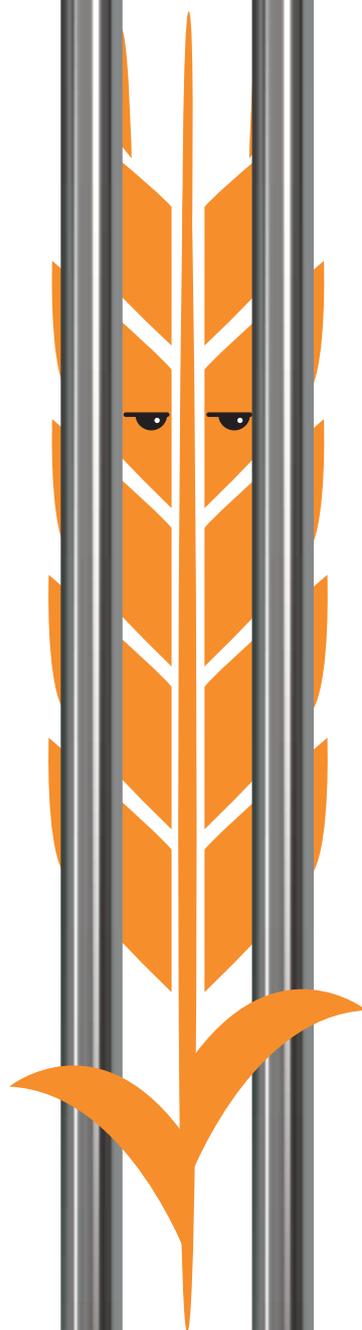
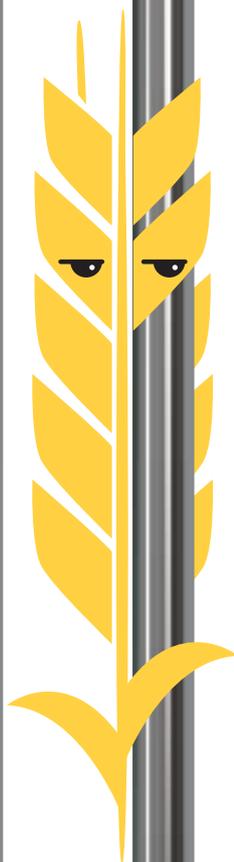


Libertà condizionata





La persona affetta da celiachia, se si attiene rigorosamente alla dieta senza glutine, può, di norma, evitare i sintomi e la sofferenza associati alla malattia, ma solo rinunciando a una parte della propria libertà. Non si sceglie di essere celiaci. A differenza di chi decide di seguire una dieta vegetariana o vegana, chi è celiaco questa limitazione la subisce. Ci sono anche differenze con chi (come ebrei o musulmani) segue una determinata regola alimentare, impostagli dalla sua religione, perché comunque si tratta di una scelta.

Di *Letizia Coppetti*
lcoppetti@celiachia.it

Oggi non sono il direttore del giornale. Oggi vi parlo di me. E di voi. Il titolo della nostra copertina (“Sono celiaco, e allora?”), è volutamente ambiguo perché, a seconda del tono che si dà alla propria voce, può essere interpretato come una richiesta di chiarimenti (“Ho scoperto di essere celiaco, e adesso cosa faccio? Come mi comporto da qui in avanti?”) ma potrebbe anche essere provocatorio (“Sì, sono celiaco, e quindi? Sono diverso da te? Inferiore? Sfigato?”).

Cosa è la celiachia oggi, cosa rappresenta? Cosa significa oggi essere celiaci? Cercheremo in questo numero e nei prossimi due della nostra rivista di dare risposta a una serie di domande che ruotano intorno a questi temi e a come è cambiata la percezione dei pazienti e della società in relazione alla celiachia. Vorremmo fare insieme a voi un viaggio alla scoperta dell'evoluzione dell'immaginario, dell'identità, dei significati che definiscono le persone celiache nel contesto sociale odierno. Iniziando con l'esplorare le implicazioni e le conseguenze emotive, sociali, culturali, di questo vincolo, di questa “libertà vigilata”, del ritrovarsi nella condizione/imposizione di dover seguire una dieta senza glutine.

C'era una volta...

