

# Come vivo senza glutine?

## Il sondaggio

Il sondaggio nasce per una curiosità. Abituata al senza glutine per celiachia in famiglia e per **avere io stessa un'intolleranza al glutine idiopatica e sintomatica, mi sono trovata a incontrare** professionalmente (faccio la psicologa) persone che hanno chiesto il mio supporto subito dopo la diagnosi e il cambiamento nello stile di vita.

**Dove andare a chiedere testimonianze e opinioni? La pagina Facebook dell'AIC** (Associazione Italiana Celiaci) mi è parsa la soluzione più agevole e informale e, onestamente, non avrei pensato a una tale partecipazione. Chi mangia gluten free ha scelto di partecipare, cooperare e condividere la sua esperienza: un bellissimo gesto di solidarietà che apprezzo come donna e come psicologa.

Trovandomi con così tante risposte, ho scelto di fare onore ai partecipanti e raccogliere i dati in queste paginette di sintesi, con grafici annessi.

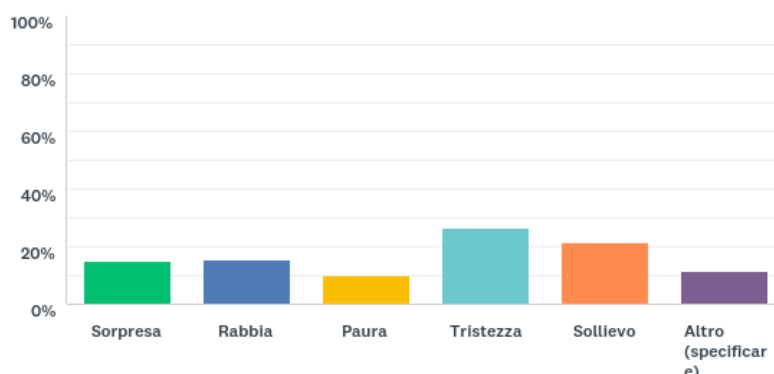
### Ebbene, cosa ci racconta il questionario?

Il questionario proposto consiste in 6 domande (di cui 5 a scelta multipla e una aperta). Come anticipato nella premessa, è un questionario informale, alla buona, scritto un sabato pomeriggio in compagnia di una tazza di tè e di un plumcake - gluten free -.

Hanno partecipato 289 persone! Tutte iscritte al gruppo **Facebook dell'AIC**. Alcune tra loro hanno risposto a nome dei figli, minori.

### Ed ecco i risultati alle singole domande del questionario:

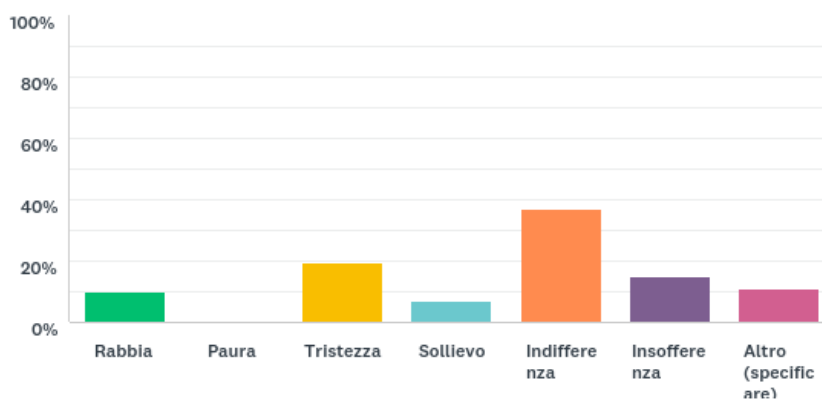
## Q1 Quale emozione ho provato quando ho saputo di non poter mangiare glutine?



Alla diagnosi e/o alla scoperta di non poter mangiare glutine le emozioni provate sono eterogenee. Le risposte si distribuiscono su tutte le opzioni di scelta: sorpresa (15,22%), rabbia (15,57%), paura (10,03%), tristezza (26,30%), sollievo (21,45%). Più frequente la risposta **“tristezza”, seguita da “sollievo”**.

