

Ma i giovani celiaci seguono la dieta gf?

Una nuova indagine per capire meglio il fenomeno della trasgressione volontaria

18498969



Beba Molinari
Osservatorio sulla qualità della vita della celiachia

Il fenomeno della celiachia è sempre più alla ribalta: da parte dei media che attraverso le pubblicità in programmazione sulle grandi reti televisive ci invogliano ad acquistare pasta senza glutine, spingendoci a credere che mangiarla migliori la salute indipendentemente dall'essere realmente intollerante; dai settimanali e dai periodici dove fanno capolino le pubblicità delle grandi marche del "senza glutine", così come sono sempre più frequenti nella grande distribuzione scaffali interamente dedicati ai prodotti per celiaci, ad indicare che il gluten free è un fenomeno di mercato in continua crescita.

Come ci ricorda il titolo il nostro obiettivo è quello di approfondire l'aderenza alla dieta dei giovani adulti, con riferimento allo studio svolto circa un anno fa sulla "compliance alla dieta per scelta deliberata" di

cui abbiamo già discusso proprio in questa sede, senza però entrare nel merito rispetto al rischio ed alle fasce d'età che trasgrediscono con maggior facilità e consapevolezza.

Ad un anno dall'analisi dei dati, l'**Osservatorio** ha l'intenzione di effettuare nei prossimi mesi una nuova indagine del tutto analoga alla precedente, di modo che si possa fotografare la situazione attuale in merito all'aderenza alla dieta nel contesto italiano, ma soprattutto si possano riscontrare eventuali differenze rispetto a quanto rilevato precedentemente; **vi esortiamo quindi a partecipare numerosi!**

Per inquadrare velocemente lo studio, dal punto di vista metodologico la ricerca è stata effettuata svolgendo una *on-line multimedia survey* svolta a cavallo tra il 2011

ed il 2012 e rispetto alla quale sono stati analizzati 3.001 questionari. La somministrazione è avvenuta per due mesi circa grazie al supporto di AIC, che ha divulgato ai propri associati il link al sito attraverso l'invito alla compilazione spedito tramite e-mail. Il campione, rappresentativo a livello regionale, è del tutto in linea con quanto emerge dalla Relazione Annuale al Parlamento riferita al 2011, periodo in cui ha avuto inizio l'indagine sul campo.

Nel precedente articolo ci siamo lasciati con una breve presentazione dell'analisi dei gruppi svolta attraverso la tecnica della *cluster analysis* dalla quale sono emersi tre sottogruppi direttamente riconducibile al fattore età e quindi ai differenti stili di vita adottati: minori, giovani adulti e adulti.

In questa sede ci preme evidenziare il gruppo che è sottoposto al maggior rischio

Perché proprio i giovani adulti?

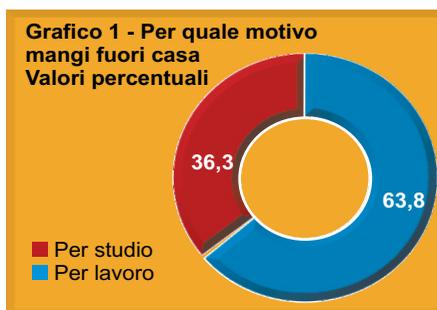
di trasgressione, dove dei tre gruppi individuati i minori sono coloro che non trasgrediscono affatto, maggiormente tutelati perché trascorrono buona parte della loro vita in ambienti protetti (famiglia, mense scolastiche, etc.), gli adulti invece considerata la routine lavorativa e familiare sono mediamente esposti ad un fattore di rischio inferiore e trasgrediscono quindi in minor misura, mentre i giovani adulti sono il gruppo sottoposto alle maggiori pressioni sociali.

Il senso comune ci avrebbe portato a pensare che dei tre gruppi emersi i minori potessero essere quelli che trasgrediscono con maggior facilità, perché immaturi rispetto all'interiorizzazione della propria condizione di salute, mentre dalla *cluster analysis* e dai successivi approfondimenti svolti sul campione si delinea uno scenario del tutto differente.

Come prima cosa i giovani adulti sono per noi la **classe d'età che va dai 18 ai 34 anni**, sono coloro che per la prima volta nella vita si allontanano dal nucleo familiare, passando da un ambiente protetto ad una vita piena di stimoli e di responsabilità. Per molti intraprendere un percorso verso la fase adulta significa allontanarsi dalla propria città d'origine ed andare "a vivere da soli", cambiare amicizie, ambiente di studio e/o di lavoro, affacciarsi ad una realtà urbana differente, ma soprattutto modificare le proprie abitudini alimentari. Questo passaggio comporta inequivocabilmente per un giovane celiaco una serie di complicazioni, avere nuovi colleghi significa spesso decidere di palesare o meno la propria condizione di malattia, ma al contempo significa anche essere soggetto a maggiori rischi di contaminazione da glutine, sia esso un atto voluto o inconsapevole.

