



# PIÙ TENTAZIONE CHE TRASGRESSIONE

**Aderenza alla dieta e limitazioni percepite: cosa è cambiato dopo dieci anni? I risultati della nostra ultima indagine sulla compliance**

Di Nicoletta Pellegrini e Federica Fiori  
DIPARTIMENTO DI MEDICINA E DIPARTIMENTO  
DI SCIENZE AGROALIMENTARI, AMBIENTALI  
E ANIMALI UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

L'indagine sulla compliance alla dieta senza glutine è giunta alla sua quarta edizione. In questo articolo presenteremo i risultati relativi all'intero campione di popolazione

celiaca italiana che ha compilato il questionario online tra febbraio e luglio 2022. Grazie alla collaborazione tra AIC e l'Università degli Studi di Udine (Dipartimento di Medicina e Dipartimento di Scienze Agroalimentari, Ambientali e Animali) i risultati di questa indagine sono stati oggetto di una pubblicazione scientifica<sup>(1)</sup> sulla rivista internazionale

*Nutrients*. In questa occasione è stato possibile, applicando metodologie statistiche adeguate, descrivere il campione di pazienti celiaci di tutte le età, presentare i dati di aderenza, le principali preoccupazioni e limitazioni percepite riguardo la dieta senza glutine, e inoltre confrontare alcuni risultati con la prima indagine condotta da AIC nel 2011.

## Il campione di celiaci nel 2022

In totale hanno partecipato all'ultima indagine 3529 celiaci. L'84% di questi è socio di AIC, sono quasi tutti residenti in Italia (99%), la maggior parte è di sesso femminile (75%), e sono principalmente adulti dai 18 ai 59 anni (76%).

Nonostante possa sembrare una distribuzione non omogenea, sappiamo dai dati del 2022 del Ministero della Salute che la popolazione italiana di celiaci presenta caratteristiche simili, ad eccezione dell'iscrizione ad AIC che secondo alcune recenti stime è invece pari al 15% circa del totale dei celiaci in Italia.

L'età più rappresentata è 39 anni: il più piccolo "intervistato" ha un anno, mentre il più anziano ne ha 84. Per quanto riguarda il campione di adulti, questi sono occupati a tempo pieno (52% nella fascia 18-39 e 71% nella fascia 40-59 anni) e hanno un alto livello di istruzione. I giovani adulti vivono con i genitori (47%) o con il partner (21%) e non hanno figli (82%), mentre gli over 40 vivono prevalentemente con il partner e hanno figli.

Riguardo la malattia, la maggior parte del campione segue regolarmente i controlli (63%), e solo il 15% non li segue per nulla. La maggior parte ha ricevuto una diagnosi di celiachia da 3 anni o più (83%) e ha avuto adeguate informazioni sulla dieta senza glutine e sugli effetti della non aderenza a questa dieta, anche se dichiara di affidarsi principalmente a fonti del web per ottenere informazioni sull'alimentazione.

La metà ha avuto una diagnosi a causa di sintomi clinici importanti. L'altra metà ha riportato come causa: sintomi lievi (17%), nessun sintomo ma diagnosi a seguito di screening per altre malattie (12%), familiarità (8%) o altro.

## Preoccupazioni e limitazioni percepite nelle diverse fasce di età

Complessivamente, il 44% dei rispondenti è d'accordo che seguire una dieta senza glutine li "limita fortemente nella possibilità di scelta degli alimenti", li porta a evitare situazioni sociali (feste, aperitivi, etc.) che implicano la possibilità di non poter controllare gli alimenti serviti (34%), e gli "crea delle difficoltà nelle relazioni interpersonali" (27%). Infatti, il 69% dichiara che a volte, spesso o sempre ha rinunciato ad un invito per timore di mangiare cibi non sicuri.

Solo un terzo circa del campione risponde che le sue scelte alimentari non sono condizionate dalla preoccupazione per il suo stato di salute. In particolare, mentre gli anziani sembrano essere il gruppo meno preoccupato e meno influenzato dalla dieta nella quotidianità, il gruppo dei giovani adulti (18-39 anni) sembra

come e dove mangiare. Una percentuale maggiore di giovani adulti (71%) rispetto agli adulti (67%) dichiara di aver rinunciato almeno una volta ad un invito per paura di mangiare cibi non sicuri ma solo il 22% dei giovani adulti (contro il 31% degli adulti) sostiene di uscire con gli amici meno di frequente a seguito della diagnosi di celiachia. Anche per quanto riguarda gli adolescenti, solo il 23% esce con gli amici meno di frequente, mentre le percentuali sono leggermente più elevate per i bambini sotto i 10 anni (28%).