Non c'è dubbio che fino al termine dello scorso millennio (detto così pare sia milioni di anni fa, ma stiamo parlando grosso modo dagli inizi degli anni '70 a tutti i '90) una diagnosi di celiachia era vissuta nella stragrande maggioranza dei casi come una mazzata tra capo e collo. Sfido chiunque sia stato diagnosticato in quegli anni a dirmi che aveva già sentito parlare in più di un'occasione di celiachia e di glutine. I genitori di quei poveri bambini e ragazzetti che avevano appena subito la diagnosi non sapevano letteralmente dove sbattere la testa: i pochi prodotti senza glutine erano introvabili e spesso anche immangiabili. Quando è toccata a me (a fine 1997) dovevo andare una volta al mese alla farmacia dell'ospedale più vicino per ritirare i miei pacchi di biscotti duri come sassi, pane dal sapore di cartone e pasta che si disfaceva se sbagliavi la cottura di 10 secondi. Mi ricordo ancora che, quando uscì un tipo di pasta che finalmente aveva una tenuta e un sapore accettabile, ero terrorizzata all'idea che smettessero di produrla.

Tutto questo preambolo per farvi capire che se chiedete a un celiaco appena diagnosticato oggi come si sente, avrete risposte molto diverse da quelle che avrei dato io 24 anni fa. Ma il punto è che, a parte le

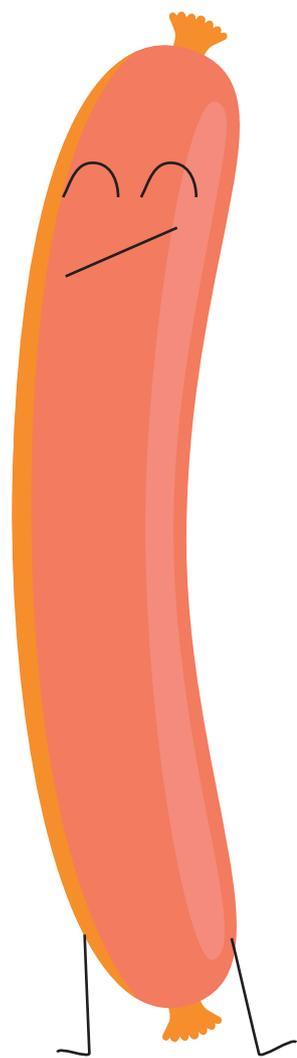
innegabili migliori condizioni di vita e di prospettive di un celiaco odierno (e mai dimenticare il passato!), la diagnosi di celiachia ti catapultava comunque, ancora oggi, in una sorta di universo parallelo, di cui tu, volente o nolente, dovrai far parte da ora in poi. Tu non hai scelto di essere celiaco, non lo desideravi e se avessi una bacchetta magica faresti sparire la parola celiachia dalla faccia della Terra. Al genio della lampada, il primo desiderio che chiederesti di soddisfare è quello di convincere i tuoi villi a farsi piacere il glutine. Ma invece, no, non puoi, celiaco sei e celiaco resterai. A vita.

Effetti collaterali

Questo può gettarti nella più buia disperazione (e 30 anni fa era ancora più comprensibile), ma magari, se la diagnosi arriva (come ancora molte volte, purtroppo, succede) dopo una serie di disturbi fastidiosi, malesseri incomprensibili, anni di peregrinazioni tra vari specialisti, analisi rivoltanti (nel senso che ti rivoltano come un calzino) oppure, peggio, dopo il sospetto di malattie gravissime, puoi anche essere sollevato per il fatto di avere finalmente capito cosa ti stava succedendo, e ritrovare uno stato di salute ormai dimenticato ti fa ben sopportare anche gli annessi e connessi. Che sono molti e qui citeremo solo quelli essenziali. Dieta senza glutine, sempre e comunque. Attenzione alle contaminazioni (senza paranoie, ma con tanta consapevolezza). Leggere sempre le etichette e avere (soprattutto noi anziani presbiteri) gli occhiali a portata di mano per cercare la fatidica scritta “senza glutine” o la Spiga Barrata. Farsene una ragione del fatto che a volte dovrai accontentarti di fettina ai ferri e insalata mentre gli altri divorano sotto i tuoi occhi ogni bendifidio. E potresti continuare.

