del celiaco può e deve essere il più possibile varia, includendo soprattutto alimenti naturalmente privi di glutine quali mais, riso, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto ed altri cereali minori e pseudocereali, oltre a verdura, frutta, legumi, latte e derivati, uova, carne e pesce – interviene Ersilia Troiano, presidente ANDID - La scelta degli alimenti deve avvenire considerando i quantitativi complessivi di macro e micro nutrienti e fibre consumati quotidianamente. Non vanno demonizzati o esaltati specifici alimenti, ma va prestata attenzione alla composizione nutrizionale dei prodotti trasformati imparando a leggere l'etichetta nutrizionale, obbligatoria per legge. A casa è abbastanza semplice preparare pasti senza glutine, quando invece si mangia fuori occorre fare particolare attenzione, spiegando la propria condizione e informandosi sugli ingredienti dei piatti”.*

## **RISTORANTI 'A PROVA' DI CELIACHIA: MENU' GLUTEN FREE ANCHE NELLE SCUOLE**

L'ideale è scegliere i locali attenti alle esigenze dei celiaci, nei quali si può trovare un pasto sicuro e buono: per rendere la vita più semplice ai pazienti è nato perciò il progetto Alimentazione Fuori Casa di AIC. *“Sono ormai più di 4.000 i ristoranti, le pizzerie, gli alberghi, le gelaterie, i laboratori artigianali che, in tutta Italia, hanno seguito un percorso di formazione da parte di AIC e sono monitorate da nostri tutor: l'elenco si può consultare su [www.celiachia.it](http://www.celiachia.it) – spiega Di Fabio – Poter mangiare fuori casa in tranquillità è un importante passo avanti per migliorare la qualità di vita dei pazienti e in questo senso prosegue l'impegno di AIC con iniziative delle associazioni territoriali che interessano gli istituti scolastici di numerosi comuni di Lombardia, Emilia Romagna e Toscana, cui si aggiungono le 700 scuole servite da un operatore della distribuzione collettiva, Elior, nostro partner in occasione della Settimana della Celiachia per consentire a bambini e insegnanti di ricevere un menu interamente senza glutine e materiale informativo a cura di AIC. L'obiettivo è informare e sensibilizzare i ragazzi sulla patologia e sull'importanza dell'alimentazione senza glutine per chi è celiaco, per insegnare loro che il gluten-free non è una moda ma una necessità per chi è malato”.*