

## **Indagine sulle abitudini e le problematiche del consumo dei pasti fuori casa in persone affette da celiachia nella provincia di Bologna**

**Emilia Guberti, Alessandro Brunozzi, Mara Veronesi, Cinzia Tarini, Fausto Francia**  
**U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione - Dipartimento Sanità Pubblica AUSL di Bologna**  
**Laura Lelli, Gino Venturelli - Associazione Italiana Celiachia (AIC) Sez. Emilia Romagna**  
**Umberto Volta - Consulente medico scientifico AIC - Policlinico S. Orsola Malpighi di Bologna**

### **OBIETTIVI**

L'indagine, nata dalla collaborazione fra Associazione Italiana Celiachia Sezione Emilia Romagna, U.O. Alimenti e Nutrizione dell'AUSL di Bologna, si propone di conoscere abitudini e problematiche relative al consumo dei pasti fuori casa in persone affette da celiachia al fine di potere individuare interventi utili a migliorarne la fruizione.

### **MATERIALI E METODI**

A tal fine è stato predisposto un questionario a scelte multiple costituito da 30 quesiti tesi ad evidenziare la frequenza con cui si consumano i pasti fuori casa, le sedi, gli alimenti consumati, le difficoltà incontrate ad ottenere pasti sicuri, il gradimento degli stessi, gli eventuali disturbi seguiti al consumo.

Sono stati spediti 473 questionari agli iscritti AIC della provincia di Bologna chiedendo di compilare il questionario per ogni singola persona affetta da celiachia appartenente al gruppo familiare e rispedirlo al mittente entro una data stabilita. I questionari compilati sono stati inseriti su supporto informatico per l'elaborazione statistica.

### **RISULTATI**

Sono stati restituiti 159 questionari pari ad un terzo (33,6 %) di quelli spediti.

Il campione così individuato comprende il 71% di femmine ed il 29% di maschi di età compresa fra 3 e 79 anni così distribuita: il 43 % fra 3 e 18 anni (35% 3-13), il 53% fra 19 e 60 ed il 4% di età superiore ai 60.

Si tratta per il 43% di studenti, per il 48% di lavoratori impegnati prevalentemente nel terziario e per un 9% non occupati (2% in età prescolare, 5% pensionati, 2% casalinghe). La celiachia costituisce un importante vincolo nel consumo dei pasti fuori casa tanto che il 54% degli intervistati afferma di essere costretto a portarsi il cibo da casa o a rinunciarvi (2%). Di fatto per scelta o per necessità (impegno lavorativo o scolastico) mangia fuori casa almeno il 94% degli intervistati più precisamente da 1 a 4 volte al mese il 55%, più di 4 volte al mese il restante 39% con un 12% che mangia più di 20 v al mese (l'intera settimana lavorativa o scolastica). La scelta del locale è fortemente condizionata da possibilità di reperire alimenti sicuri (68%) anche se vicinanza (13%) e mancanza di alternative (8%) costituiscono una componente significativa nella motivazione della scelta. Circa il tipo di locale la preferenza viene data al ristorante seguito dalla mensa e bar.

### **AL BAR**

Fa colazione al bar solo il 15 % degli intervistati e solo il 2% regolarmente (> 20 volte al mese).

La scelta degli alimenti è orientata a quelli naturalmente privi di glutine, solo il 3% consuma biscotti preparati con farine senza glutine verosimilmente portati da casa. Pranza al bar solo il 20% degli intervistati e solo il 4% più di 10 volte al mese. Tale dato è verosimilmente collegato al fatto che il bar offre pochi cibi adatti per il pranzo ed il classico panino mal si addice a chi è affetto da celiachia.

### **DISTRIBUTORI AUTOMATICI**

Limitato ancorché presente appare il ricorso ai distributori automatici, anche in questo caso la scelta degli alimenti è orientata a quelli di norma privi di glutine.

### **AL RISTORANTE**

L'87% degli intervistati frequenta almeno mensilmente il ristorante e nel 14% almeno 1 volta la settimana dando la preferenza a ristoranti di fiducia, scegliendo nella maggioranza dei casi allo stesso locale (40%) o addirittura frequentando sempre lo stesso (19%). Poco frequentati appaiono i fast food (3%). Consumare un pasto fuori casa per chi è celiaco in provincia di Bologna è ancora problematico e fonte di imbarazzo per la difficoltà ad ordinare (50%), il dovere insistere per avere portate sicure (41%) e la scelta limitata (52%).