Ma ritorniamo al fatto che tu non hai deciso di voler essere celiaco. E quando ti dicono “ma dai, oggi si trova di tutto senza glutine, avete perfino la pizza!”, tu annuisci e dici “eh sì, che vuoi che sia” e pensi che in effetti c'è tanta gente che sta peggio di te, ma vorresti invece rispondergli “infatti spero che capiti pure a te, tanto non è nulla!”. È vero, come “malati” siamo strani (e su que-

sto si apre un bel capitolo, che andremo ad esplorare in uno dei prossimi numeri), perché la nostra terapia non prevede farmaci a vita, e già di questo dobbiamo ringraziare il fato che non ci ha elargito patologie curabili solo con medicine. Però - e su questo però si costruisce tutta la tua esistenza da celiaco - tu devi evitare il glutine come la peste. In tutte le sue forme e sfumature. Niente più pizza al taglio al volo, niente più brioche la mattina al bar, niente più schiacciata ripiena in quel locale così trendy in centro il sabato sera: è evidente che non si parli di un dramma, di quelli veri, i celiaci lo capiscono bene. Ma è una rinuncia comunque, una piccola, ma continua e inevitabile complicazione che devi gestire e a cui devi pensare sempre. E non finisce qui. Da ora in poi dovete stare attenti che la nonna non vi rifili la lasagna glutinosa invece che quella deglutinata. Che gli amici che vi invitano a cena si ricordino di voi e del vostro problema (“Ti prego ti supplico ti scongiuro: quando mi inviti a mangiare, a casa o fuori, cerca di ricordare che sono celiaco! Tante volte vorrei poterlo dimenticare anche io, ma davvero non posso!”), come scrive la nostra amica Celiaca Stordita). Che alla mensa scolastica di vostro figlio non sbagliano piatto. Poi, dovete diventare esperti di etichette come un dietista (e non basta mai, perché le norme cambiano, in Italia e in Europa, e tu, celiaco, devi saperlo), avere competenze mediche come se aveste una laurea o giù di lì, capire al volo quando siete al ristorante se vi potete fidare che il cameriere abbia capito tutto (e meno male che ci sono i locali della nostra Guida AFC, con menu favolosamente senza glutine, nella maggior parte dei casi, e chef e personale preparato grazie ai nostri tutor che si fanno in quattro; anzi, se ci volete dare una mano, ben venga). In genere dovete arrivare ad essere dei veri rompiscatole (“Ma le patate le friggete a parte?”, “Sicuro che questo sia il mio piatto senza glutine?”), vincere ogni sorta di timidezza (“Per favore eviti di affettare il pane vicino al prosciutto, che lo vorrei comprare anche io”), imparare a recitare mantra per non perdere la pazienza (“Ma tu quanto sei celiaco? Ma poi ti passa,



vero? L'ho letto su internet!") e non pretendere di avere la stessa privacy del resto del mondo ("Ecco la pizza per il celiaco!", o ancora meglio la "pizza celiaca", o addirittura, perla si spera rara, "Chi è il malato tra di voi?").