## I dati: trasgressione e tentazione

Trasgredire è molte cose secondo il campione che ha compilato il questionario: mangiare alimenti che contengono glutine, mangiare alimenti in cui è presente un rischio di contaminazione, oppure mangiare senza porre particolare attenzione alla presenza del

## SECONDO TE LA TRASGRESSIONE ALIMENTARE È?

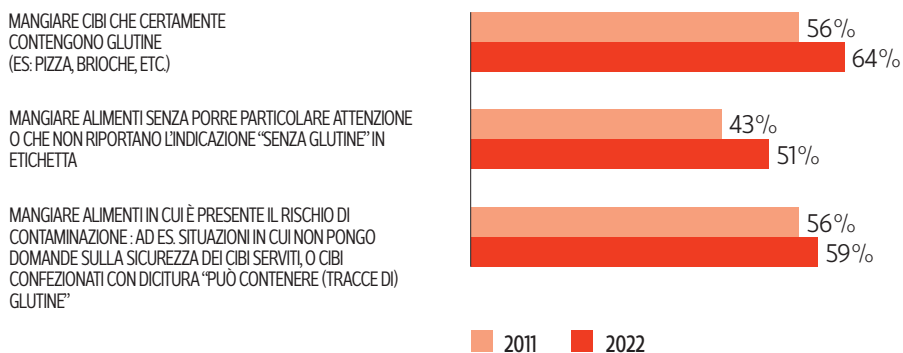


FIGURA 1: DEFINIZIONE DI TRASGRESSIONE ALIMENTARE SECONDO IL CAMPIONE DI CELIACI NEL 2011 E NEL 2022

essere il più sensibile a questi temi. Questi ultimi dichiarano di limitarsi più frequentemente nel consumo di alimenti a causa della celiachia, sono in generale più preoccupati e più insofferenti rispetto agli altri adulti riguardo al dover porre attenzione a quello che consumano, sono più confusi quando si trovano in un negozio di alimentari, e più propensi a trascorrere molto tempo a pensare a

glutine o senza controllare l'etichetta (Figura 1).

Il 9% dei rispondenti (327 celiaci) dichiara di aver assunto comportamenti di trasgressione alimentare e di averlo fatto nell'ultimo mese una sola volta (6%), alcune volte (3%), o più volte (<1%). Questo comportamento di trasgressione per più della metà dei trasgressori non rappresenta un problema, solo per 32 trasgressori su 327

genera gratificazione, e per poco meno della metà di questi invece genera sensi di colpa. La maggior parte dei trasgressori non lo confessa a nessuno ma, quando lo confessa, lo dice ai parenti (46%) ma meno al medico (5%) o al dietista/nutrizionista (2%).

Trasgredire è un comportamento che si ha di solito in compagnia (con amici o familiari), soprattutto in pizzeria/ristorante, a casa di amici oppure in viaggio. Si trasgredisce principalmente perché è difficile non farlo (53%), perché si pensa che trasgredire occasionalmente non nuoccia alla salute (27%), perché mangiare senza glutine è troppo limitante (21%), perché si è stufo della dieta senza glutine (21%) o perché la convivialità del pasto è ritenuta più importante della compliance (17%).

Un'altra interessante informazione raccolta è che chi ha dichiarato di essere arrivato alla diagnosi con sintomi clinici gravi ha riportato una minore tendenza alla trasgressione rispetto a chi aveva altri sintomi o nessun sintomo (Figura 2). Questo conferma l'ipotesi che in mancanza di sintomi importanti per cui la vita quotidiana viene compromessa si possa essere più propensi a pensare che le trasgressioni occasionali non comportino gravi effetti sulla salute.

