

# COME MANGIANO I CELIACI?

**Abitudini alimentari a confronto: consumiamo più pasti in casa rispetto alla popolazione generale, ma poniamo maggiore attenzione alla varietà degli alimenti. Con una certa predilezione per gli snack...**

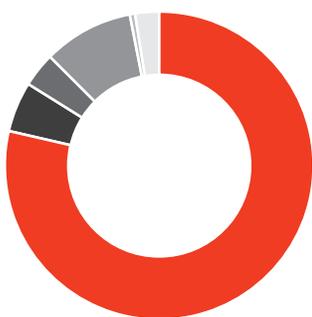
## IN CIFRE

### IN QUALE LUOGO MANGI SOLITAMENTE A PRANZO?



#### MASCHIO

- 71,43% A CASA
- 13,23% AL RISTORANTE / PIZZERIA
- 4,23% AL BAR
- 8,99% PER STRADA / IN VIAGGIO
- 0,53% A CASA DI AMICI
- 1,59% NON MANGIO A PRANZO



#### FEMMINA

- 78,99% A CASA
- 5,18% AL RISTORANTE / PIZZERIA
- 3,64% AL BAR
- 9,38% PER STRADA / IN VIAGGIO
- 0,56% A CASA DI AMICI
- 2,38% NON MANGIO A PRANZO

Di **Beba Molinari**  
OSSERVATORIO AIC  
e **Susanna Neuhold**  
AREA FOOD AIC

L'indagine sulla compliance alla dieta, svolta dall'Osservatorio AIC nel 2011 e nel 2013 e che sarà replicata anche in futuro, ha raccolto un set di dati estremamente ricco ed eterogeneo intorno al concetto di dieta senza glutine e sua compliance da parte di chi soffre di celiachia. Tra le numerose domande che il questionario ha rivolto ai partecipanti alle rilevazioni, è stato inserito e mai discusso nei precedenti numeri di CN un gruppo di domande dedicato alle abitudini alimentari. L'obiettivo generale dello studio è quello di approfondire la conoscenza oggettiva delle abitudini e dei comportamenti dei celiaci, cercando di raccogliere informazioni utili per comprendere le motivazioni che spingono verso o, viceversa, aiutano ad evitare, le trasgressioni alla dieta. In questo modo, diventa possibile individuare strategie per aiutare chi soffre di celiachia a mantenere la compliance alla terapia, e quindi garantire salute e serenità nella vita quotidiana dei celiaci. Vediamo, dunque, se dall'analisi specifica delle abitudini alimentari dei celiaci sono emerse delle informazioni interessanti, che ci possono aiutare in questo scopo, anche cercando di capire se le abitudini classiche dettate dalla dieta mediterranea siano seguite, oppure se un regime alimentare gluten-free porti i celiaci ad adottare comportamenti che si discostino dalla media nazionale (Istat, 2014; *Health for All* 2014; ISPO, 2014).

### I dati: cosa si mangia, dove si mangia

Il 78% degli intervistati mangia a pranzo

all'interno delle mura domestiche e fortunatamente solo il 2% salta il pasto; le altre alternative, ossia al ristorante, al bar, presso casa di amici, per strada e/o in viaggio, non presentano grandi preferenze, con percentuali che si discostano tra loro di pochi punti e non superano la decina. Le prime disuguaglianze si notano se consideriamo le differenze di genere: si conferma il trend generale, ossia si preferisce mangiare a casa, ma gli uomini (13,3%) presentano una leggera propensione rispetto alle donne (5,18%) verso il ristorante/pizzeria.

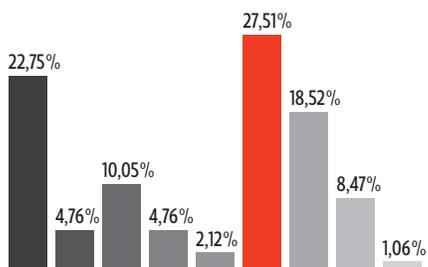
La quasi totalità di coloro che hanno aderito allo studio ha dichiarato di mangiare principalmente a casa anche a cena (98%) e non si registrano differenze significative tra uomini e donne.

Vediamo quindi cosa si preferisce mangiare a pranzo. L'opzione che ha riscosso maggior successo è la formula "primo, seguito da verdura e/o frutta" con il 26,8% di preferenze, la seconda opzione è un solo primo piatto (21,4%), mentre come terza alternativa riscontriamo il pasto completo (16%). Questo è l'andamento senza alcuna distinzione di genere, emerge invece che gli uomini preferiscono il pasto completo (27,5%) al pasto composto da un primo, verdura e/o frutta (29,5%) privilegiato invece dalle donne.

