

Celiachia: come affrontarla e trasformarla in una ricchezza

scritto da Virginia Pizza | 16/06/2016



“Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti (Charles Robert Darwin)”. Una riflessione perfetta per raccontare la mia esperienza con la Celiachia: come affrontarla affinché non ci privi di nulla.



La **celiachia** è un'intolleranza permanente al glutine da parte del sistema immunitario di alcuni soggetti predisposti. L'assunzione di alimenti che contengono il glutine induce una reazione dell'intestino tenue che determina la scomparsa dei villi intestinali e interferisce con l'assorbimento dei nutrienti presenti nel cibo.

In un individuo sano, la parete dell'intestino è rivestita dai villi intestinali che hanno la funzione di assorbire le sostanze nutritive presenti nei cibi; al contrario, nel celiaco, l'assunzione di alimenti contenenti glutine determina l'appiattimento e la distruzione dei villi con il conseguente danneggiamento della mucosa intestinale e ciò interferisce con l'assimilazione delle sostanze nutritive.

Sicuramente la celiachia è una malattia complessa, le cui cause e sintomi sono diversi e differenti da soggetto a soggetto ma è anche vero che oggi se ne parla molto e anche la diagnosi è più efficace e celere. Dodici anni fa, quando me la diagnosticarono, avevo 23 anni e non ne avevo mai sentito parlare. Mi ricordo le parole dei medici che, per semplificare, mi dicevano che avevo la **malattia di Claudia Koll!!!!**

Indubbiamente, all'inizio, non è facile ma si impara a **convivere con la celiachia**. Può succedere che una persona si senta "diversa" in mezzo agli altri: mille problemi per uscire, su cosa mangiare, sulle contaminazioni. Gli occhi di tutti, sempre addosso. Mi ricordo anche quando facevo la spesa in farmacia da un catalogo cartaceo; prodotti monomarca, scelti in base alla fotografia di una confezione. Quante cose sono cambiate oggi.

Ovviamente, la parte positiva di tutto questo, era che finalmente stavo bene è questa è la cosa più importante e aiuta molto avere vicini una famiglia e gli amici che ti supportano in tutto perché la celiachia non è qualcosa solo tuo ma diventa parte anche di chi ti sta intorno. E qui, secondo me, molta differenza la fa l'intelligenza delle persone.

Con la celiachia si impara a mangiare, si leggono le etichette degli alimenti (cosa che, comunque, dovrebbero fare tutti), si conoscono cibi nuovi, naturalmente senza glutine, di cui prima non avevi mai sentito parlare.

Consideriamo che molti alimenti in natura sono **gluten free**, tutti li mangiano, probabilmente senza saperlo. Un'insalata, un risotto, una mozzarella non compongono una dieta - per natura - senza glutine?

Riconosco che la celiachia mi ha avvicinato alla cucina. Forse non poter mangiare alimenti "freschi" come dolci, pane e tutto quello che c'è normalmente in giro, mi ha portato a sperimentare una cucina più creativa e più sana con ingredienti privi di questa sostanza lipoproteica che il mio fisico non tollera.

I primi risultati non sono stati certo positivi: pane immangiabile, durissimo, dolci che non lievitavano ma credo che sia anche normale, all'inizio. Poi, con i primi successi, le paranoie e le paure sono scomparse ed è cresciuta la mia gratificazione. Capita che gli amici impazziscano per i tuoi dolci, i tuoi pranzi e le tue cene.

Posso dire, dopo tanti anni, che la celiachia mi ha fatto vedere le cose in modo diverso, mi ha aperto orizzonti che nemmeno immaginavo, mi ha portato ad aprire il mio blog [Celiachiamo con gusto](#) dove annoto le mie ricette (recuperate da vecchi diari di famiglia, appunti o preparazioni che mi piacerebbe provare), eventi e diari di viaggio. Ma non solo perchè mi ha dato la possibilità di conoscere molte persone che, come me, condividono questa condizione. Non smetto mai di imparare.

Amo viaggiare e condividere con gli altri le mie esperienze, amo conoscere cibi diversi dai nostri ed è bello riscontrare che **c'è un mondo senza glutine lì fuori** che aspetta solo di conoscerci. **La celiachia non deve privarci di nulla.** Io personalmente mi sono arricchita.

Col senno di poi, posso dire che la celiachia mi ha reso quella che sono oggi. Non bisogna farsi abbattere, le cose brutte sono davvero altre. Possiamo fare della celiachia la nostra forza, ciò che ci rende un po' speciali.