

L'approfondimento

JUST GO! ALL'ESTERO, DA GIOVANI, GLUTEN FREE

Per studio, lavoro o semplicemente per la voglia di viaggiare: se siete giovani, addirittura minorenni, potreste avere dubbi sul fare questa esperienza. Sentiamo i consigli dei ragazzi del CYE che lo hanno già fatto e il parere delle maggiori organizzazioni che operano nel settore

Opinioni

Cosa dicono le organizzazioni

Quando abbiamo contattato alcune tra le principali organizzazioni che si occupano di viaggi all'estero per giovani, la nostra paura era quella di dover iniziare perfino a spiegare cosa sia la celiachia. La sorpresa, piacevole, è stata invece che sapevano esattamente di cosa stessimo parlando e, ancora meglio, che si erano già occupati di centinaia di giovani celiaci. "In questi anni sono stati veramente tanti - ci ha detto Silvia Gerboni, responsabile comunicazione di EF Italia - i giovani celiaci che abbiamo aiutato ad andare all'estero, e anzi sono sempre di più. In genere ai ragazzi più giovani consigliamo il →

Di **Letizia Coppetti**
DIRETTORE RESPONSABILE CN
lcoppetti@celiachia.it

Oggi, rispetto a solo qualche decina di anni fa, andare all'estero è diventato molto diffuso tra i giovani, sia per fare esperienze di studio (Erasmus al quarto anno della scuola superiore, durante l'università sia prima della laurea che per master o specializzazione, stage di lingua estivi...), di lavoro, volontariato, o anche soltanto per la voglia di vedere città e luoghi affascinanti. Come conciliare tutto questo con la celiachia? È uno scalino insormontabile? Troverò cibi per me o sarò costretto a digiunare? Quanto ne sanno di celiachia nei vari Paesi? Starò male? Meglio rinunciare? Questi dubbi sono (quasi) inevitabili, e se li hanno i ragazzi possiamo solo immaginare quali e quante siano le ansie dei genitori.

Perché "Just Go"?

"Vai e basta": questo lo slogan del progetto realizzato qualche anno fa dal CYE (*Coeliac Youth of Europe*), "branca giovane" della *Association of European Coeliac Societies* per aiutare proprio a superare tutti questi

interrogativi.

"Abbiamo voluto incoraggiare i giovani celiaci, nonostante la malattia, ad andare all'estero, vivere lì e fare esperienze che altrimenti sarebbero impossibili - ci hanno raccontato Luca Pocher e Luana Giberti, i due delegati italiani nel CYE -. Dover seguire una dieta rigorosamente priva di glutine potrebbe frenare la loro volontà. Dal nostro sito invece vogliamo informare i giovani sulle possibilità della vita senza glutine ovunque e sulle fonti di ulteriori informazioni".

Dal sito del CYE si può scaricare la guida "Just go - Senza glutine all'estero per i celiaci", che vuole incoraggiare i ragazzi ad andare all'estero, vedere il mondo e ampliare esperienze e prospettive, imparare una nuova lingua, fare nuove amicizie; in conclusione: "Ricorda, non lasciare che la celiachia ti fermi!". Vediamo assieme alcuni passaggi fondamentali della guida.

Vita senza glutine in altri Paesi

La situazione differisce da Paese a Paese. Ma ovunque ci sono celiaci. Prepara la tua permanenza in anticipo, cerca informazioni per esempio nella sezione Travel Net del sito CYE. Trova la traduzione nella



lingua locale e impara almeno le parole essenziali e, se hai domande, entra in contatto con l'organizzazione dei celiaci locale.

Perché potrebbe essere difficile andare all'estero per un giovane celiaco

Ogni giorno la vita di un giovane celiaco include molti controlli: per esempio deve leggere l'elenco degli ingredienti dei prodotti al supermercato e chiedere al cameriere "cosa c'è in questo piatto? Contiene glutine?". Se il giovane è poi appena stato diagnosticato, non ha molte esperienze di viaggi come celiaco.

Dopo la diagnosi, i celiaci si abituano presto a far fronte alla dieta a casa e imparano come trovare le informazioni sui prodotti. Tuttavia, l'insicurezza e i dubbi potrebbero ostacolare un celiaco che va all'estero. Quando si viaggia, il giovane celiaco ha bisogno di ottenere tutte le informazioni per conoscere l'ambiente che lo circonda, ad esempio dove trovare prodotti senza glutine, come si dice "celiaco", "glutine", "grano", "orzo" ecc. nella lingua locale, essere in grado di scegliere i prodotti sicuri nei supermercati e spiegare la dieta ai nuovi amici e nei ristoranti.

DAL SITO DEL CYE È UTILE SCARICARE LA GUIDA "JUST GO - SENZA GLUTINE ALL'ESTERO PER I CELIACI"

In generale la vita quotidiana dei celiaci a casa non è difficile. Di solito non è un problema trovare prodotti senza glutine o avere la sicurezza che il cibo sia senza glutine, cucinando da soli. E i camerieri nei ristoranti e nei locali, o il personale di cucina della scuola, potrebbero già conoscere le esigenze della dieta priva di glutine molto bene.