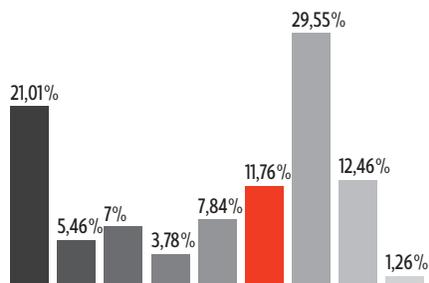
A cena invece le scelte cambiano, i celiaci mangiano nel 63,5% dei casi un secondo, mentre nel 14% dei casi consumano un pasto completo: uomini e donne in questo caso concordano, a differenza del pranzo dove si registravano gusti leggermente differenti, la carne ed il pesce divengono il piatto principale per entrambi con solo 7 punti percentuali di differenza.

Ma quanta "fantasia" si adotta nella propria

## COSA SEI SOLITO MANGIARE A PRANZO?



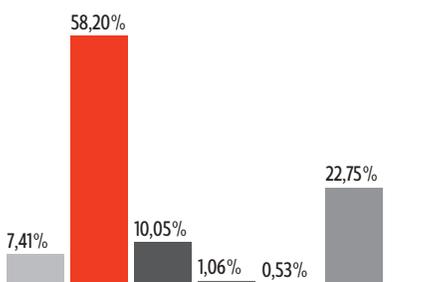
MASCHIO



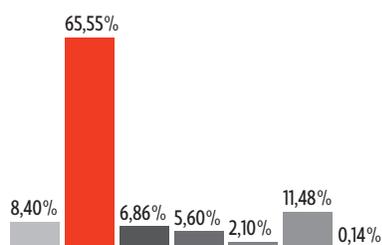
FEMMINA

- PRIMO
- SECONDO
- PRIMO E SECONDO
- FRUTTA / VERDURA
- SPUNTINO VELOCE
- PASTO COMPLETO
- (PRIMO, SECONDO, FRUTTA)
- PRIMO, VERDURA / FRUTTA
- SECONDO, VERDURA / FRUTTA
- NON MANGIO A PRANZO

## COSA SEI SOLITO MANGIARE A CENA?



MASCHIO



FEMMINA

- PRIMO
- SECONDO
- PRIMO E SECONDO
- FRUTTA / VERDURA
- SPUNTINO VELOCE
- PASTO COMPLETO
- (PRIMO, SECONDO, FRUTTA)
- NON MANGIO A CENA

alimentazione? Il 62% degli intervistati considera la propria dieta varia nelle scelte degli alimenti e un intervistato su due adotterebbe lo stesso regime alimentare (fatta salva l'esclusione del glutine), senza alcun tipo di distinzione di genere.

Infine cerchiamo di comprendere quale sia il rapporto con lo snack, ossia con un veloce spuntino, sia esso consumato di mattina e/o a metà pomeriggio.

L'83% dei celiaci si concede uno snack, di questi ben il 68% si gusta un prodotto dietetico: ciò significa che lo porta da casa oppure che conosce bene i luoghi che frequenta e sa dove andare a trovare uno snack consentito. Sia gli uomini che le donne oltre agli snack dietetici prendono in considerazione anche alimenti naturalmente privi di glutine come la frutta.

### Gluten-free vs "convenzionale"

Il quadro generale presentato fino a questo momento non è poi molto dissimile dall'andamento nazionale, così come presentato dall'Indagine Multiscopo "Aspetti della vita quotidiana", dati disponibili al 2013, in cui si delinea un trend in cui la maggior parte de-

gli italiani segue la dieta mediterranea, predilige mangiare a casa a pranzo nel 74% dei casi, pane e pasta almeno una volta al giorno nell'83% dei casi.

Emergono però alcune differenze da un'indagine dell'ISPO riferita all'alimentazione ed agli stili di vita degli italiani, indagine svolta attraverso una metodologia molto simile al nostro studio, dal quale emerge che solo il 21% degli intervistati ISPO mangia in modo vario contro il 62% emerso dal nostro studio. Soffrire di celiachia significa forse avere una maggiore attenzione alle proprie abitudini alimentari e tenere in maggiore considerazione la varietà degli alimenti che si ingeriscono. Un'ipotesi certamente plausibile se si considera l'attenzione riservata all'alimentazione da parte dei celiaci, che può spingere ad una maggiore sensibilità verso la scelta e composizione degli ingredienti e all'adesione ad una alimentazione salutare, al di là della necessaria esclusione del glutine. La celiachia, una patologia cronica e con possibili complicanze anche gravi, se diagnosticata tardivamente, sembra così presentare il risvolto positivo di sensibilizzare il paziente alla cura della propria alimentazione, ren-

