

# C'È POSTO PER TE

*Aggiungi un posto a tavola, che c'è un amico in più!*

Bello, sì, ma se questo amico è celiaco che succede? C'è bisogno davvero di includere proprio tutti a tavola e, se sì, perché è così importante? Per la natura conviviale dell'alimentazione umana, perché nella vita non basta "nutrirsi" (sarebbe triste): abbiamo anche bisogno di "mangiare insieme", seduti a tavola con altri, di associare al gusto del cibo il piacere della compagnia, a casa e fuori casa. Perché inclusione significa anche poter godere dei propri diritti sempre, indipendentemente dal luogo in cui ci si trova. Vediamo qual è la situazione attraverso alcune testimonianze di persone che hanno quotidianamente a che fare con questi temi.





© SHUTTERSTOCK

## MICHELA RIZZARDI



Di *Letizia Coppetti*  
[lcoppetti@celiachia.it](mailto:lcoppetti@celiachia.it)

### UN PO' DI STORIA

Onnivoro da sempre, l'essere umano si distingue dal resto degli animali soprattutto da quando, nel Paleolitico, scoprì come poter usare il fuoco. Fuoco significa calore per difendersi dal freddo, un'arma per proteggersi dai nemici e dalle bestie feroci, il mezzo con cui cuocere la carne e gli altri alimenti. L'uomo è l'unico animale che trasforma il suo cibo prima di mangiarlo. Lo coltiva, lo alleva, lo cuoce, lo immagazzina, iniziando ad avere progetti a lungo termine, che vanno al di là della mera sopravvivenza quotidiana. Nei secoli la cucina si trasforma anche in un'arte, quella culinaria, con saperi e sapori che si tramandano negli anni, anche grazie alla scoperta di nuovi prodotti (pensiamo al pomodoro e alla patata dall'America!). L'alimentazione diventa quindi nel genere Homo un processo di tipo culturale che negli ultimi anni, complice anche l'utilizzo dei vari media, è diventato pure uno show.

L'alimentazione, dunque, da bisogno primario diventa un piacere, ancora maggiore se condiviso. Un momento conviviale che diamo per scontato, ma che se ci pensiamo è uno dei fondamenti della nostra esistenza. La famiglia si riunisce soprattutto a tavola, che sia a colazione, a pranzo o a cena, tutti i giorni o durante il weekend, in compagnia anche dei parenti; le uscite con gli amici,

a casa di uno di loro o in un locale, che sia ristorante, pizzeria o birreria, o una grigliata o un picnic insieme; ma anche i pranzi di lavoro con i colleghi; la "socialità" con gli altri si accompagna spesso, quasi sempre, a un momento che ruota intorno al cibo.

### E SE INVECE...

Quando l'alimentazione si tinge "di giallo" e si carica di un significato che invece di piacere e condivisione diventa sinonimo di problema, preoccupazione, pericolo, cosa succede? Ne parliamo con **Michela Rizzardi**, psicologa-psicoterapeuta, un nome e un volto ben noto ai celiaci dell'Emilia Romagna, perché da oltre dieci anni collabora con l'AIC di questa regione, svolgendo attività di consulenza grazie a un supporto psicologico di base mirato a migliorare l'accettazione e la convivenza con la celiachia, aumentare la *compliance* alla dieta, superare le difficoltà che possono emergere nel tempo e in situazioni nuove, stimolare un approccio corretto alla dieta evitando estremismi, e per un supporto genitoriale nei confronti della gestione di un figlio con celiachia.

**Michela, cosa significa nella società di oggi scoprire di essere in qualche modo "diversi" dalla maggior parte delle persone? Cosa significa scoprire all'improvviso di non poter più mangiare tranquillamente e liberamente come prima?**

Rispetto ad alcuni anni fa sono innegabili i miglioramenti in termini di qualità

dei servizi a favore del celiaco, di aumento dei locali che dispongono di pietanze gluten free e di ampliamento della disponibilità di prodotti in vendita. Ma questo non significa che l'impatto della diagnosi si sia modificato rispetto a prima, perché molta parte della vita di chiunque ruota intorno alla tavola e alla convivialità, specialmente in un Paese come l'Italia, e a livello emotivo il cambiamento da gestire è sempre lo stesso: ci sono abitudini da modificare, sia in casa che fuori, occorre dirlo agli altri, parenti, amici, ma anche persone meno vicine, come i colleghi. Non tutti recepiscono la nuova esigenza e ne capiscono le implicazioni (ad esempio il problema della contaminazione) allo stesso modo. C'è il rischio di essere sottovalutati, di passare per esagerati nella attenzione che viene posta.