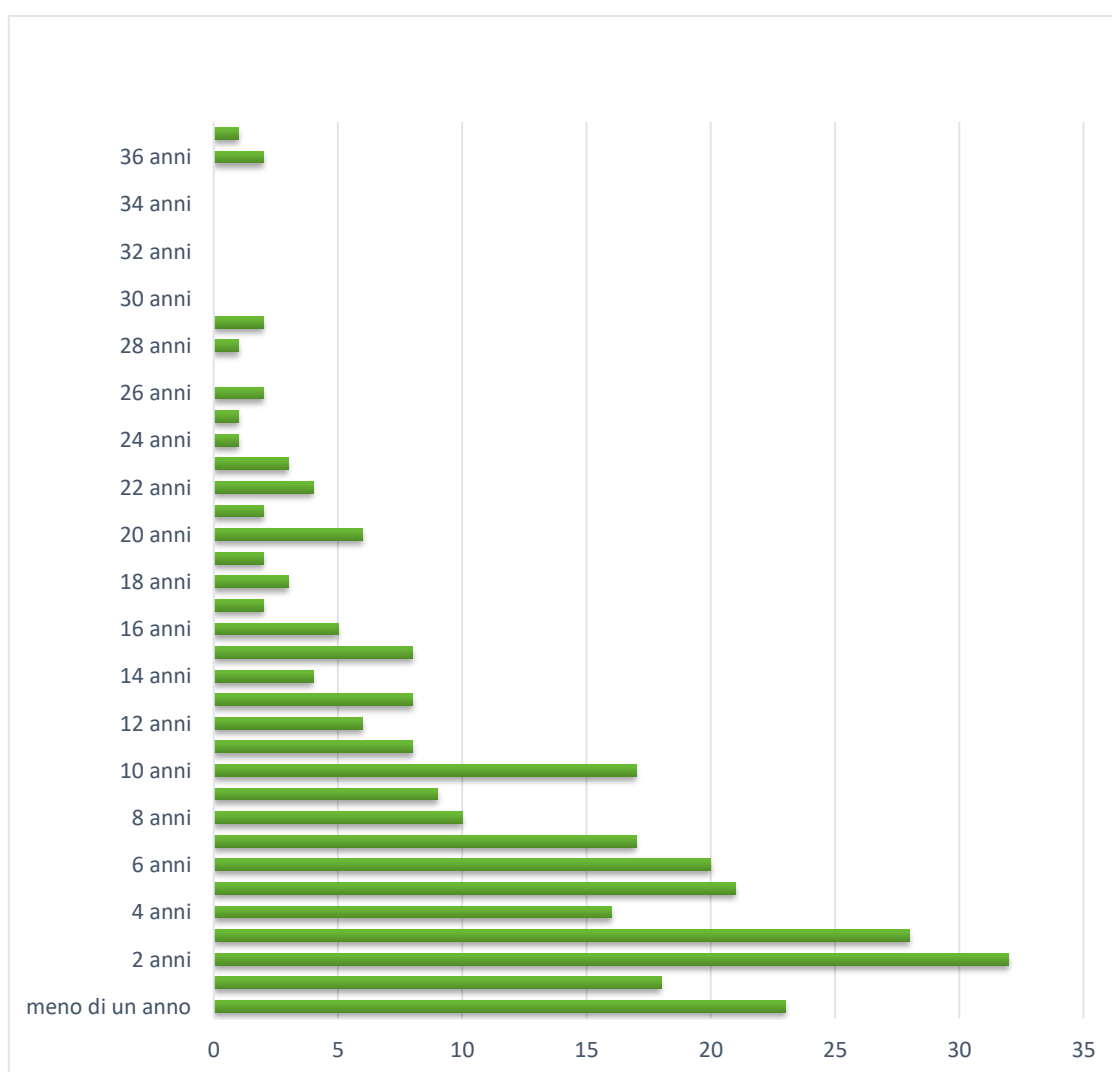
Le **risposte “altro”** (11,42%) descrivono emozioni composte e integrate tra loro. Ecco le risposte più frequenti: delusione, tranquillità, disperazione, dispiacere, rassegnazione, confusione, accettazione, irritazione/seccatura, scocciatura, ansia, sconforto, smarrimento, timore, dubbio, preoccupazione. Altre risposte: **“Nulla”** (spiegata dai singoli con la pregressa presenza in famiglia di celiachia) e **“non ricordo, ero piccolo/piccola”**.

## Q2 Quale emozione provo ora rispetto alla rinuncia al glutine?



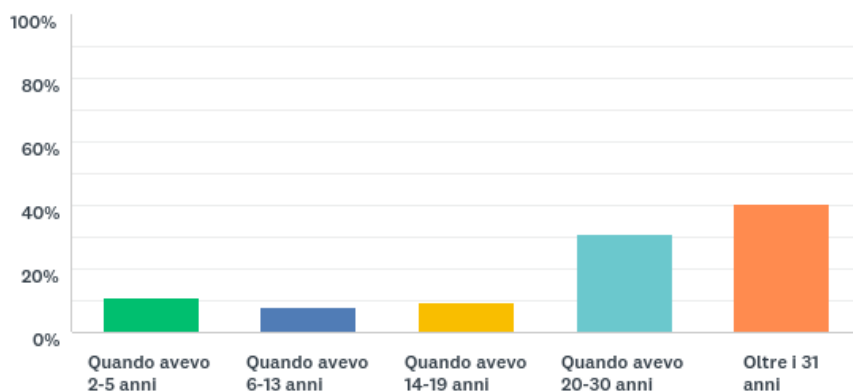
Le emozioni continuano a essere variegata e distribuite rispetto alle proposte del questionario, sebbene solo uno dei partecipanti provi ancora paura (0,35%). Le altre emozioni indicate sono: rabbia (10,03%), tristezza (19,38%), sollievo (6,92%), indifferenza (37,02%), insofferenza (15,22%). **Le risposte "altro"** (11,07%) sono: rassegnazione, accettazione, ingiustizia, contentezza e sollievo per lo stare bene, mancanza, scocciatura quando ci si trova fuori casa e, per una mamma, la risposta è **ossessione, rispetto all'alimentazione del figlio**.

