

UNA GLUTEN FREE *advisor*

Giulia ha fatto del senza glutine una missione: prova nuovi prodotti, prepara ricette e recensisce locali, per poi condividere tutto sui social.



Trent'anni, un impiego nella gestione delle risorse umane e una passione per il mondo digital e dei social media: ecco chi è Giulia, molto conosciuta a Roma ma non solo per la sua attività di advisor nel mondo senza glutine.

Dieci anni fa infatti, ha aperto un gruppo Facebook, dove nel tempo si è creata una community molto attiva

di celiaci, che si scambiano consigli e opinioni su prodotti e locali certificati AIC. Un servizio utilissimo, soprattutto se consideriamo che fino a qualche anno fa non c'era la diffusione che c'è oggi di prodotti e locali per celiaci. Oltre a questo gruppo, tre anni fa Giulia ha aperto anche una pagina sia su FB che su Instagram dove posta foto di piatti

senza glutine che prova nei locali a Roma e dove anche i followers possono condividere le loro esperienze. Tutto questo lavoro la sta facendo diventare un punto di riferimento per le persone celiache che vivono a Roma e dintorni, ma anche per le aziende, con cui la nostra intraprendente Giulia ha cominciato a collaborare.

Come lei stessa ammette, "si tratta di un vero e proprio lavoro, una ricerca costante delle novità da provare e far conoscere a chi mi segue". Lavoro che le dà anche grande soddisfazione, visto che la community non solo condivide ma la ringrazia anche per i consigli. "Il mio obiettivo è rendere ogni celiaco una persona come tutti, che possa mangiare cibo buono ovunque si trovi".

Del resto l'esperienza non le manca, dato che convive con la celiachia da quando aveva 13 anni. "Avevo una celiachia asintomatica, per cui mi è stata diagnosticata per caso, quando il mio medico di famiglia, fra una serie di analisi prescritte, inserì anche la celiachia". La successiva gastroscopia evidenziò la totale atrofia dei villi intestinali e confermò quindi la diagnosi. In famiglia non c'era altri casi (solo il padre è risultato predisposto dopo lo screening), anche se ci sono delle malattie autoimmuni tra i nonni.

Questo a dimostrazione del fatto che anche in giovanissima età si può essere asintomatici.

Dopo la diagnosi, il rapporto con il cibo non è cambiato: “Amo il cibo e mangiare bene. Sostanzialmente non è cambiato perché continuo a mangiare sempre con voglia e gusto”. In casa solitamente si cucina gluten free per tutta la famiglia (solo nel caso della pasta a volte si cuoce a parte la versione senza glutine), si comprano prodotti freschi oppure è la stessa Giulia a mettersi ai fornelli. “Mi piace molto testare i prodotti e consigliarli, ma anche cucinare”, ci dice. Il più delle volte cerca di adattare le ricette tradizionali, trasformandole nella versione senza glutine, soprattutto sostituendo le farine.

Da qui anche la nascita del suo blog, dove condivide recensioni e ricette, ma nato anche per l'esigenza di gestire l'alimentazione fuori casa. “Ovviamente oggi essere celiaco è sicuramente diverso rispetto a 30 anni fa. Abbiamo modo di reperire i prodotti senza glutine ovunque e l'attenzione verso questa malattia, anche se non amo chiamarla così, è cresciuta notevolmente”, afferma. Anche se “A volte mi scontro con la disinformazione. Non accetto che nel 2020 le persone non conoscano la celiachia oppure cosa sia il glutine. Una conoscenza più estesa è importante per far sì che i celiaci

non si sentano emarginati e vivano in una situazione di benessere”, ci spiega.

Quando mangia fuori casa, ad ogni modo, si porta il pranzo pronto, ma a volte riesce anche a ordinare qualcosa nelle vicinanze. “Quando viaggio invece, mi preparo un file con tutti i locali gluten free che voglio provare e recensire”

Nonostante il buon rapporto con la celiachia, Giulia ci confessa che sente tantissimo la mancanza della possibilità di entrare in un forno qualsiasi e acquistare pane, pizza o biscotti appena sfornati.

“Mi manca non poter mangiare ovunque prodotti gluten free, ma mi ritengo fortunata perché Roma offre un'ampia scelta di locali e attività per celiaci”.

E per quanto riguarda i buoni spesa, che usa soprattutto per l'acquisto di pasta, farina e prodotti nuovi da recensire, ha da dire la sua: “Penso che uomo e donna abbiamo diritto alla stessa cifra da spendere mensilmente. Vorrei che fosse equiparata. Allo stesso tempo ringrazio il nostro sistema sanitario che ci fornisce questa opportunità



Per chi volesse seguire Giulia, ecco i riferimenti:

- il blog glutenfreeroma.com
- il gruppo Facebook “Sei di Roma? Sei celiaco? Questo è il tuo gruppo”
- le pagine Instagram e Facebook @6celiacoroma.advisor

che non tutti i Paesi offrono. Da novembre nel Lazio sono stati introdotti anche i buoni digitali da utilizzare insieme al codice celiachia fornito dalla Asl di competenza. Spero solo che possa migliorare i processi e non rallentarli”. Infine, come consiglio per destreggiarsi con il mondo senza glutine, invita i nostri lettori a non sentirsi soli, a chiedere aiuto e consigli ad altri celiaci e seguire ovviamente il suo blog e le sue pagine social!

VUOI RACCONTARCI ANCHE TU LA TUA ESPERIENZA?

Scrivi a Celiachia Oggi – c/o Lunasia Edizioni - Via Sandro Giovannini, 4 - 00137 Roma

oppure alla email: info@lunasia.eu. Allega alla lettera una tua foto e il coupon qui sotto debitamente compilato.

Io sottoscritto (nome e cognome):

autorizzo la casa editrice Lunasia Edizioni a pubblicare il materiale da me inviato, allegato al presente coupon, sulla rivista Celiachia Oggi.

Con il presente, in conformità al D. lgs. 196/03, vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali.

(firma)