**Ci sono differenze dovute all'età in cui viene scoperta la celiachia?**

Certamente: in genere, ad esempio i bambini la affrontano bene se altrettanto fanno i genitori. Questa è la fascia di età in cui il problema viene affrontato in prima persona dall'adulto che si occupa del figlio, e in effetti, per la mia esperienza, la maggior parte dell'utenza che si rivolge allo psicologo sono proprio i genitori. In generale, in base all'età del bambino, io consiglio di coinvolgere fin da subito i figli nella gestione della dieta, e di fargli affrontare le difficoltà con cui bene o male

---

---

dovranno confrontarsi in seguito da soli. Per il bambino i momenti di difficoltà sono infatti quelli in cui si trova in un contesto fuori dalla famiglia, alla mensa scolastica o in occasioni di socializzazione, come una festa di compleanno, dove a volte si può provare un vissuto di diversità. Imparare a gestirsi in questi contesti li rende più forti. Tenerli invece sotto una campana di vetro, evitare loro il problema, magari non mandandoli più a casa degli amici per paura, non li aiuta a crescere. E più in là con l'età, durante l'adolescenza, rischiano di autoisolarsi.

***C'è un modo corretto per gestire la dieta in famiglia? C'è chi stravolge tutte le abitudini e bandisce il glutine da casa, chi continua invece a mangiare in modo "promiscuo"...***

In base all'esperienza maturata in questi anni, soprattutto per quello che riguarda bambini e adolescenti, il consiglio che mi sento di dare è quello di avere una tavola dove ci siano sia il glutine che il senza glutine. All'inizio i genitori tendono, per paura o per comodità, ad adottare una dieta senza glutine per tutti, ma dopo questa prima fase ricominciare a mangiare in modo diversificato è importante. Questo perché la

famiglia dovrebbe essere la prima palestra in cui imparare a gestire la celiachia, per affrontarla bene al di fuori di essa. In questo modo il bambino capisce le varie situazioni in cui si verrà a trovare, saprà affrontarle e imparerà a gestirle anche a livello emotivo. Va "allenato" a quello che spesso sarà la realtà fuori casa perché così, crescendo, capirà che può farcela anche da solo. E questo lo si può fare facendogli sperimentare vari tipi di situazione e rendendolo attivo in questo: il compleanno dell'amico, la gita scolastica, le ricorrenze festive a casa dei parenti, i campi estivi.

***Qual è invece la reazione di un adulto alla diagnosi?***

In una prima fase l'aspetto emotivo non viene molto considerato, si tende a concentrarsi su quelli pratici, sulla riorganizzazione delle abitudini. Nella mia esperienza gli adulti chiedono la consulenza psicologica più facilmente dopo qualche tempo, mesi o anche anni, a differenza dei genitori che arrivano alla nostra attenzione subito dopo la diagnosi. Più che della diversità, che è un problema maggiore nella fascia adolescenziale, gli adulti patiscono la difficoltà o il timore di non sentirsi capiti. La fatica maggiore

dei celiaci adulti è quella di verificare che non c'è accettazione da parte degli altri: colleghi che dopo anni, ai pranzi o alle feste aziendali, non si ricordano della tua esigenza, ad esempio. Ma anche parenti che al pranzo festivo non si ricordano che certi prodotti vanno evitati oppure che sottovalutano il problema e ti invitano ad assaggiare comunque la pietanza, "tanto che male vuoi che ti faccia". Gli adulti, oltre che gli adolescenti, sono anche quelli che più facilmente possono cedere alla trasgressione della dieta, in special modo se non vedono conseguenze sullo stato di salute o nei risultati degli esami periodici.