Evidenziamo quindi quanto emerso attraverso una serie di approfondimenti specifici: le motivazioni che spingono i giovani celiaci a mangiare fuori casa, dove il rischio di contaminazione aumenta esponenzialmente, sono nel 64% circa dei casi dettate dal contesto lavorativo, con una media di 3-4 uscite alla settimana tra pranzi e cene, pari al 45,7%. (Graf. 1)

Decidere di mangiare in ristoranti, bar e pizzerie significa non poter controllare di



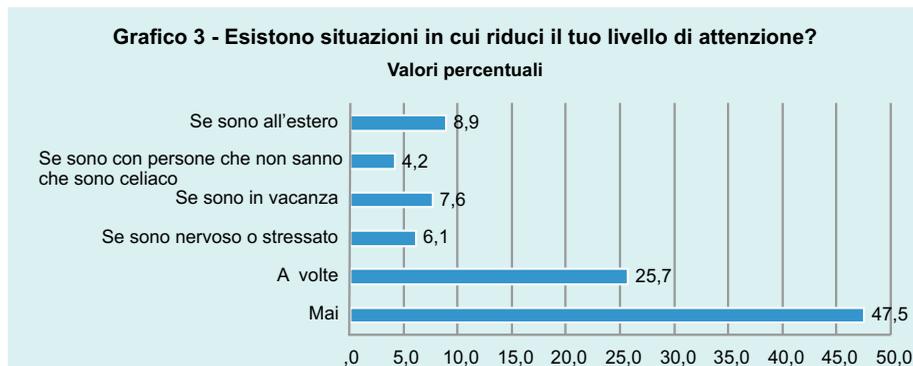
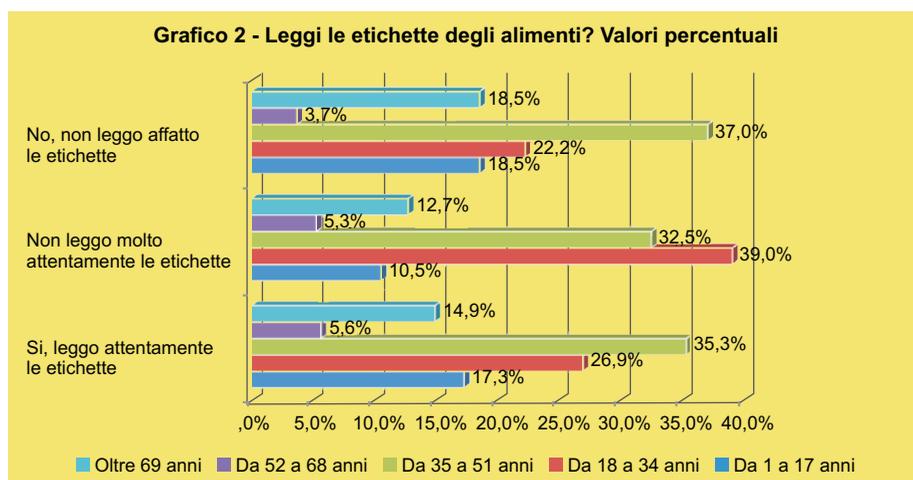
persona la provenienza dei prodotti, i criteri con i quali sono stati cucinati i cibi e le etichette. Se ci concentriamo su queste ultime, anche tra le mura domestiche il rischio è presente: il 39% del campione non legge con la dovuta attenzione il contenuto delle etichette ed il 58% ritiene di non essere particolarmente soddisfatto dal livello di affidabilità delle stesse. (Graf. 2)

Mangiare fuori casa complica ancora di più il quadro d'insieme: per un celiaco significa soprattutto avere fiducia verso l'Altro, il ristoratore, e in questo frangente diviene quindi fondamentale capire quali

meccanismi i giovani celiaci attuano per ridurre il rischio da contaminazione.

Al riguardo la risposta fornita dal nostro campione non è affatto rassicurante: il 39,6% si reca presso un qualsiasi punto ristoro senza consultare la "guida dei locali consigliati" che rientrano all'interno del network AIC e si fida esclusivamente del titolare palesando a quest'ultimo, che potrebbe non essere a conoscenza dei rischi della contaminazione, il fatto di essere celiaco, così come da un'altra domanda si evidenzia che il 34% del campione non richiede informazioni dirette sui cibi serviti, pensando probabilmente che consumare alimenti che naturalmente non contengano glutine salvaguardi la propria salute, dimenticando però il rischio da contaminazione.