In questo contesto i ristoranti e le pizzerie controllate da AIC incontrano la preferenza degli intervistati rispettivamente con il 63% ed il 66% di adesioni nonostante il numero limitato di locali avente queste caratteristiche (5 ristoranti/pizzerie ed 1 gelateria). Un terzo degli intervistati dichiara, comunque, di consumare pizze (basi pronte) senza glutine fatte guarnire e cuocere in pizzeria. Ha lamentato disturbi (sintomatologia gastroenterica, cefalea, eritemi), dopo un pasto al ristorante: il 32 %, di questi circa la metà (51%) sono comparsi oltre le 2-3 ore ed il restante 49% entro le 2-3 ore. La sintomatologia lamentata entro 2-3 ore pertanto non riferibile all'intolleranza al glutine quanto piuttosto a meccanismi di tipo allergico o irritativo di diversa natura.

#### IN MENSA

Il 49 % degli intervistati frequenta la mensa a pranzo più precisamente da 1 a 10 volte al mese il 18%, da 5 a 20 volte al mese il 23% ed il 17% che mangia più di 20 volte al mese (l'intera settimana lavorativa o scolastica). Mense aziendali o pubbliche non forniscono prodotti dietetici senza glutine che sono di norma garantiti dalle mense scolastiche (pasta, pane, merende). Di queste viene lamentata dieta monotona (50%), portate non sufficientemente calde (25%), menù troppo diversi dagli altri commensali (24%), esclusione di prodotti del prontuario AIC (22%) e, nel 20%, errori di contaminazione. Si è indagata la qualità percepita delle diverse portate evidenziando margini di miglioramento in ordine decrescente per primi, dolci, contorni, secondi. Più in generale viene richiesto di migliorare la varietà (46%), la temperatura (20%) e la qualità organolettica (16%).

Riferisce disturbi (sintomatologia gastroenterica, cefalea, eritemi) dopo il pasto in mensa il 16% degli intervistati. Come dopo il pasto al ristorante metà dei sintomi compare entro 2-3 ore, pertanto verosimilmente non riferibile all'intolleranza al glutine.

Il questionario è stato un'occasione anche per raccogliere istanze relative agli alimenti senza glutine reperibili in commercio. Sono emerse una serie di rilievi e proposte riferite, in particolare, ai prodotti concessi dal Servizio Sanitario Regionale. Le attese dei consumatori celiaci si concentrano sull'inserimento di prodotti surgelati, sulla reperibilità dei prodotti concessi dal Servizio Sanitario Regionale e sull'allargamento delle gamme convenzionate, come pasticceria fresca, pasta ripiena, pasta sfoglia, piatti pronti, primi in busta, pane, prodotti a base di riso, prodotti biologici e ogm free. Viene anche richiesta la possibilità di acquistare i prodotti concessi dal SSRER non solo in farmacia, ma anche al supermercato.

#### CONCLUSIONI

L'indagine conferma quanto l'alimentazione condizioni i più comuni momenti di socializzazione e come la non conoscenza della malattia possa condizionare negativamente l'integrazione del celiaco e compromettere l'osservanza della dieta priva di glutine. Ne consegue la necessità di 1) assicurare una adeguata informazione del personale di cucina e di servizio delle attività di ristorazione (ristoranti, mense e bar) sulla celiachia, sui prodotti idonei ad un'alimentazione senza glutine e sulle modalità di preparazione delle pietanze per evitare rischi di contaminazione; 2) incentivare l'offerta da parte delle attività di ristorazione di prodotti alimentari e menù idonei al consumo da parte dei celiaci; 3) incentivare la disponibilità di prodotti dietetici garantiti gluten free (prodotti da forno in confezioni sigillate) nei bar così come nei fast food (problema evidenziato in particolare dagli adolescenti); 4) assicurare chiarezza e trasparenza dei menù e delle etichettature dei prodotti sfusi (oltre che di quelli confezionati) con chiara e completa indicazione degli ingredienti da cui risulti chiaramente la presenza o meno di glutine.

Per far fronte alle suddette necessità sono stati individuati una serie di interventi, sostenibili dal punto di vista istituzionale, utili a migliorare la qualità dei pasti fuori casa per chi è affetto da celiachia: a) prevedere l'inserimento dell'argomento nei corsi di formazione ed aggiornamento per gli alimentaristi; b) predisporre un progetto, da attuare in collaborazione con le associazioni di categoria, finalizzato a sensibilizzare ed incentivare baristi, gestori di ristoranti e mense aziendali per migliorare accoglienza, garantire sicurezza e varietà dei prodotti offerti a chi è affetto da celiachia; c) continuare l'attività di sensibilizzazione e formazione presso le mense scolastiche e le scuole, già attivate sull'argomento, stante la necessità di migliorare, oltre la sicurezza del gluten free, aspetti inerenti la gradevolezza e la varietà del pasto; d) rappresentare ai competenti Servizi Aziendali e Regionale le proposte di integrazione e modifica relative ai prodotti concessi dal Servizio Sanitario Regionale a chi è affetto da celiachia.

*Per informazioni inerenti il presente articolo si può contattare*

D.ssa Emilia Guberti

U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL di Bologna

tel. 051 6079831/28 fax 051 6079872 e- mail: emilia.guberti@ausl.bologna.it