**C'è di solito una evoluzione in questi sentimenti? Si riesce a superare il problema del sentirsi un po' tagliati fuori rispetto agli altri?**

Generalmente sì, dipende molto dalla personalità, che nella fase adulta della vita è già strutturata! Una persona rigida, poco curiosa e che vive la situazione solo come un limite, farà più fatica ad arrivare ad una accettazione della celiachia rispetto a chi invece si sa adattare meglio ai cambiamenti e trova strategie funzionali per far fronte alla nuova condizione. Ci sono adulti che interrompono quasi del tutto la vita sociale, perché magari non vogliono nemmeno chiedere al proprio gruppo di amici di andare in un locale AFC, ad esempio. C'è chi si isola e non esce più, e questo può portare anche a problemi

nella coppia.

**Ecco, come viene vissuta la diagnosi dall'altro partner?**

Diciamo che la diagnosi di solito non arriva solo per il celiaco! Tutta la famiglia deve adattarsi al nuovo contesto, pensiamo infatti a cosa dobbiamo fare per modificare le nostre abitudini di spesa, di viaggio, di vacanza, di uscite... ed essendo la celiachia cronica è presente anche in tutti i passaggi di vita. Faccio un esempio: una ragazza era abituata al fatto che nella sua famiglia tutti mangiavano senza glutine, quando ha iniziato a pensare ad una convivenza con il fidanzato lui le ha detto che desiderava continuare a mangiare in modo diverso da lei. Questo cambiamento di vita ha reso necessario un rimettersi in gioco anche rispetto alla celiachia, inizialmente con un po' di difficoltà, ma in seguito ha saputo gestire questo cambiamento nelle sue abitudini in maniera molto positiva, il che le ha anche permesso di accettare ulteriormente la celiachia come compagna di vita. Conosco anche coppie per le quali invece la celiachia di uno dei due è stato un collante, e hanno deciso entrambi di impegnarsi nella vita associativa. In alcuni casi mi è capitato di incontrare situazioni in cui il partner celiaco non si sia sentito ben compreso o in cui viene delegato il partner non celiaco per la gestione della celiachia sotto tutti i suoi aspetti (cucina, spesa, scoperta di nuove ricette, esami di follow up...)

**Quali sono i problemi che affrontate con i pazienti?**

Per quello che riguarda l'accesso al mio servizio di consulenza la maggior parte delle persone che ne usufruisce sono genitori che vogliono essere rassicurati o che chiedono indicazioni rispetto alla loro modalità di gestione della dieta senza glutine anche da un punto di vista emotivo. A volte, per fortuna raramente, può succedere che i genitori possano essere eccessivamente preoccupati, si comportino in modo apprensivo, vivano come problematiche alcune situazioni che invece non sono sentite così dai propri figli. Il rischio è quello di far sentire queste preoccupazioni anche ai figli e di non dare loro la giusta autonomia, rendendoli in questo modo insicuri fino a ritenersi inadeguati nella gestione della celiachia. Un altro problema è quando i genitori non affrontano la situazione in sintonia, perché non la vivono alla stessa maniera, e questo può creare tensioni in famiglia. In tutti i casi, è importante che al bambino vengano date regole precise e chiare, senza tentennamenti. Se ad esempio il piccolo chiede se potrà un giorno tornare a mangiare il glutine, non si fa bene a prendere tempo, rispondere "vedremo, chissà...".

**Quanti incontri dedicate a ogni singolo caso?**

Di solito bastano uno o due incontri per chiarirsi le idee e proseguire da soli. Generalmente con la nostra consulenza riusciamo ad aiutare

le persone a gestire le varie problematiche dando anche indicazioni pratiche e suggerimenti. In genere, specialmente per gli adulti, se c'è un inizio negativo assistiamo quasi sempre a un miglioramento dovuto all'adattamento alla situazione. Come dicevo prima, molto dipende dal tipo di personalità individuale. Ci sono stati casi in cui ho dovuto consigliare un percorso psicologico autonomo più approfondito, che la nostra Associazione non può fornire, a causa della mancata accettazione della situazione. Questo succede spesso quando la diagnosi è la classica "goccia che fa traboccare il vaso" perché si innesta e va ad acuire un disagio preesistente. Un altro caso di disagio è determinato dall'aumento di peso che a volte può verificarsi dopo essersi messi a dieta. Questo può causare in alcuni casi l'innescare di problemi ben più gravi della dieta senza glutine, come *binge-eating*, anoressia o bulimia, malattie che sono sempre più frequenti nella popolazione generale e per le quali assistiamo anche all'abbassamento della fascia di età colpita. Un fenomeno che a causa del lockdown ha registrato purtroppo aumenti del 30%, il che è impressionante.