I più frequentemente tentati a trasgredire la dieta sono i bambini, i preadolescenti, gli adolescenti e i giovani adulti. Nonostante ciò, i bambini sotto i 10 anni e (sorprendentemente) gli adolescenti mostrano le più basse percentuali di trasgressione nell'ultimo mese (6%), mentre i giovani adulti sono quelli che trasgrediscono di più (11%) nel campione. Questi dati potrebbero essere spiegati dal fatto che, come visto precedentemente, i giovani adulti sono il gruppo che risente maggiormente delle limitazioni dovute alla dieta senza glutine, e questo potrebbe averli spinti a trasgredire. Questo tipo di indagini è molto importante per

#### NELL'ULTIMO MESE HAI ASSUNTO COMPORAMENTI DI TRASGRESSIONE ALIMENTARE?

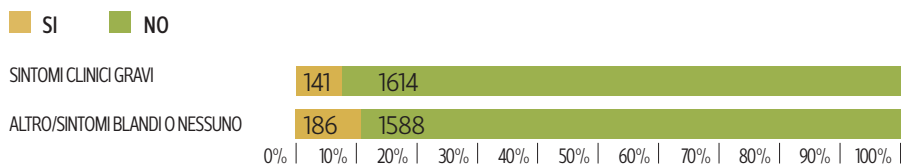


FIGURA 2: RELAZIONE TRA SINTOMI ALLA DIAGNOSI E TRASGRESSIONE ALIMENTARE

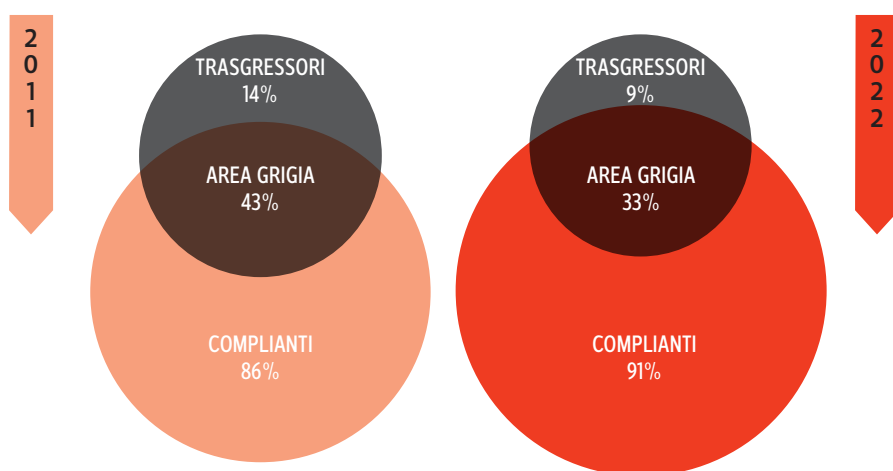


FIGURA 3: TRASGRESSIONE E TENTAZIONE NEL 2011 (SINISTRA) E NEL 2022 (DESTRA)

**IL 91% DEI PAZIENTI (2022) NON HA MAI TRASGREDITO NELL'ULTIMO MESE CONTRO L'86% DEL 2011**

indirizzare le risorse dove sono più necessarie. A questo proposito, lo studio identifica i giovani adulti come il gruppo che potrebbe beneficiare maggiormente di interventi mirati atti a migliorare la compliance alla dieta o ad aumentare la consapevolezza dei rischi che si corre a trasgredire la dieta. Complessivamente, abbiamo quindi osservato che una buona percentuale di celiaci (91%) non ha mai trasgre-

dito nell'ultimo mese, però abbiamo anche riscontrato che il 42% ci pensa ogni tanto, di frequente o spesso. La tentazione alla trasgressione potrebbe essere un problema importante da affrontare. Se incrociamo i dati di trasgressione con quelli di tentazione, otteniamo una zona grigia di celiaci che non hanno trasgredito nell'ultimo mese ma sono stati tentati a farlo (Figura 3).

#### Cosa è cambiato negli anni?

I risultati per quanto riguarda l'aderenza alla dieta senza glutine sono incoraggianti (Figura 3). Mostrano infatti che il 91% dei pazienti non ha mai trasgredito la dieta senza glutine nell'ultimo mese, contro l'86% nel campione del 2011. È diminuita anche la percentuale di pazienti che dichiarano di essere tentati di trasgredire. L'area grigia

diminuisce infatti di 12 punti percentuali.