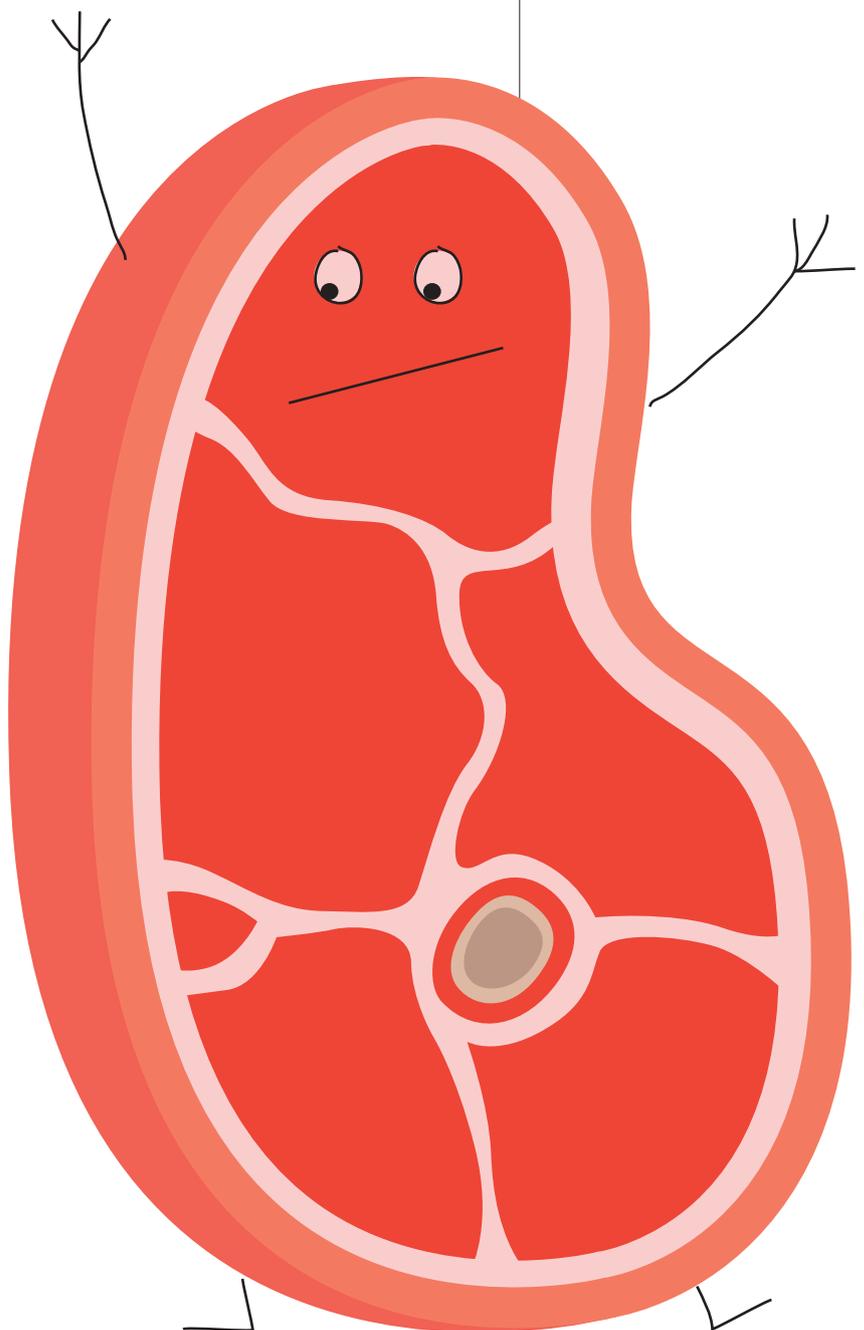
Almeno tu nell'universo

Una volta "digerita" la diagnosi, e i tempi sono variabili e strettamente personali, puoi iniziare a ridefinire il nuovo te stesso. A tutte le qualifiche che ti porti appresso, ora puoi appendere anche il cartellino "celiaco", che ti identifica in modo inequivocabile. Ai tuoi occhi e anche agli occhi degli altri: però questa è un'altra storia, e se ci seguite anche nei prossimi numeri ve ne accorgete.

Ma c'è una cosa che improvvisamente vi salta agli occhi, se non l'avete mai notata prima: ci sono tante altre persone intorno a voi che seguono un tipo di alimentazione, come definirla?, non tradizionale. Hai l'amico vegetariano, la cugina vegana, il tuo capo è intollerante al lattosio, il tuo collega è ebreo o musulmano? Iniziate a guardarli in modo diverso, cercate punti di contatto, sperando che abbiano la risposta a una semplice domanda: "mi sento diverso solo io in questa terra desolata?". Un grande aiuto può arrivare solo dal confronto con un proprio simile, un altro celiaco. Che adesso se ne trova una caterva, sono peggio del prezzemolo, però un tempo non era così: ricordo che andai apposta a una festa aziendale della befana per i bambini solo per conoscere un tizio che mi avevano detto essere celiaco. Il mio primo simile. Mi aspettavo che conoscerlo, parlarci, stringergli la mano, avrebbe indotto in me una epifania dell'essenza celiaca. Non fu così, e molto più proficuo fu andare qualche settimana dopo alla mia prima assemblea di AIC Toscana, dove trovai molti altri simili, compresa una collega giornalista che non voleva al tempo fare *coming out*. Può essere infatti molto utile, specialmente nelle prime fasi, contattare la propria associazione regionale, dove si trovano a tua disposizione non solo un dietista, ma spesso anche uno psicologo e, perché no?, dei validissimi

gruppi di auto-aiuto.