**Che suggerimento finale vuole darci?**

Vorrei sottolineare che non per forza la celiachia determina disagi di tipo psicologico, ma che questi non vanno trascurati né sottovalutati. La figura dello psicologo inoltre

non va intesa solo come associata a psicopatologie, ma può servire proprio per prevenire o per affrontare con più serenità una situazione che in un determinato momento ci mette in difficoltà. AIC è qui anche per questo.

### **QUANDO I BAMBINI SUPERANO GLI ADULTI**

Non solo esperti di nutrizione, ma anche un po' psicologi, sicuramente empatici, lo sono e lo devono essere i dietisti a contatto con i pazienti celiaci, specialmente quelli neo-diagnosticati. Ne sa qualcosa **Antonella Spedicato**, consulente per la nutrizione e dietologia e referente del Progetto Alimentazione Fuori Casa di AIC Puglia, che nel suo ambulatorio all'ospedale Berrino di Brindisi, dedicato alla fascia pediatrica 0-18 anni ma aperta anche agli adulti, di celiaci in questi ultimi 13 anni di professione ne ha visti passare a centinaia.

#### **Antonella, quali sono le reazioni delle persone alla diagnosi di celiachia?**

Oggi la situazione più problematica viene vissuta a mio vedere proprio nella fascia di età adulta, specialmente tra gli asintomatici, che sono tentati maggiormente di altri nel cedere agli sgarri alla dieta: scoprire di essere celiaci a 30 anni, insomma, è peggio che a due. I più bravi sono proprio i bambini, mentre l'impatto negativo in famiglia lo vivono soprattutto le mamme, perché sono quelle che ne soffrono di più sotto l'aspetto emotivo,

e poi devono gestire dal punto di vista pratico la nuova situazione, rivoluzionando uno stile di vita. Ce ne sono alcune che, al primo impatto, qui davanti a me si mettono a piangere, si colpevolizzano perché pensano di essere state loro a trasmettere la malattia al figlio... Invece se i genitori sono sereni, lo saranno anche i bambini, che avranno meno problemi crescendo e venendo a trovarsi poi in situazioni in cui devono sbrigarsela da soli.

#### **Come spiegate ai bambini cosa è la celiachia e cosa dovranno fare da lì in avanti?**

I bambini sono come spugne, anche i più piccoli capiscono tutto! A volte quando convoco le famiglie mi capita che mi dicano "Ma il bambino lo devo portare?". Certamente, rispondo, è assolutamente necessario! Anche se piccolissimi, io lo vedo come seguono i miei discorsi, come ad esempio "drizzano le antenne" quando parlo di cose interessanti per loro, tipo come comportarsi con caramelle e cioccolatini...

#### **E gli adolescenti, sono una fascia più a rischio?**

Sono molto in gamba anche loro, fanno tante domande, sono consapevoli, bisogna dargli solo gli strumenti e sanno gestire bene la situazione. Pur essendo molto critica nei confronti della moda della dieta senza glutine, devo ammettere che un risvolto positivo ce l'ha, perché oggi, specialmente tra i giovani, l'impatto della dieta è mitigato dal fatto che ci si

sente come parte di un grande gruppo, tra i quali anche personaggi famosi, viene insomma vissuta a volte come una cosa cool. Mi preoccupa di più vedere l'aumento esponenziale di casi che c'è stato durante il lockdown di disturbi dell'alimentazione, specialmente l'anoressia tra le ragazzine.

#### **Ci sono molte persone che sono tentate dal fare sgarri alla dieta?**

L'adolescente a volte lo fa, ma più come una forma di affermazione della propria personalità e di voglia di contrasto nei confronti dei genitori che come ribellione alla dieta. Capita che "rubino" in casa una merendina vietata, ma lasciano in giro la cartaccia, in modo che il genitore la veda... A volte capita anche tra gli adulti: un mio paziente si atteneva alla dieta, però non riusciva a rinunciare alla birra e ha continuato per diversi anni a concedersela, fino a quando non ha iniziato a soffrire di una forma abbastanza grave di alopecia e ha smesso, purtroppo non riuscendo a recuperare la capigliatura persa!

