

LA CELIACHIA È UN PROBLEMA. MA SOLAMENTE IN CARCERE

L'avvocato più famoso d'Italia vorrebbe trovare alimenti senza glutine soprattutto nei bar dei tribunali e dei penitenziari. Dove le è capitato più volte di dover saltare il pranzo



NELLA FOTO: L'avvocato Giulia Bongiorno mentre fa sport, una delle sue passioni

Ho scoperto di essere celiaca in un periodo molto complesso della mia vita, mentre conducevo la difesa di Giulio Andreotti. Il 17 novembre 2002 il presidente Andreotti era stato condannato come mandante dell'omicidio di Nino Pecorelli, una condanna che venne poi spazzata via dalla Cassazione. Anche io la consideravo molto ingiusta. Ero legatissima al presidente Andreotti, anche umanamente: al senso di frustrazione professionale si intrecciava dunque una profonda sofferenza personale. Il giorno dopo la sentenza, durante un'intervista, sono svenuta: dopodiché ho cominciato a stare molto male, mi sentivo le gambe di pietra, quasi non riuscivo più a camminare. Ma ci sono voluti mesi di visite ed esami prima di arrivare alla diagnosi. Credo quindi che lo stress vissuto allora sia stato un fattore determinante nello "scatenarsi" della celiachia. Convivere quotidianamente con la dieta senza glutine non è facile, in special modo se la giornata è densa di impegni che ti costringono a mangiare fuori casa. All'interno dei tribunali o del carcere spesso è molto complicato, per non dire impossibile, rispettare la dieta. Bisognerebbe portare sempre con sé qualcosa da casa per le emergenze, ma quando si va di corsa può succedere di dimenticarsene, e poi ci sono gli imprevisti... insomma, capita di essere costretti a saltare il pranzo. I bar dovrebbero tenere piccole scorte di prodotti senza glutine: questo risolverebbe molti problemi di noi celiaci!

Ma la nascita di mio figlio, nel 2011, ha cambiato il mio stile di vita. Evito di dormire fuori casa a meno che non sia indispensabile e la sera, appena posso, mangio con lui: ecco, mi accorgo che quando ceniamo insieme mangio più lentamente e mastico meglio. Il che è positivo per la salute e per la dieta. In generale, mi prendo più cura di me stessa rispetto a prima.

Però, in conclusione, è vero che noi celiaci abbiamo delle limitazioni, ma questo non significa dover rinunciare a nutrirci in maniera equilibrata, variata e gradevole. Anche perché, per fortuna, si è diffusa una maggiore sensibilità al problema e ormai nei supermercati c'è un ottimo assortimento di prodotti di ogni tipo. Parlarne in pubblico, poi, è fondamentale, per contribuire all'eliminazione degli ostacoli che ancora persistono: se oggi molte aziende alimentari hanno messo sul mercato linee di prodotti speciali a noi dedicate è proprio perché di celiachia si parla sempre più spesso. Le cose sono molto cambiate rispetto al 2002, oggi c'è un'offerta di prodotti che a quell'epoca era impensabile. ♦

*** Palermitana, avvocato penalista, appassionata runner, nel 2007 ha fondato insieme a Michelle Hunziker "Doppia Difesa Onlus", che assiste le donne vittime di discriminazioni e violenze.**