## Celiachia Notizie cosa ne pensi?

A partire dal 2014 abbiamo rinnovato CN, con nuove rubriche, interviste, sezioni tematiche, idee e una diversa impostazione grafica. Grazie alla collaborazione con l'Osservatorio AIC è disponibile un questionario di gradimento che trovate online all'indirizzo <https://it.surveymonkey.com/s/2015celiachianotizie>. Bastano pochi click per farci sapere cosa pensate del magazine e aiutarci a comprendere quali sono le vostre preferenze, i contenuti più utili, cosa e come migliorare ancora. Compila il questionario e aiutaci a diffonderlo presso chi legge la nostra rivista!

dendolo fortemente consapevole di quanto ciò che mangiamo sia fondamentale per la nostra salute. Interventi di educazione alimentare, non esclusivamente mirati alla gestione dell'esclusione del glutine, possono avere così una maggiore efficacia, perché ricadono su un gruppo della popolazione già attento e aperto alle tematiche della sana alimentazione.

**Mangiare fuori casa, croce e delizia...**

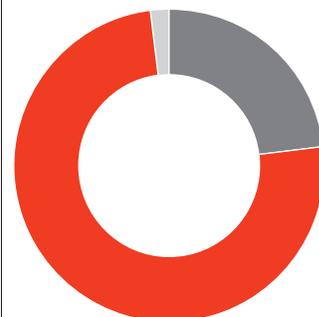
Il 69% degli italiani mangia all'interno delle proprie mura domestiche almeno una volta al giorno, un dato significativamente al di sotto rispetto a quanto da noi registrato nella nostra ricerca, nella quale viene evidenziato un 78% a pranzo ed un 98% a cena, percentuali che ci ricordano ancora una volta quanto possa divenire più complesso per un celiaco mangiare fuori casa e quanto tale comportamento sia ridotto al minimo, quando impegni di studio o di lavoro portino a mangiare presso ristoranti, pizzerie, etc soprattutto a pranzo. Aspetto questo di cui abbiamo già discusso nei precedenti articoli pubblicati in merito al profilo del trasgressore alla dieta senza glutine (Indagine sulla compliance alla dieta, CN 2 e 3/2014) e ci ricorda come le maggiori difficoltà alla compliance vengano registrate quando ci si trova fuori di casa.

Infine solo il 9% degli italiani mangia con regolarità almeno una volta al giorno uno snack fuori pasto, mentre nel nostro caso la percentuale aumenta notevolmente fino

a raggiungere l'83% dei casi. Una variabilità che meriterebbe di venir approfondita e indagata anche con strumenti di indagine diversi, per comprendere le ragioni che differenziano il comportamento di chi soffre di celiachia dalla popolazione generale. Di per sé, il consumo di un piccolo spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio è comunque una buona abitudine, purché inserito nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e tenga presente i fattori individuali e lo stile di vita di ciascuno.

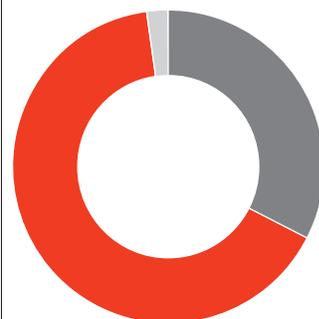
Riassumendo quanto emerso dal nostro approfondimento e quanto invece emerge dalle indagini condotte da altri istituti di ricerca, possiamo affermare che esistono alcune differenze nelle abitudini alimentari tra la popolazione generale e il gruppo di chi soffre di celiachia. Questo non significa che tali differenze siano per forza negative, infatti si delinea un quadro d'insieme in cui la persona celiaca è cosciente della propria dieta gluten-free varia e ben organizzata nell'arco della giornata, ma che influisce comunque nelle scelte legate alla socializzazione del pasto, limitando l'alimentazione fuori casa. Questi elementi non vanno solo a suffragare quanto messo in evidenza dal rischio di trasgressione, riportandoci alla cosiddetta "zona grigia" (vedi CN 2 e 3/2014), ma confermano anche quelle difficoltà a vivere serenamente la propria patologia e la propria terapia che, per l'AIC, restano il terreno quotidiano di lavoro nell'ottica del miglioramento delle condizioni di vita dei celiaci. ♦

**CHE TIPO DI SNACK MANGI?**



**MASCIO**

- 23,31% UN FRUTTO CHE PORTO DA CASA
- 74,85% UNO SNACK PER CELIACI
- 1,84% UNO SNACK QUALSIASI



**FEMMINA**

- 32,78% UN FRUTTO CHE PORTO DA CASA
- 65,39% UNO SNACK PER CELIACI
- 2% UNO SNACK QUALSIASI