#### **Ci sono casi di celiachia che non rispondono alla dieta?**

Non mi sono mai successi, però voglio raccontarvi un episodio singolare che mi è capitato: riguarda una ragazzina di circa 13 anni, celiaca dai 4, i cui esami erano sempre *border line*. Ci sono voluti sei mesi di studio attento delle abitudini alimentari della famiglia per capire cosa succedeva. Suo nonno tutti i giorni andava nella casa

## **ANTONELLA SPEDICATO**



## LUCIA FRANSOS



in campagna e tornava con frutta, fresca e secca, verdura e altre cose, che trasportava in un sacco di iuta in cui era solito mettere anche farina, grano, cereali vietati. La contaminazione era piccola ma quotidiana, ed ecco il perché dei risultati degli esami della nipote. Cambiato il sacco... esami negativi!

### **Come funziona l'iter del dopo diagnosi?**

Quando vedo in ambulatorio un nuovo paziente, gli dedico anche un paio di ore, per un "addestramento" a tutto tondo. E se si tratta di un bambino, convoco tutta la famiglia e le persone che se ne prendono cura, anche i bisnonni quando ci sono! Perché è importante che la famiglia sia coesa e consapevole della necessità di rivedere tutta la gestione della dieta in famiglia, ma non solo. Perché ci sono da modificare anche le abitudini nel fare la spesa, e imparare a leggere e interpretare le etichette.

### **Cosa si potrebbe fare di più per i celiaci di oggi?**

Il suggerimento che mi viene è quello di estendere il più possibile, in tutta Italia, il progetto "In Fuga dal Glutine", dedicato alle scuole, che è importantissimo, facendo arrivare prima tra gli alunni e le maestre, ma in un secondo tempo anche nelle famiglie, tanta consapevolezza di cosa siano la celiachia e la dieta senza glutine, come ci si deve comportare se hai un compagno celiaco o con qualche altra intolleranza, imparando a non discrimi-

nare nessuno e aprendosi invece a una cultura di accoglienza dell'altro. Inoltre, ampliare sempre più il numero di locali informati sulla cucina senza glutine, grazie al Progetto AFC, senza dimenticare la formazione dei Pediatri di base e dei Medici di medicina generale, figure essenziali entrambe per arrivare il prima possibile alla diagnosi, in special modo nei casi con sintomatologia più sfumata, che oggi sono sempre di più.

### **Cosa vuol dire in ultimo ai nostri lettori?**

Credo che la diagnosi di celiachia debba essere vissuta come momento per fermarsi e finalmente occuparsi di sé, trovando l'opportunità nelle difficoltà perché, come diceva uno dei miei autori preferiti, Darwin, "sopravvive chi si adatta al cambiamento e non il più forte".

Sentiamo anche il parere di un'altra dietista molto attiva in AIC, **Lucia Fransos**, responsabile del Progetto AFC in Piemonte, che si occupa anche dello sportello nutrizionale e coordina i professionisti che si occupano di formazione e aggiornamento sul territorio.

### **Cosa significa nella società di oggi scoprire di essere in qualche modo "diversi" dalla maggior parte delle persone e di non poter più mangiare tranquillamente come prima?**

Le reazioni alla diagnosi di celiachia sono le più svariate, ma in genere dopo un periodo di iniziale disorien-

tamento segue una ristrutturazione adattativa dello stile di vita, che porta ad un rinnovato equilibrio psico-fisico, spesso migliore di quello pre-diagnosi. Dipende molto dal contesto in cui si inserisce la diagnosi, dall'età della persona che riceve la diagnosi, dalla sintomatologia. Essere celiaci oggi per certi versi è più semplice perché la celiachia e l'alimentazione senza glutine sono più conosciute, inoltre esistono altre esigenze alimentari: questo rende più semplice le cose perché ci si sente meno diversi... È assolutamente umano invece che nel momento in cui viene data l'indicazione che certe cose non possono più essere consumate liberamente, come quando si inizia una terapia dietetica per perdere peso, venga inevitabilmente il "desiderio" di quella cosa. Noi questo lo affrontiamo dando più risalto a tutte le cose che possono continuare ad essere mangiate, come pesce, uova, carne, frutta e verdura, molti cereali come riso, mais, quinoa. E cerchiamo di stimolare la curiosità nello scoprire con l'assaggio nuovi alimenti.