Come preparare il giovane celiaco prima di andare all'estero

Com'è vivere da celiaco in un altro Paese? La risposta a questo quesito può variare molto; la vita senza glutine potrebbe essere facile come a casa, o potrebbe richiedere più impegno.

Però ci sono celiaci in tutto il mondo. In alcuni Paesi la condizione è più nota e i

soggiorno in famiglia, perché la dieta è più facilmente gestibile che nella mensa di un college. I maggiorenti possono decidere invece di scegliere una residenza con uso di cucina, senza pasti inclusi. Sugeriamo sempre comunque di portare dall'Italia qualche alimento, perché nei Paesi di destinazione possono essere molto costosi. In generale posso dire che, soprattutto per le destinazioni europee, ma anche per gli Usa e l'Australia, non ci sono problemi". "Accogliamo tutte le richieste di esigenze particolari - conferma Elena Arneodo, responsabile dell'ufficio stampa di WEP -: in questo caso i soggiorni in famiglia necessitano di un piccolo supplemento per l'acquisto degli alimenti senza glutine. La nostra organizzazione si occupa di diversi tipi di soggiorno all'estero: abbiamo ad esempio programmi tipo Summer Camp per ragazzini dai 7 ai 13 anni e proponiamo anche mete in paesi in via di sviluppo per esperienze di volontariato. Sembra paradossale ma è quasi più semplice gestire la dieta gluten free in Africa che in altri paesi più 'avanzati', in quanto la loro dieta è basata su prodotti naturalmente senza glutine, come riso, carne, pesce e verdure". Più "articolata" la risposta di Intercultura-AFS, una onlus grazie alla quale i giovani delle scuole superiori partecipano a programmi interculturali, venendo →

ospitati gratuitamente da una famiglia e frequentando una scuola e una comunità sociale di un altro Paese, con lo scopo di realizzare un'esperienza di scambio interculturale. "La selezione e preparazione di queste famiglie - afferma Anna Gomasasca, responsabile Ufficio stampa Intercultura - è affidata ai volontari delle associazioni estere affiliate a Intercultura: non essendoci nessun legame di tipo contrattuale, può risultare a volte difficile trovare famiglie disponibili ad accogliere studenti che, per ragioni varie, richiedano una cura particolare. Nella maggioranza dei casi siamo riusciti a portare a termine con successo il programma anche per ragazzi con patologie, intolleranze o disabilità dichiarate. Quando invece abbiamo riscontrato problemi, abbiamo cercato di offrire delle soluzioni alternative, eventualmente in Paesi diversi da quello scelto inizialmente".

LA SITUAZIONE CAMBIA DA PAESE A PAESE. MA CI SONO CELIACI IN TUTTO IL MONDO

prodotti senza glutine sono facili da ottenere, in altri meno. Quindi è importante sapere dove trovare tutte le informazioni necessarie e prepararsi per tempo. Oggi molte info sono disponibili su Internet, dove si possono trovare anche traduzioni pronte. Il primo sito da visitare è proprio quello del CYE (www.cyeweb.eu) e in special modo la sua sezione chiamata Travel Net, che contiene molte informazioni sulla vita senza glutine nei Paesi europei (per esempio: come trovare hamburger senza glutine in Finlandia? Come spiegare la celiachia in svedese? Come cercare un contatto con l'associazione dei celiaci nel Paese di destinazione?). Esiste un'associazione nazionale dei pazienti celiaci in quasi tutti i Paesi europei e anche in molti altri paesi di tutto il mondo. Controlla il loro sito web, invia un'email e poni a loro le domande che ti stai facendo. La gente del posto conosce bene tutto quanto riguarda l'universo della celiachia intorno a loro.

Per le organizzazioni che inviano giovani all'estero

Se vai all'estero con una organizzazione, ad esempio una scuola di lingue, informala in anticipo sul fatto che sei celiaco e invia loro la guida "Just Go - Senza glutine all'estero per le organizzazioni". La guida offre informazioni sulla dieta e sui prodotti senza glutine e risponde a domande importanti che l'organizzazione potrebbe volerti rivolgere. Anche questa guida è scaricabile dal sito CYE.

I gruppi nazionali di giovani celiaci hanno già inviato questa guida a diverse organizzazioni che mandano giovani all'estero. Ad esempio, la grande società di istruzione privata internazionale EF ha diffuso la guida all'interno della propria organizzazione.

Ancora in dubbio?

Potresti essere ancora in dubbio se andare o meno, o dove dovresti andare. Potresti anche considerare di scegliere un'altra destinazione, forse non il Paese che hai sempre sognato di visitare, perché pensi che lì sia troppo difficile far fronte alla dieta gluten free, ma possiamo solo consigliarti di fare comunque questo passo, perché amerai questa esperienza e non rimpiangerai mai di averla fatta!

In conclusione, valutando i pro e i contro: Just Go! Vai, e basta! ♦