

Martina V. Follador

Manual  
di  
Sopravvivenza  
per  
CELIACI



AiC



Associazione  
Italiana  
Celiachia

Lombardia

Essere se stessi ha un bellissimo prezzo da pagare:  
la libertà di non essere per tutti.  
(Anonimo)

L'idea di questo libro nasce da una personale esigenza di raccontarmi. Ho scoperto di essere celiaca all'età di 4 anni, in un modo piuttosto drammatico. Non mi sono mai sentita "malata" (da quando la celiachia è una malattia!?), ma agli occhi degli altri bambini, degli insegnanti e delle altre persone ero diversa. Oggi gli strumenti diagnostici sono migliori rispetto al 2004, ma c'è ancora tanta incomprensione verso questa patologia. Spesso mi sento rivolgere frasi molto indelicate, anche da parte del personale addetto alla ristorazione. Già, non è paradossale? Credo che mangiare fuori sia un diritto a cui tutti dobbiamo poter accedere nel rispetto dei nostri bisogni alimentari. Con questo libro, che ho realizzato come tesi a conclusione del mio percorso di studi in Illustrazione allo IED di Milano in collaborazione con AIC Lombardia Onlus, spero di riuscire a sensibilizzare su questi temi, in modo leggero e ironico, strappando un sorriso sia ai celiaci sia ai non-celiaci. Perché la celiachia non è solo glutine, ma un mondo fantastico da scoprire.



# Indice



Anatomia di Skyla  
pag. 1



La celiachia  
pag. 3



Il glutine  
pag. 15

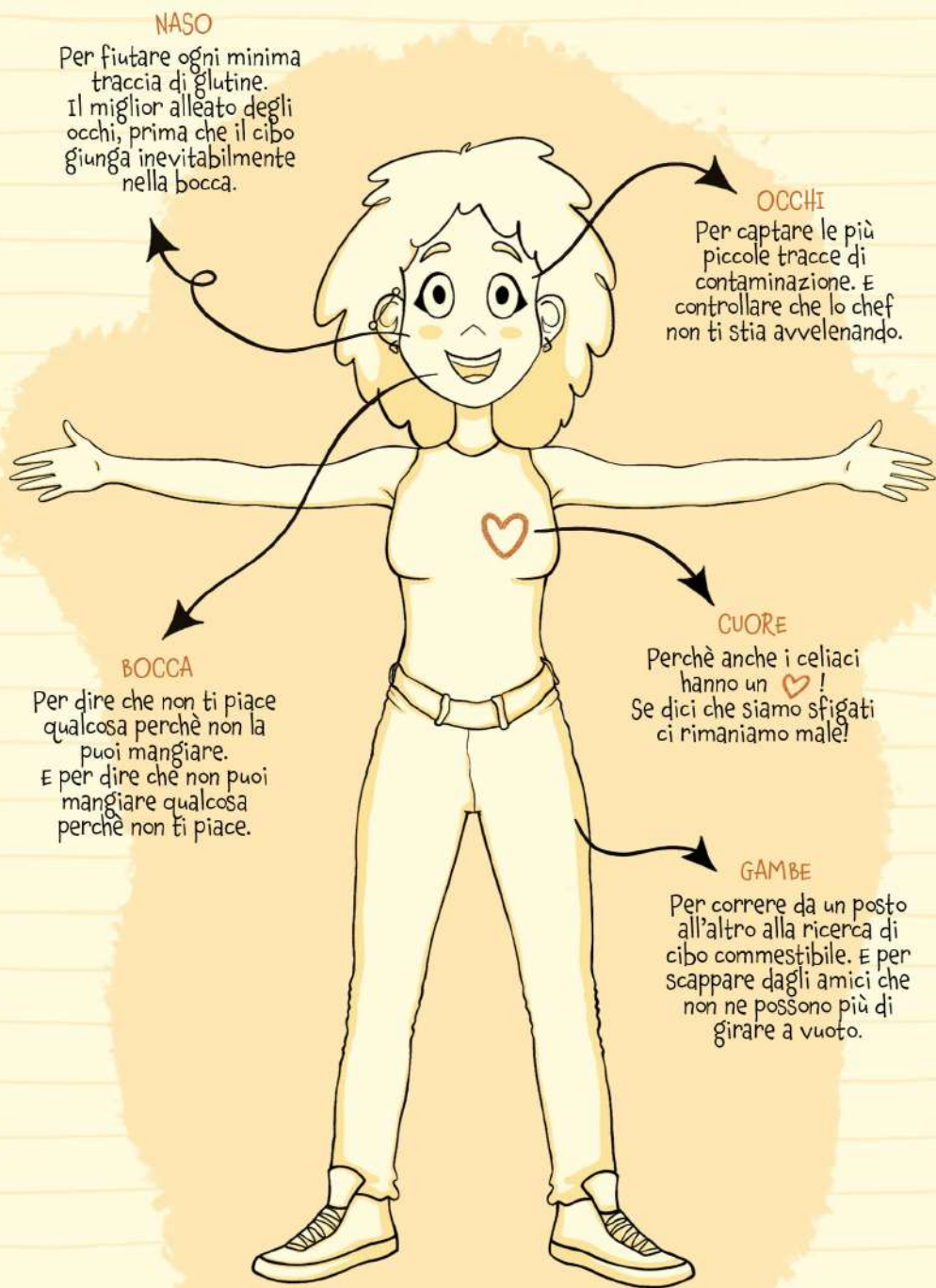


La contaminazione  
pag. 24



Il disagio sociale  
pag. 33





**NASO**

Per fiutare ogni minima traccia di glutine. Il miglior alleato degli occhi, prima che il cibo giunga inevitabilmente nella bocca.