### **Quali sono le reazioni più comuni (ad esempio, il timore che l'intolleranza al glutine sia un ostacolo ai momenti conviviali fuori della famiglia)?**

Molti riportano preoccupazioni riguardanti la gestione della nuova condizione in cui ci si trova (rispettare la dieta, evitare le contaminazioni, organizzare i pasti fuori casa), e questo può portare ad una

iniziale tendenza ad evitare alcune situazioni di socialità. Tra le diverse reazioni possibili, c'è quella di ritenersi un problema per la famiglia e di sentirsi di peso per gli amici, per via dell'attenzione che la loro situazione richiede, però c'è anche chi minimizza le problematiche quotidiane associate alla celiachia. Spesso, lamentano anche il fastidio derivante dalla "visibilità non cercata" a tavola, soprattutto al ristorante o in contesti di convivialità. Per il celiaco, centrale è anche la preoccupazione che gli altri trascurino o dimentichino le esigenze legate alla dieta, ed al contempo si trovano a provare un senso di vergogna per la propria condizione. Non solo, disturbante è anche la consapevolezza di dover convivere con l'idea di una costante "assunzione di rischio", pur mantenendo delle condotte piene di attenzione, quando si consumano i pasti.

**C'è di solito una evoluzione in questi sentimenti? Si riesce a superare il problema del sentirsi "tagliati" fuori rispetto agli altri?**  
Ho incontrato persone molto arrabbiate, che non accettavano in prima battuta la diagnosi, ma nel tempo hanno visto sulla propria pelle come valesse la pena seguire la dieta per vivere davvero bene. Fortunatamente, con il tempo, le manifestazioni ansiose sono le prime a regredire e la letteratura ci dice che questo è strettamente legato anche alle prime comunicazioni ricevute sulla diagnosi. Infatti nelle ultime linee gui-

da del 2019 pubblicate dalla *European Society for the Study of Coeliac Disease* viene dedicato un capitoletto su come sia importante ricevere le prime informazioni da parte di un dietista adeguatamente formato e competente in celiachia, anche per valutare potenziali carenze nutrizionali attuali e future, ed educare la persona su come mantenere una dieta gluten free corretta, dando poche e chiare regole e ponendo la giusta attenzione alla contaminazione, ma con serenità.

#### **Ci racconta un caso particolare che l'ha colpita?**

Ricordo con molta emozione la nascita di Sara, bimba nata dopo 3 aborti spontanei dalla mamma (a causa di una celiachia non diagnosticata): è un po' come se fosse anche figlia mia! Altro caso, una bambina una volta mi ha fatto un disegno bellissimo, scrivendo sotto "tu sei la mia spiga barrata"! Questa bimba non cresceva e aveva gli occhi tristi, ricordo ancora adesso in modo vivido il suo sguardo in sala di attesa. Dopo 6 mesi... trasformata! Non riuscivamo a farla stare ferma: argento vivo addosso come giusto che fosse, visti i suoi 6 anni!

#### **THE DARK SIDE OF THE MOON**

E poi ci sono loro, i ristoratori. I nostri *nemici amatissimi*, tanto per restare nel campo delle metafore musicali. Nemici perché per tanto tempo, e in molti casi anche adesso, il loro - per noi - è un campo minato, una terra

che non possiamo esplorare. Ma anche amatissimi, perché quando invece mettono le mani in pasta (*gluten free, of course*) possono rendere questa terra un paradiso, per le nostre papille gustative. Sono molti, oggi, i locali che aderiscono al progetto Alimentazione Fuori Casa: 4134 le strutture, 3.206 i professionisti della ristorazione formati da AIC. Ristoranti e pizzerie, ma anche gelaterie, pasticcerie, bar, hotel, B&B, agriturismo, catering, enoteche, gastronomie, paninoteche, rifugi di montagna e perfino barca a vela, e non abbiamo citato tutte le categorie presenti in questo lungo elenco. Come vivono, loro, le esigenze del cliente con celiachia? Cosa si prova ad essere, letteralmente, dall'altra parte del bancone? Perché lo fanno? Ne parliamo con alcuni di loro: pochi, e ci piacerebbe sentirli tutti perché sarebbe interessante anche verificare se il discorso cambia a seconda della tipologia di locale, o del luogo in cui è situato, ma non è possibile.

Iniziamo con **Alessandro Azzena**, 45 anni, che vorrei definire il mago del tortello, visto che nel suo locale a Caprara Campegine, tra Parma e Reggio Emilia, il piatto forte senza glutine è rappresentato proprio da questo tipo di pasta ripiena.