Fatto questo, e già sareste un bel passo avanti, vi troverete davanti allo scoglio attualmente più grosso: il *mare magnum* di chi la dieta senza glutine la fa per tutti i motivi del mondo, tranne quello essenziale, essere celiaci. C'è chi la fa per dimagrire (raramente si fa una dieta per ingrassare). Chi la fa perché la naturopata le ha detto di

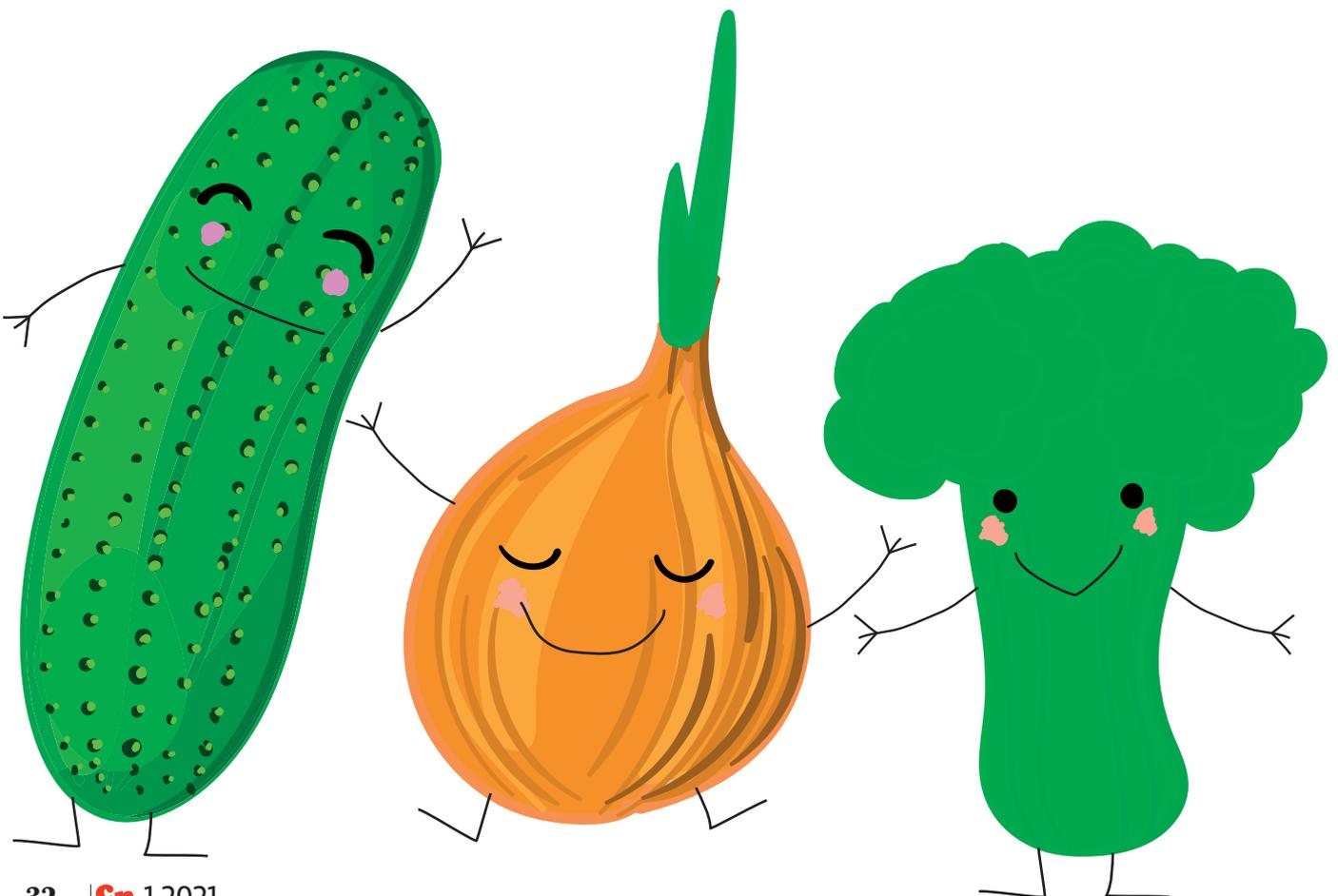


togliere il glutine dopo che ha toccato una provetta contenente frumento e si è accesa una lampadina (o cose simili). Chi la fa perché vuole diventare come il numero uno del tennis mondiale. Chi invece crede che il glutine provochi tutta una serie di scompensi, dall'acne all'alluce valgo. Chi perché lo fanno in tanti, compresa la star del momento. Tutta questa bella accozzaglia di persone si diletta di cucina senza glutine, si fa portare la pizza gluten free, salvo poi concedersi un tiramisù glutinosissimo a fine pasto perché la variante aglutinata non era disponibile. Al che non solo il povero celiaco si altera leggermente, ma non c'è da meravigliarsi che poi la prossima volta il cameriere ti chieda il tuo grado di celiachia oppure, peggio, ne deduca che in fondo la faccenda non è così seria. Ecco perché apprezzi molto di più un vegano che un finto celiaco. Anche se dentro di te ti chiedi come sia possibile che uno elimini qualcosa dalla sua dieta volontariamente, e anzi nutri il sospetto che non abbia