**OCCHI**

Per captare le più piccole tracce di contaminazione. E controllare che lo chef non ti stia avvelenando.

**BOCCA**

Per dire che non ti piace qualcosa perchè non la puoi mangiare. E per dire che non puoi mangiare qualcosa perchè non ti piace.

**CUORE**

Perchè anche i celiaci hanno un ! Se dici che siamo sfigati ci rimaniamo male!

**GAMBE**

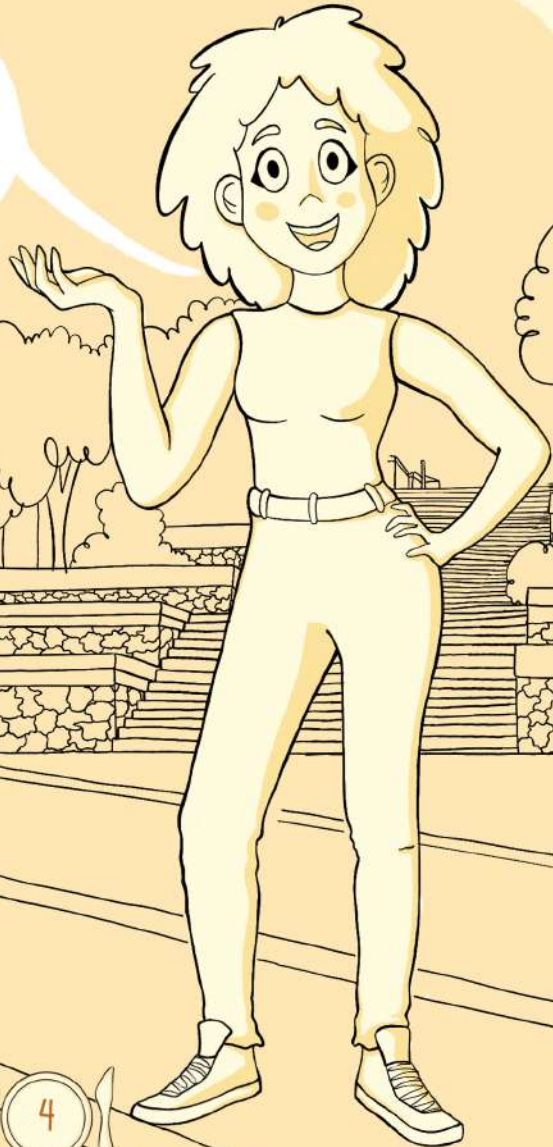
Per correre da un posto all'altro alla ricerca di cibo commestibile. E per scappare dagli amici che non ne possono più di girare a vuoto.



# Capitolo 1

## La celiachia

Che volete farci, spesso c'è molta confusione sulla celiachia. Ora vi racconterò da dove viene la parola "celiaco".  
Ah, a proposito! Si dice **CELIACI!**



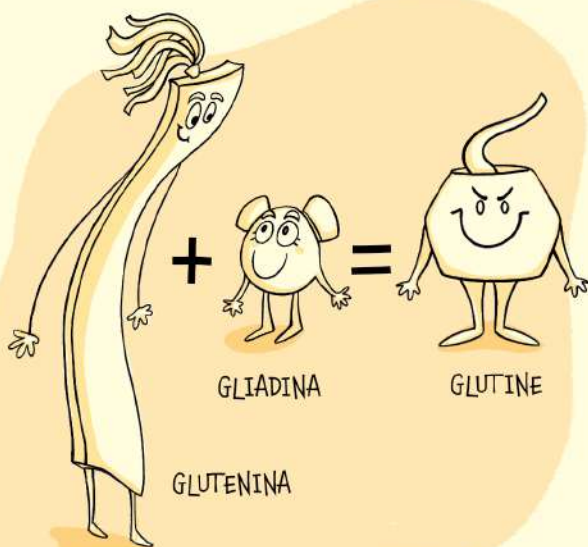


# Capitolo 2 Il glutine

Il glutine.  
Questo è il boss finale da combattere.

Lui, composto da due proteine:  
GLIADINA e GLUTENINA.

Si trova nei posti più impensabili:  
patatine, birra, caramelle, yogurt,  
salse e addirittura nel gelato!



È magia nera.

Ma fortunatamente uno  
spiraglio c'è.