**Perché ha iniziato la somministrazione di pietanze senza glutine all'interno del suo locale? Cosa l'ha mosso in particolare in questo percorso?**

Non si è trattato, come spes-

## **ALESSANDRO AZZENA**





**DOMENICO SCOLA**

so accade, di un motivo legato a un familiare celiaco. Ci siamo specializzati nel senza glutine perché siamo sensibili a vari tipi di intolleranze e necessità. Ora siamo un punto di riferimento sia per i celiaci, e non solo della nostra regione, che per l'associazione stessa, con la quale collaboriamo su vari fronti. Sono diventato così interessato anche io all'argomento che quando vado in altri locali chiedo sempre se hanno opzioni senza glutine, per fare un po' di sensibilizzazione, che non guasta mai. Anche mio figlio Leonardo, che ha 9 anni, ormai sa tutto in materia di intolleranze e allergeni. Queste sono cose che andrebbero insegnate a scuola, in modo da rendere sensibili all'argomento fin da piccoli, e non dover arrivare a vedere ragazzini ghettizzati dai compagni o trattati da malati, perché hanno necessità alimentari diverse.

**Quali sono i problemi più grandi da affrontare? Quali le soddisfazioni avute?**

Le difficoltà ormai non sono più legate come in passato alla mancanza delle materie prime, la disponibilità di prodotti senza glutine di base è fantastica. L'unico vero problema del settore secondo me è l'ignoranza, direi la profonda ignoranza, della nostra categoria. Ci dovrebbe essere una legge che impone anche a chi semplicemente deve somministrare un caffè di avere una conoscenza di base su cosa siano le intolleranze e

su come vanno gestite. Non si può sentire ancora chiedere "Ma lei quanto è celiaco?". E purtroppo la stessa ignoranza, sempre intesa nel senso di mancata conoscenza eh!, talvolta riguarda anche la clientela stessa. Sul fronte soddisfazioni, invece, sono tante! La parte emotiva ed umana del nostro lavoro è il vero motivo che ci sprona ad andare avanti. Sentirsi dire dai clienti "Finalmente!", vederli sorridere e sentirsi ringraziare, ecco, tutto questo è impagabile...

**Ci racconta qualche episodio particolare?**

Ce ne sarebbero tanti ma voglio raccontarvi di un bambino celiaco che al momento del conto è venuto da me e mi ha dato un disegno, che ho attaccato qui nel mio locale, con scritto "speciale" e tanto di arcobaleno, e mi ha detto "questo sono io qui dentro al tuo ristorante" e poi mi ha ringraziato.

Proseguiamo al sud con **Domenico Scola**, 72 anni, un pioniere del senza glutine, che maneggia da ben 35 anni, ora affiancato da una delle figlie. Ha iniziato spinto dalla curiosità nata dopo che i primi clienti gli hanno iniziato a chiedere piatti gluten free. Di celiachia non sapeva nulla, addirittura all'inizio pensava potesse essere una malattia contagiosa, e allora ha approfondito la questione, ma l'ha approfondita talmente bene che è diventato consulente di diverse e notissime marche di prodotti senza

glutine, per le quali ha sviluppato miscele di farine e prodotti finiti, come il panetto di pizza già pronto e surgelato che, diciamolo, ha risolto e tuttora risolve molte situazioni di locali in cui diversamente la pizza sarebbe stata un sogno per molti. Domenico, nel suo locale ad Agropoli, nel salernitano, ha visto passare generazioni di celiaci, compresi molti personaggi famosi, ma non si è limitato a questo: ha formato numerosi pizzaioli, su e giù per tutta la penisola, ha fatto innumerevoli dimostrazioni pratiche, e addirittura si è spinto fino in Giappone, dopo aver avuto nel suo locale come apprendisti alcuni giovani del Sol Levante desiderosi di apprendere l'arte della pizza. Uno di questi è diventato così bravo da vincere le Olimpiadi della vera pizza napoletana e ha poi aperto un suo locale a Nara, in Giappone, dove prepara la classica napoletana in versione anche senza glutine!