### Q3: Da quanto tempo mangio senza glutine?



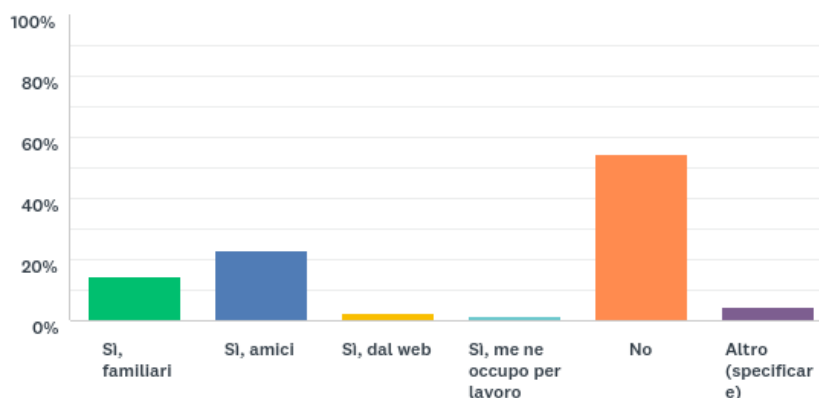
Questa domanda ha dato risposte che confermano quello di cui facciamo esperienza ogni giorno: un aumento, negli ultimi anni, del numero di persone che seguono una dieta senza glutine.

#### Q4 Ho iniziato a mangiare senza glutine:



Il 71,28 % delle persone ha ricevuto la diagnosi dopo i 20 anni, tra queste il 30,80% tra i 20 e i 30 anni e il 40,48% a partire dai 31. L'11,07% ha ricevuto la diagnosi tra i 2 e i 5 anni, il 7,96% tra i 6 e i 13 anni, il 9,69% tra i 14 e i 19 anni.

#### Q5 Alla diagnosi, conoscevo già persone che mangiavano senza glutine per intolleranze o allergie?



Il 54,3% delle persone non era a conoscenza dell'esistenza di intolleranze al glutine prima della diagnosi. Gli altri ne avevano già conoscenza attraverso diagnosi familiari (14,53%), di amici (22,84%), il web (2,42%), la propria professione (1,38%). Tra le risposte altro (4,50%) vi sono conoscenti, colleghi, il medico di famiglia.

## Q6 Mangiare senza glutine per me è...

Sofferenza Sperimentare Difficile Obbligatorio Abitudine  
Essenziale **Peso** Privazione Celiachia Medicina  
**Salute** Un'abitudine **Stare** Naturale  
**Normale** Limita **Mangiare** Obbligo **Glutine**  
Sacrificio **Necessario** Indispensabile **Limitazione**  
Difficoltoso **Disagio** Tortura **Cibo Cura**

Si potrebbero fare un sacco di riflessioni a partire da questa nuvola di parole!

La più immediata pare essere che mangiare senza glutine è considerata una questione di **salute, un'azione necessaria che porta con sé vissuti di limitazione, disagio, sofferenza.**

Che dire?

- Va preso atto che le intolleranze al glutine provocano questo tipo di emozioni e vissuti e sarebbe utile occuparci di fare in modo che non diventino disturbanti al punto da non permettere di godere della propria vita;
- Va data attenzione al malessere psicologico che deriva dalla necessità di mangiare senza glutine (e l' AIC in questo offre tanto spazio).

Sarebbe interessante approfondire **questi vissuti attraverso una ricerca "vera" e chissà che** non capiti di farlo. Nel frattempo, dal canto mio farò tesoro di questo messaggio di sofferenza per seguire al meglio chi chiederà supporto. Tu cosa ne farai delle informazioni emerse dal sondaggio?

A conclusione di questo riepilogo, ci tengo a far arrivare a te che leggi e che hai partecipato a questo sondaggio, un ringraziamento per la disponibilità a condividere la tua esperienza.

Grazie! Spero che questa breve sintesi ti abbia fatto piacere! 😊

Francesca

Se vuoi saperne di più puoi scrivermi a [fontanella.francesca@gmail.com](mailto:fontanella.francesca@gmail.com)