Entrambe le percentuali evidenziano quanto il giovane adulto riversi la propria fiducia verso il ristoratore e quanto venga "messa da parte" l'aderenza alla cura; tra l'altro il 26% dichiara apertamente di ridurre "a volte" il livello di attenzione di ciò che ingerisce. (Graf. 3)



Già da queste prime percentuali si delinea un quadro in cui la *compliance* alla dieta è “temporaneamente” dimenticata, segnali che ci portano a pensare che palesare la propria condizione di malattia possa complicare le relazioni sociali, ancor più se si è in un fase della vita cosiddetta “di transito”, proprio in un periodo in cui molte relazioni vengono intessute durante un pasto. Le reazioni adottate sono le più diverse: alcuni evitano feste, aperitivi, cene tra amici in cui non si abbia la possibilità di controllare la provenienza dei cibi (42,1%), altri riducono il pasto (58%), per altri ancora uscire meno frequentemente con gli amici può essere una alternativa valida (36,8%).

È quindi realistico presumere che il giovane adulto sia consapevole di aver commesso un atto che lede la propria condizione di salute ed infatti tra gli interlocutori con i quali ammettere la trasgressione informa *in primis* i parenti (37,7%), ma sicuramente non ne parla al medico (3,8%).

Da un'ulteriore domanda emerge altresì che nel 40,3% dei casi si verifica un senso di colpa, questo ad indicare che la trasgressione è avvenuta comunque coscientemente, ed infine ben il 18,3% dichiara apertamente di concedersi “a volte” di trasgredire alla dieta. (Graf.4)

In conclusione, essere giovani adulti significa essere alla ricerca del proprio status all'interno della società, cercare di capire come collocarsi, come riconoscersi e come essere riconosciuti dagli altri. Così come emerge dai dati sopra riportati e dagli studi internazionali al riguardo sono molti i cambiamenti in atto per i giovani adulti celiaci sia sul lato personale che su quello lavorativo, dove potremmo ipotizzare una ri-

cerca di emancipazione dalla famiglia d'origine, con un conseguente cambiamento nello stile di vita, inseguito attraverso l'uniformarsi a quelle che sono le convenzioni sociali prevalenti.

Molte relazioni sociali si stabiliscono proprio in pranzi e cene di lavoro, in ambiente informali, di condivisione, dove da sempre si creano i legami forti e dove appunto i giovani adulti celiaci hanno difficoltà a palesare la loro condizione di malattia, ma quello che preoccupa maggiormente, considerati i risultati emersi dalle analisi, è una reale minore attenzione alla *compliance* alla dieta

Trasgredire consapevolmente o inconsapevolmente?

Le risposte date ci portano a pensare che la trasgressione sia un atto consapevole e quando non è tale si palesa con la negazione del problema: non sincerarsi di ciò che si ingerisce quando si hanno tutti gli strumenti per fare scelte appropriate sul punto ristoro più adatto e sulle pietanze, significa di riflesso adottare dei comportamenti a rischio ed esserne consapevoli. In questo caso il livello informativo non può essere utilizzato come alibi: post diagnosi i giovani adulti sono comunque aggiornati su tutti i fragranti (66,3%), dai nuovi prodotti alimentari del senza glutine, alle sperimentazioni farmacologiche, alle guide alla ristorazione proposte da AIC.

Trasgredire e adottare comportamenti a rischio significa per i giovani adulti cercare di assumere agli occhi della società un comportamento di normalità; è forte il bisogno di accettazione, particolarmente evi-

dente nelle relazioni sociali intessute in ambito lavorativo, dove tra le fasce d'età la percentuale più elevata è proprio quella dei giovani adulti che nel 42% dei casi dichiara che la propria condizione di malattia ha influenzato ed influenzato il tipo di lavoro svolto, contro il 26% dei 35-51enni.

Ma ciò che più ci fa riflettere è il fatto che la trasgressione e quindi la mancata aderenza alla cura possa essere considerata come un atto non pericoloso dalla metà del campione (47%) ed è ancor più preoccupante che la stessa metà (52,5%) concordi sul fatto che la trasgressione sia un atto piacevole. È come se la trasgressione fosse accettata socialmente: un atteggiamento diffuso soprattutto tra i giovani dove il 40% dichiara che i loro comportamenti non si discostano dalla normalità in quanto rifletterebbero quanto fatto anche da altri amici, conoscenti e/o famigliari celiaci, portandoci a pensare che la trasgressione possa presentarsi in percentuali ancor più importanti di quanto sia stato rilevato (14%).

D'altronde il regime alimentare del senza glutine è a loro avviso troppo rigido (40,3%) ed è quindi molto più facile sfuggire alla dieta, considerando anche il fatto che ben la metà del campione (50,7%) si è “stufato” di seguire pedissequamente questo regime alimentare.

Infine, una percentuale su tutte riassume uno scenario tanto complesso: per il 31% dei giovani adulti la celiachia complica le relazioni sociali.

Nascondere al di fuori delle mura domestiche la propria condizione di malattia attraverso la trasgressione e quindi la mancata aderenza alla cura è per il giovane celiaco un agire razionale rispetto allo scopo, dove lo scopo si sostanzia nella ricerca dell'inclusione sociale, nella piena accettazione di se stesso nella società.

Grafico 4 - Valori percentuali