Questo trend in miglioramento può essere spiegato dalla maggiore disponibilità di alimenti senza glutine, ma anche dalla maggiore consapevolezza da parte degli operatori del settore alimentare e della popolazione non celiaca, che può aver contribuito a diminuire la pressione sociale nel dichiarare la malattia. Nonostante ciò, i celiaci italiani non sono del tutto soddisfatti dei prodotti senza glutine disponibili sul mercato. La maggior parte del campione infatti dichiara di aver

rinunciato a volte o frequentemente al consumo di alimenti perché non era disponibile una alternativa o questa non era abbastanza gustosa.

Interessante però notare che nonostante sia visibile un miglioramento rispetto al 2011 per quanto riguarda l'aderenza e anche per quanto riguarda la preoccupazione per lo stato di salute (più risposte "mai" a: "Il pensiero del cibo abitualmente mi crea preoccupazione" e "Le mie scelte alimentari sono condizionate dalla preoccupazione per il mio stato di salute"), risulta aumentata la percentuale di pazienti

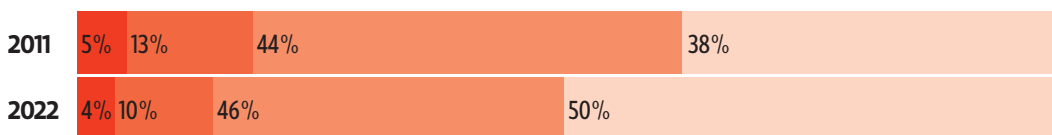
che dichiara di limitare la sua vita sociale a causa della celiachia (Figura 4). C'è ancora quindi molto da fare per migliorare la compliance, ma anche la qualità della vita dei celiaci in Italia. Indagini come queste possono svolgere un ruolo importante. Tramite il monitoraggio sistematico delle abitudini e delle convinzioni dei pazienti celiaci nel tempo, si possono infatti ottenere informazioni preziose per lo sviluppo di strategie di intervento efficaci. ♦

**bibliografia:**

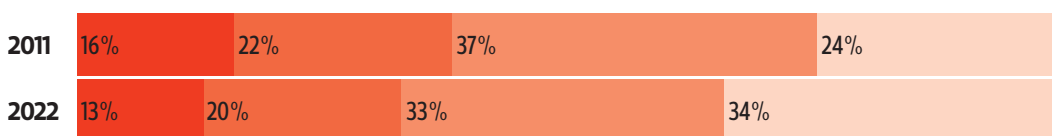
(1) <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/15/2493>

**LIMITAZIONI E PREOCCUPAZIONI PERCEPITE NEL 2011 E NEL 2022**

IL PENSIERO DEL CIBO ABITUALMENTE MI CREA PREOCCUPAZIONE

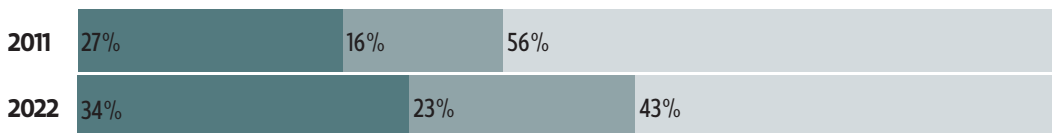


LE MIE SCELTE ALIMENTARI SONO CONDIZIONATE DALLA PREOCCUPAZIONE PER IL MIO STATO DI SALUTE

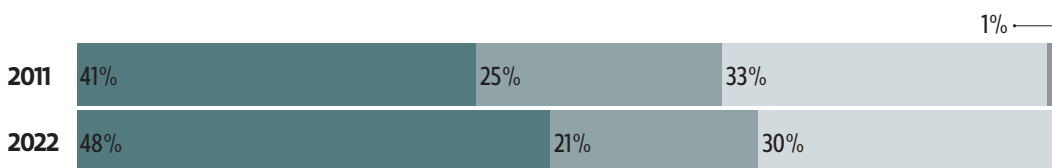


■ SEMPRE ■ SPESSE ■ A VOLTE ■ MAI

EVITO LE SITUAZIONI SOCIALI (FESTE, APERITIVI, ETC.) CHE IMPLICANO LA POSSIBILITÀ DI NON POTER CONTROLLARE GLI ALIMENTI SERVITI



MANGIO A CASA PERCHÉ MI SENTO PIÙ SICURO



■ D'ACCORDO ■ NÉ D'ACCORDO NÉ IN DISACCORDO ■ IN DISACCORDO ■ NESSUNA RISPOSTA

FIGURA 4