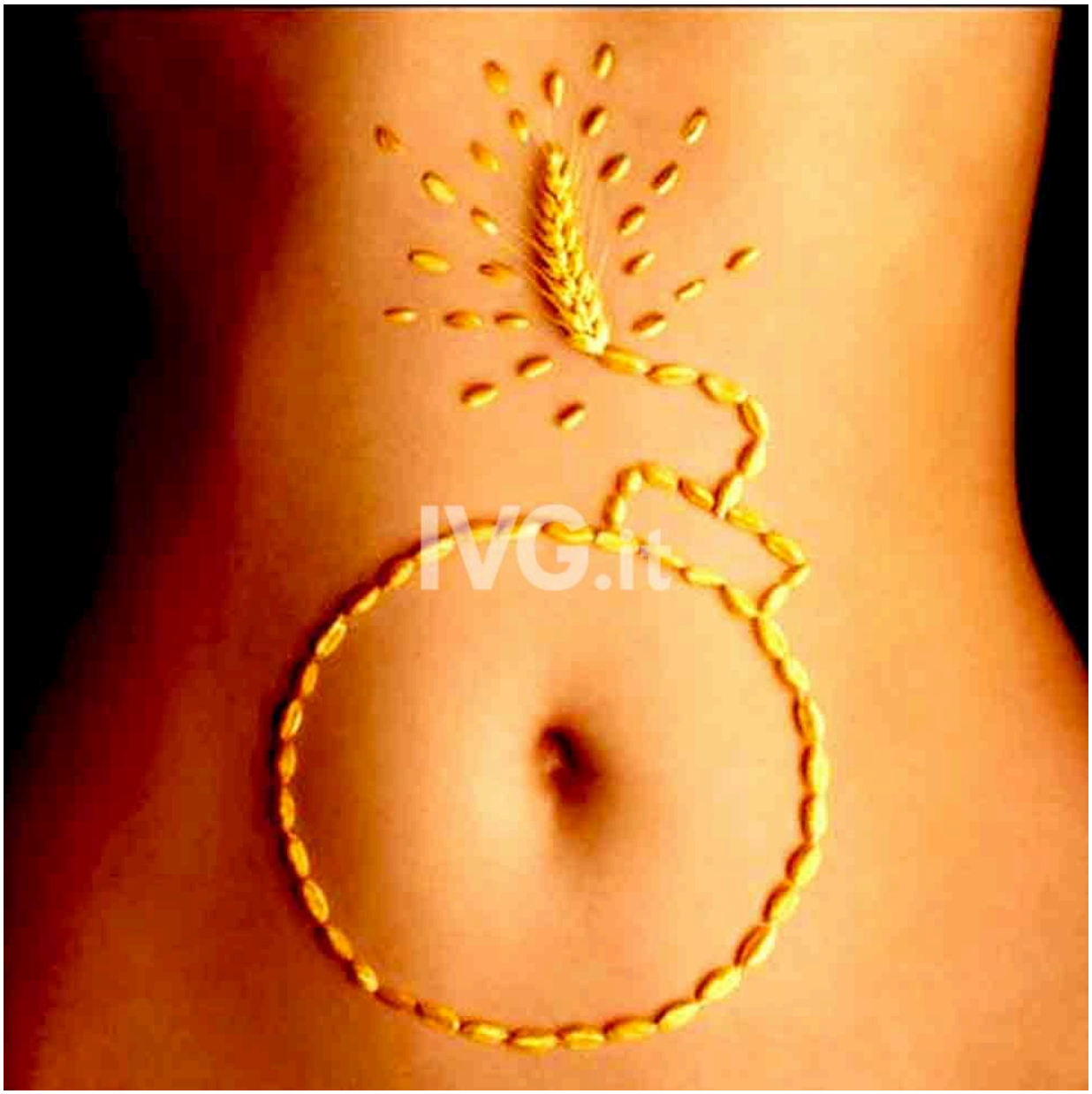
IVG

Aprire gli occhi in un mondo celiaco: ecco i miti da sfatare

di **Giulia Chindamo**

31 Gennaio 2019 – 13:58



Sono quasi 200.000 i celiaci diagnosticati in Italia nel 2018, ma si attendono circa 400.000 nuove diagnosi. Nonostante questi dati, la malattia celiaca è poco conosciuta, specialmente da chi non possiede parenti e amici affetti. Per questo motivo in questo articolo inizieremo a sfatare alcuni miti sulla celiachia, per imparare a conoscerla meglio.

Innanzitutto, può capitare di sentire persone che **mangiano senza glutine per "dimagrire"**. Questo **non è possibile** poiché non esiste alcuno studio che accerti i benefici sui non celiaci. La dieta senza glutine è, infatti, l'unica cura per le persone affette

da questa malattia. Alcune esperienze dirette hanno dimostrato che, nonostante l'iniziale dimagrimento, il cibo gluten free faccia ingrassare. Inoltre, un organismo non più abituato a ingerire glutine, potrebbe vederlo poi come nemico e rispondere con nuove intolleranze. Diffidate, quindi, dalle diete dimagranti senza glutine!

Quanti di voi vedono **la celiachia come intolleranza alimentare? Falso!** Esatto, la celiachia è una malattia autoimmune che interferisce con l'assorbimento dei nutrienti. Quando un celiaco assume glutine, i suoi villi intestinali si atrofizzano manifestando sintomi quali gonfiore addominale, diarrea, vomito, costipazione, dimagrimento, irritabilità, depressione, affaticamento, mal di testa e dermatite.

"Non ti preoccupare, **prima o poi guarirai**". Sebbene questa frase possa sembrare gradita ad un celiaco, vi posso assicurare che **non la è**. Un celiaco è infatti consapevole di essere in una **situazione cronica**, per la quale non esistono nemmeno medicinali.