

La moda della dieta senza glutine, la posizione di AIC e i rischi per i pazienti

Oggi molte persone scelgono di eliminare il glutine dalla propria dieta per seguire la moda del momento, un'idea talvolta rafforzata dai sempre più numerosi personaggi noti, non celiaci, che seguono la dieta gluten free e lo dichiarano pubblicamente. Ricordiamo che la dieta senza glutine è l'unica terapia ad oggi nota, vero e proprio "salvavita" per curare la celiachia. I pazienti, in quanto tali, sono affetti da una vera e propria patologia e devono nutrirsi senza glutine per tutta la vita, in ogni circostanza. Nel corso del tempo, i celiaci hanno faticosamente conquistato importanti diritti, tutele fondamentali che rischiano di essere messe in discussione dal diffondersi della moda del senza glutine tra la popolazione non celiaca, che svisciva e banalizza questa patologia e le difficoltà di chi ne soffre. Tale scenario ha già portato a **gravi conseguenze sul piano normativo**, con lo stralcio degli alimenti appositamente formulati per celiaci dalla norma quadro europeo sugli alimenti destinati a categorie vulnerabili della popolazione (Reg. (UE) 609/2013). La diffusione della "moda del senza glutine" ha portato anche al rischio che, nella **disinformazione, si confondano celiachia, altre patologie di cui ancora si sa davvero poco, come la gluten sensitivity, stili alimentari e mode**; un processo di banalizzazione che mette a rischio le diagnosi, la sicurezza, la salute stessa del paziente e le sue tutele.

Chi non soffre di celiachia **NON ha vantaggi o benefici dall'esclusione del glutine**. Anzi, adottare autonomamente la dieta senza glutine **rende di fatto impossibile la diagnosi corretta di celiachia**, qualora il paziente non sapesse ancora di esserne affetto, esponendosi così, in futuro, alle **complicanze, anche gravi**.

La dieta senza glutine non ha alcuno specifico effetto sulla diminuzione del peso, non è utile per dimagrire, come molti credono. Come per gli altri alimenti, gli effetti sul peso dipendono da quantità e qualità nutrizionale degli specifici alimenti abitualmente consumati, nell'ambito dello stile di vita condotto. È importante controllare sempre le etichette (per gli alimenti dietetici, da sempre è obbligatorio riportare il profilo nutrizionale, quest'obbligo sarà esteso dal 2016 a tutti gli alimenti confezionati) e prestare attenzione nella scelta e nel consumo degli alimenti, senza escludere necessariamente alcuni prodotti, ma consumandone i giusti quantitativi, seguendo una dieta varia e bilanciata e praticando, secondo la propria età e condizioni, un'idonea attività fisica.