**Domenico, quali sono i problemi più grandi del settore, secondo lei?**

L'improvvisazione! C'è troppa gente che pensa che il gluten free possa essere un business da cavalcare. Io invece ritengo che la spinta ad aprire o a fornire nel proprio locale anche un menu senza glutine debba essere quella di dare al cliente un servizio di tipo sociale. La celiachia può anche rappresentare, usando una metafora, la sesta marcia da ingranare, ma prima, alle spalle, ci deve

essere ben altro, altrimenti si rischia, come a volte accade, di vedere locali aprire e chiudere nel giro di pochi mesi. Non si può fare le cose con superficialità e leggerezza, bisogna conoscere bene tutte le cose connesse con questo tipo di servizio: fondamentale in questo senso sapere come vada affrontata la contaminazione. Molti non sanno nemmeno cosa sia...

***Ci racconta qualche episodio che in particolare le ha dato soddisfazione?***

Nel 2004 sono stato invitato a Bruxelles in rappresentanza della Regione Campania per una manifestazione in cui dovevamo presentare i nostri prodotti tipici e preparare la pizza. Non ci era stato chiesto di fornire anche la pizza gluten free ma ad un certo punto, in mezzo alla folla, è spuntato un ragazzino celiaco che frequentava il mio locale e che si trovava lì in Belgio in visita con la famiglia. Mi ha riconosciuto ed ha esclamato "Mamma, c'è il mio pizzaiolo! Ora lui vedrai che la prepara la pizza per me!" perché, poverino, in quei giorni aveva trovato poco che fosse adatto a lui. Come non accontentarlo? Gli ho fatto subito una bella pizza napoletana verace e senza glutine!

Torniamo adesso un po' più su, a Ladispoli, in provincia di Roma, dove sul lungomare si trova l'osteria di **Marco Porro**, che fa parte anche di Slow Food oltre

che del network AFC. E non è finita qui, udite udite, tutto da lui è senza glutine, dal pane servito come antipasto, con il sugo fatto come quello della nonna, al dessert.

***Perché?***

Noi non siamo un locale gluten free, siamo un ristorante per tutti, ma proprio tutti: celiaci, intolleranti al lattosio, allergici al frumento, diabetici... Mia moglie mi prende in giro e mi dice che il mio non è il ristorante di tutti, ma "di tutti gli altri", compresi quelli che negli altri locali non vengono accolti. Ho iniziato per un motivo commerciale, perché non è intelligente dover mandare via dei clienti, ma adesso ho sposato la causa, perché ho preso atto delle difficoltà e dei disagi che i celiaci devono vivere, e perché ho capito che è meglio fare tutto senza glutine, adottando solo materie prime naturali e di ottima qualità. Ai nostri tavoli, prima della pandemia, i commensali potevano scambiarsi i piatti senza alcun pericolo, e questa è una cosa che piace molto ai nostri clienti, perché è un fatto molto intimo e conviviale. Da noi non esistono bandierine sui piatti, non arriva il cameriere chiedendo chi è il celiaco...

***Quali problemi ci sono per il settore secondo lei?***

Ci sono due cose che ci remano contro: la prima è il costo della materia prima

senza glutine: un chilo di farina costa 4 euro contro i 50 centesimi di quella tradizionale. Il secondo è la scarsa qualità dei prodotti confezionati - non tutti ma parecchi - dal punto di vista del gusto: molti si spaventano a venire da noi perché hanno paura di mangiare male. A queste persone dico: io non sono celiaco, quindi lo so i livelli di qualità a cui voglio arrivare. Lo so di cosa deve sapere una pietanza per essere ottima, e non voglio che vi dobbiate accontentare di quello che passa il convento. Da noi l'esperienza deve essere ottima per tutti. C'è chi mi chiama e mi dice: "Fate anche cucina normale? Perché io senza glutine non mangio". Al che io rispondo: "Allora lei non mangia mai la bistecca? Perché quella il glutine non ce l'ha..."

***Ci racconta qualche episodio che l'ha colpita?***

Una bambina e la sua mamma, che si sono commosse a tavola perché potevano mangiare entrambe lo stesso pane. Una cosa banale, ma spesso irraggiungibile. Queste sono cose che fanno venire i lucciconi agli occhi anche a me, e fanno pensare. Ecco, il nostro obiettivo deve essere quello di non dover più parlare di differenze.

"Non dover più parlare di differenze": non potevo immaginare chiusura migliore per questo articolo... ♦

**MARCO PORRO**

