

ADOLESCENZA E CELIACHIA: PER IL 48% DEI GIOVANI LOMBARDI LA DIETA GLUTEN FREE LIMITA LA VITA SOCIALE MENTRE PER IL 24% RAPPRESENTA ADDIRITTURA UN OSTACOLO

Per fornire un supporto concreto ai giovani che si trovano a dover conciliare la diagnosi con il desiderio di affermazione e indipendenza tipico dell'adolescenza, AIC Lombardia Onlus ha ideato un progetto ad hoc "La celiachia per i giovani", candidato all'Aviva Community Fund, che si affianca al servizio di counseling nutrizionale riservato ai soci.

La diagnosi di celiachia nella **fase adolescenziale**, quando i ragazzi si staccano dai genitori per iniziare a scoprire il mondo, può minare un periodo già estremamente delicato con importanti conseguenze sulla vita sociale e personale. Secondo una recente indagine di **AIC Lombardia Onlus** su un campione di ragazzi tra i **12-18 anni**, per il **48% dei giovani la celiachia è limitante per lo sviluppo di una normale vita sociale** mentre per il **24% rappresenta addirittura un ostacolo**. Per questo motivo risulta fondamentale supportare i giovani celiaci che, secondo le proiezioni ipotetiche del Ministero della Salute, sono oltre 34mila in Italia, **5.650 solo in Lombardia**, fornendo informazioni utili per convivere con la celiachia attraverso servizi di consulenza nutrizionale e progetti dedicati come **"La celiachia per i giovani"**, candidato da AIC Lombardia Onlus all'**Aviva Community Fund**.

"Sono numerosi i celiaci che al momento della diagnosi non hanno un colloquio con dietisti o nutrizionisti dovendo così affrontare in autonomia il cambiamento delle proprie abitudini alimentari – spiega **Elena Sironi, responsabile AFC (Alimentazione Fuori Casa) di AIC Lombardia Onlus** - Il bisogno dei giovani celiaci di essere adeguatamente informati e monitorati rispetto alla loro dieta senza glutine c'è ed è forte anche perché più del 60% delle strutture ricettive aderenti al network AFC sono ristoranti e non locali frequentati abitualmente da giovani come pub, creperie, piadinerie e fast food."

A confermare la disomogeneità d'informazione e follow-up nutrizionale i dati raccolti da **Aic Lombardia Onlus**, in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano, sulle abitudini alimentari dei celiaci di età compresa tra **2-18 anni** che evidenziano che circa il **25%** del campione non ha mai ricevuto la **valutazione dello stato nutrizionale**, fondamentale per fornire un quadro generale sull'introduzione, l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti. Percentuale che si alza sensibilmente se si considera il campione di **preadolescenti e adolescenti (12-18 anni)** analizzato nel 2018 da Aic Lombardia Onlus, dal quale emerge che il **42% non ha mai ricevuto una valutazione nutrizionale** mentre il **35%** solo alla diagnosi, **senza follow-up**.

Il protocollo per la diagnosi e il follow-up della celiachia, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana n. 191/2015, prevede infatti che l'aderenza alla dieta senza glutine (DSG) venga monitorata 6 mesi dopo la diagnosi e poi una volta ogni 12-24 mesi mediante valutazione dietetica da parte di un nutrizionista o dietista. Un protocollo fondamentale per migliorare la qualità della vita dei ragazzi celiaci che, dopo la diagnosi, chiedono maggiori informazioni e consigli per gestire in autonomia la loro alimentazione fuori casa e tra le mura domestiche. Il **37% degli adolescenti è spesso alla ricerca di informazioni** e addirittura **l'80% desidera imparare a cucinare piatti gluten free** per sentirsi più indipendente e sicuro.

Per rispondere alla richiesta dei celiaci di avere un flusso di informazioni continuo e personalizzato, **AIC Lombardia Onlus** mette a disposizione dei soci un servizio di counseling nutrizionale, in sede e online, con esperti pronti a fornire consigli su misura per i celiaci che desiderano conciliare una corretta alimentazione

gluten free con una dieta povera di zuccheri o di colesterolo, con altre intolleranze o con un particolare regime alimentare etico o religioso. In particolare, per i giovani è stato pensato un progetto ad hoc in grado di interpretare le necessità degli adolescenti **promuovendo la cultura gluten free 2.0** sui canali preferiti dai ragazzi.

“Il progetto **La celiachia per i giovani**, nell’ambito dell’**Aviva Community Fund**, si rivolge in particolare ai ragazzi tra gli 11 e i 18 anni – prosegue **Elena Sironi** –. L’obiettivo è potenziare il supporto ai giovani sviluppando consigli nutrizionali e ricette mirate da promuovere online e amplificare i messaggi di sensibilizzazione sulla celiachia e la dieta senza glutine attraverso i canali social con l’aiuto di youtuber.”

I progetti candidati all’Aviva Community Fund, l’iniziativa promossa da Aviva a sostegno delle organizzazioni non profit attive sul territorio, possono essere votati fino al **7 maggio** e i finalisti saranno annunciati il 15 maggio 2019. I vincitori, scelti da una giuria selezionata, riceveranno un premio in denaro da investire nello sviluppo del progetto (community-fund-italia.aviva.com).