tutte le rotelle a posto, ti senti moralmente più affine a un mangiainsalata o a chi segue la *kasherùt*. Per non parlare degli amici latte-intolleranti, che sono la "specie" più vicina al celiaco di tutte le altre, e anzi molti di noi hanno pure questa bagatella, come se non bastasse. Però gli intolleranti al lattosio, a ben guardare, il parmigiano se lo possono concedere, e anche altri formaggi stagionati, e se proprio una volta tanto vogliono fare uno sgarro esistono gli integratori di lattasi. Noi, la nostra famosa pillola antiglutine, che qualche anno fa pareva sul punto di essere lanciata sul mercato, continuiamo a sognarcela di notte...

Camminare sul filo

Insomma, chi è celiaco deve camminare sempre in equilibrio sul filo teso tra normalità e diversità. Tra salute e malattia. Costretto a convivere con il paradosso di essere affetto da una patologia senza (apparentemente) averla. Nel senso che seguendo la dieta glu-

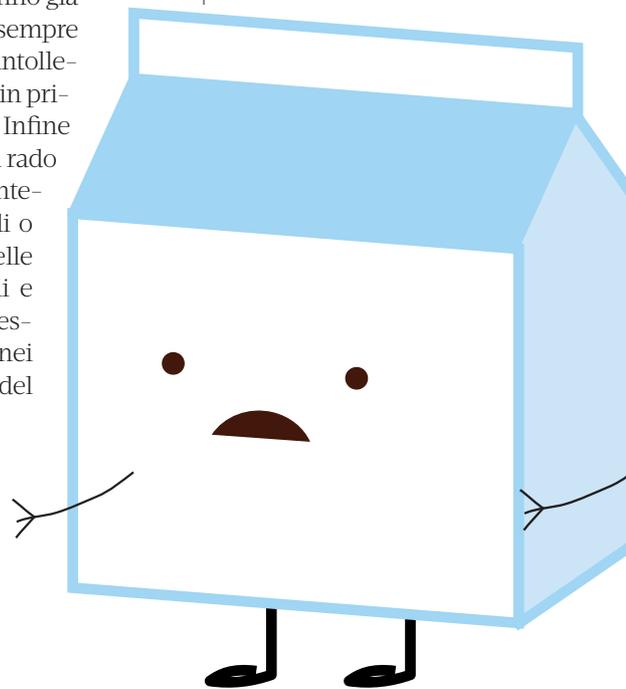


ten free non ci si sente più male. Anche se non va dimenticato il complicato caso dei celiaci asintomatici ai quali il glutine, se ingerito, fa male ma non fa *star male*. D'altra parte non si può negare che questa rinuncia obbligatoria e continua, senza tregua, questa attenzione ai dettagli alimentari che a qualcuno appare ossessiva, non sia una fatica, un sacrificio che non ammette deroghe e quindi duro da sopportare, da cui deriva inevitabilmente una certa sofferenza psicologica. Perché la vita di suo è già abbastanza zeppa di pensieri e preoccupazioni, e aggiungere anche una costante attività di autocontrollo, sentirsi sempre inchiodati all'ossimoro di questa libertà vigilata proprio quando, stanchi, si vorrebbe sedersi a tavola, meglio se in compagnia, per rilassarsi – e guai sgarrare – non è cosa da poco.

