



Conosciamo la celiachia.

Una proposta metodologica inclusiva sull'insegnamento del mondo 'gluten free' nelle scuole.

Da anni si parla (e stra-parla) di celiachia. Ma cos'è davvero e soprattutto perché è importante diffondere le giuste informazioni sull'argomento?

La celiachia è la più frequente forma di infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti, con una prevalenza di 1:100 e colpisce maggiormente le donne con un rapporto maschi:femmine di 1:2.

Spesso è associata a dermatite erpetiforme, stato che si manifesta nelle stesse condizioni ed è caratterizzata da lesioni cutanee che regrediscono con una dieta priva di glutine.

La celiachia è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile, che spazia dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extraintestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni quali diabete e tiroidite.

A differenza delle allergie al grano, celiachia e dermatite erpetiforme non sono indotte dal contatto epidermico con il glutine, ma esclusivamente dalla sua ingestione. La celiachia è da sempre definita una patologia camaleontica, poiché i suoi sintomi sono, singolarmente, difficili da ricondurre a tale stato.

Negli ultimi anni la 'celiachia' o per meglio dire il senza glutine è sempre più diffuso poiché molti preferiscono questo tipo di alimentazione per motivi disparati e mol-

te volte insensati, facendo così passare in secondo piano i veri celiaci che devono per motivi di salute rispettare rigorosamente la dieta priva di glutine e derivati.

Per questo è importante partire dalla base, istruendo bambini e adolescenti, le future generazioni, su cosa sia davvero questa intolleranza e soprattutto è necessario far passare il messaggio che non si tratta assolutamente di una malattia e che il soggetto celiaco non deve essere isolato, cosa oggi ancora molto frequente, ma integrato.

Nel progetto che ho seguito personalmente sono state selezionate diverse classi elementari, medie e superiori, su suggerimento dei docenti, in alcune delle quali erano presenti anche alunni celiaci o con parenti celiaci.

Si è visto che soprattutto i bambini, se stimolati nel modo giusto, sono ottimi veicoli di informazione con il mondo esterno e, nella loro innocenza, sono più disposti all'integrazione del 'diverso'.

Tutto ciò è stato possibile grazie a una serie di lezioni frontali durante le quali sono state presentate le caratteristiche della celiachia in tutte le sue forme. È stato, inoltre, distribuito materiale informativo per attività interattive da portare avanti nel corso dell'anno scolastico insieme ai docenti. Ciò al fine di stimolare ancor più l'immaginazione e la creatività – oltre, ovviamente, alla consapevolezza – dei giovani studenti.

Dal confronto tra i questionari in entrata e in uscita è emerso un notevole miglioramento delle conoscenze e, ciò che

più conta, dell'interesse da parte degli alunni verso una tale problematica alimentare. Alcuni di questi alunni hanno, addirittura, anche riconosciuto personalmente i sintomi descritti scoprendo poi – in seguito ad accertamenti medici – di essere loro stessi celiaci e dando, così, un ulteriore stimolo alla diffusione del messaggio nelle scuole.

Nel corso delle lezioni frontali, si è evidenziato che il modo migliore per avvicinare i più giovani a questa complessa patologia è risultato essere quello dell'utilizzo di una storia di fantasia con protagonista una ragazza celiaca che racconta il suo modo di vivere la celiachia e la sua interazione con il mondo esterno.

Sembrerà un concetto scontato, quello dell'integrazione, ma il soggetto celiaco deve spesso ancora oggi fare i conti con la 'cattiveria dei coetanei'.

Elettra Agovino