

COMUNICATO STAMPA

Data 19.11.2018

Pagine 2

Dieta senza glutine e qualità di vita: un equilibrio difficile

Milano, 19 Novembre 2018. La dieta senza glutine, osservata con rigore e per tutta la vita, è l'unica terapia disponibile per la celiachia: l'eliminazione del glutine porta infatti alla remissione dei sintomi, alla normalizzazione del quadro istologico e sierologico della mucosa e permette il recupero di un corretto stato di salute. Ma nella quotidianità, quanto impatta soffrire di celiachia sulla qualità di vita?

*“Da un punto di vista strettamente clinico, la rigorosa aderenza a una dieta aglutinata, migliora significativamente la qualità di vita del paziente celiaco – commenta il **Dottor Luca Elli – Responsabile Centro per la Prevenzione e Diagnosi della Malattia Celiaca della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano e membro del Comitato Scientifico del Dr. Schär Institute** – L'aderenza alla terapia però non è sempre semplice. Non solo il celiaco deve imparare quali alimenti e bevande evitare e/o sostituire e come scovare tracce nascoste di glutine ma anche, e soprattutto, a muoversi nel nuovo ecosistema alimentare e sociale. In alcuni soggetti si registra uno status di 'iper-vigilanza' che porta alla comparsa e cronicizzazione di ansia e affaticamento e di conseguenza ad una riduzione della percezione della qualità di vita”.*

Uno studio recente¹, condotto su 80 pazienti (teenager e adulti) con diagnosi conclamata di celiachia, ha analizzato la correlazione tra la rigidità della dieta, la rigidità dell'aderenza e l'impatto sulla qualità della vita, evidenziando come un atteggiamento di iper-vigilanza abbia effetti negativi proprio su quest'ultima. Dalla ricerca è emerso che la partecipazione ad eventi sociali (pasti fuori casa al ristorante, viaggi, inviti a cena a casa di amici) possono diventare fonte di ansia e paura. Per i cosiddetti pazienti “estremamente vigili”, in particolare, una volta fuori dalla “zona sicura” rappresentata dall'ambiente domestico, rimane costantemente alta l'attenzione e la preoccupazione legata a possibili rischi per la salute (dalla presenza di tracce di glutine suino all'effettiva assenza) e questo costante stato di tensione ha degli effetti negativi sulla qualità della vita.

¹ Randi L. Wolf et al, *Hypervigilance to a Gluten-Free Diet and Decreased Quality of Life in Teenagers and Adults with Celiac Disease*, Digestive Diseases and Sciences, January 2018



*“L’aspetto psicologico non va quindi sottovalutato – continua **Elli** – Da un lato, **il ruolo del medico è in questo senso centrale**: i pazienti devono essere incoraggiati a seguire la dieta aglutinata, ad oggi non più privativa come lo era 30 anni fa, e sensibilizzati sull’importanza dell’aderenza. Dall’altro, il supporto di familiari e amici e un contesto di generale consapevolezza anche a livello dell’opinione pubblica, permettono di affrontare questa condizione con più leggerezza. È fondamentale quindi promuovere **strategie di educazione alimentare che massimizzino quanto possibile la qualità della vita di adolescenti e giovani adulti e con celiachia o disturbi glutine correlati**”.*

Lo standard attuale di cura per la gestione della celiachia è l’eliminazione totale del glutine a vita. Per diminuire la sensazione di isolamento ed aumentare quella di inclusione, accettazione e normalità della diversità dietetica è di importanza fondamentale fornire al paziente soluzioni pratiche per la vita quotidiana come materiale informativo per soddisfare il bisogno immediato di informazione, una lista di alimenti naturalmente privi di glutine, prodotti gluten free certificati e dove poterli acquistare, consigli per la vita quotidiana (leggere le etichette, ricette ecc.) e strategie di gestione a lungo termine (mangiare fuori case e viaggiare). In Italia, una significativa attività in questo senso è portata avanti da AIC – Associazione Italiana Celiachia, punto di riferimento per i pazienti e promotrice, tra le altre attività, del programma Alimentazione Fuori Casa Senza Glutine che, da un lato svolge attività di formazione sul senza glutine per i ristoratori e, dall’altro, certifica tutti quei ristoranti, bar e pizzerie che sul territorio nazionale sono in grado di offrire un menù aglutinato senza rischi per il consumatore.

*“Per far questo – conclude **Elli** – abbiamo bisogno di coinvolgere non solo gli specialisti, ma anche nutrizionisti, dietisti e dietologi esperti in alimentazione senza glutine, intolleranze o allergie alimentari, medici di medicina generale e soprattutto psicologi esperti nella gestione dell’ansia per creare un vero e proprio network con il paziente al centro, al fine supportarlo al meglio nella gestione della dieta aglutinata”.*

Per approfondimenti: <http://www.drschaer-institute.com/it/benvenuti-1.html>

Dr. Schär Institute. Si avvale della collaborazione dei principali esperti internazionali nel settore dei disturbi glutine correlati, tra i quali ricordiamo il Professor Carlo Catassi, il Dottor Luca Elli, il Dottor Luca Piretta e la Dottoressa Elena Dogliotti. Il Dr. Schär Institute è stato il promotore della “First Consensus on Gluten Sensitivity” organizzata a Londra nel febbraio 2011, del “Second International Expert Meeting on Gluten Sensitivity” svoltosi a Monaco di Baviera nel 2012, del “Third International Expert Meeting on Gluten Sensitivity”, tenutosi a Salerno e del “Fourth International Expert Meeting on Gluten Sensitivity” svoltosi nel 2016 a Merano. Il Dr. Schär Institute si propone come punto di riferimento per il mondo medico ed i professionisti della salute su celiachia, sensibilità al glutine non celiaca ed in generale sui disturbi glutine correlati.

Maggiori informazioni
Ufficio Stampa Dr. Schär
Weber Shandwick Italia

Federica Bologna – fbologna@webershandwickitalia.it – 02 57378402 – 342 9229541
Valentina Crovetti – vcrovetti@webershandwickitalia.it – 02 57378320 – 335 6111394