L'altra faccia della medaglia

Eppure anche la celiachia, come molte cose che accadono nell'esistenza, è una medaglia a due facce. Non si tratta di voler vedere il bicchiere mezzo pieno con stupido ottimismo, né di sforzarsi di pensare che non tutto il male vien per nuocere pur sapendo che in realtà così non è. Si tratta piuttosto di cogliere – come cercheremo di fare in queste pagine – nell'esperienza concreta dei celiaci quel che di utile e interessante questa necessità insegna. E a ben guardare – ecco l'altra faccia della medaglia – non sono poche le “sensibilità” e capacità importanti che questa singolare patologia acuisce in chi ne è affetto. “Sensibilità” che non riguardano solo la propria salute, ma anche la società, i servizi, l'ambiente, l'economia. In che modo? Con il tempo, man mano che ci si adatta a questo limite, emergono delle facoltà vicarie che suppliscono e compensano le capacità e possibilità mancanti. Per capirci, il fatto che

la celiachia sia un problema strettamente legato al cibo, e che ti fa comprendere senza giri di parole quanto è importante ciò che si ingerisce, implica il coinvolgimento di una dimensione imprescindibile per la vita di tutti. Qualche esempio? Essere celiaci vuol dire imparare a non fidarsi più “a scatola chiusa” degli alimenti che si acquistano al supermercato, e scoprire magari, mentre si cerca di evitare prodotti incompatibili con l'intolleranza al glutine, anche altri ingredienti non consigliabili per la salute propria e di chiunque. Ancora, la diagnosi della celiachia spinge molti in cucina, ad apprendere l'arte e il gusto di far da mangiare a casa, per sé, i familiari e gli ospiti. Ma autorizza anche, forti di una crescente coscienza dei propri diritti, a chiedere senza paura, quando si mangia fuori casa, a ristoranti, pizzerie, alberghi, mense, gastronomie, di allargare l'offerta, se non l'hanno già fatto e nel loro interesse, ai sempre più numerosi clienti con intolleranze alimentari, al glutine in primis, ma anche di altro tipo. Infine essere celiaci induce non di rado ad uscire dalla sfera degli interessi puramente individuali o di famiglia per occuparsi delle condizioni sociali, culturali e anche politiche che è necessario creare nelle scuole, nei servizi sanitari, nel mondo del lavoro e della ricerca, affinché chi è affetto da intolleranze alimentari come questa possa accedere alle stesse opportunità di ogni altra persona. Da questa esigenza è nata e continua ad operare AIC. ♦



Diverso da chi

Tra chi non ha bisogno di seguire nessun tipo di dieta le reazioni davanti alla tua celiachia e alle esigenze della dieta gluten free possono variare da chi la fa facile a chi ti dice candido in faccia “io non potrei mai”. Vediamo invece come se la cavano i nostri amici “speciali”, grazie a piccole interviste a esponenti di associazioni e comunità religiose

ASSOVEGAN



NELLA FOTO: Renata Balducci, presidente Assovegan

«La salute non ti fa mai fare passi indietro»

“Ho cominciato la dieta vegana per amore del mio compagno, che lo era già da tempo, ma ho notato subito dei benefici sulla mia salute. Ad esempio mi è sparita nel giro di pochi giorni una brutta acne di cui soffrivo nonostante i miei 39 anni. In seguito ho notato che certi cibi, come noci, fragole e frutti di bosco, che prima mal tolleravo, non mi davano più fastidio”. Renata Balducci è la presidente dell'Associazione Vegani Italiani (AssoVegan), ha 60 anni, è molto sportiva, ama correre. “Anni fa la gente mi chiedeva cosa mangiavo, ora mi guardano e siccome sono in forma mi dicono: ah, ma allora la tua dieta fa anche bene! Però, come tutte le diete, anche quella vegana va

fatta consapevolmente, non puoi eliminare carne e pesce e ingozzarti di patatine fritte. Si tratta oltretutto di una scelta non solo alimentare, ma anche etica, che ti porta a cambiare tutto il tuo stile di vita”, afferma. Ci sono alcuni punti di contatto con chi deve seguire la dieta gluten free, lo scopro chiacchierando con Renata: “Non puoi fare la dieta vegana per moda, oppure farla un giorno sì e un altro no, nel momento stesso in cui trasgredisci non sei più vegano, sei altro. Perché appunto non si tratta solo di quello che mangi, ma di come ti approcci al mondo intorno a te. La nostra scelta riguarda anche il futuro del pianeta, la salute di tutti gli animali, compreso l'uomo”. La presidente di Assovegan sottolinea che oggi, come per i celiaci, è molto più facile trovare prodotti idonei nei negozi e alternative valide in tutti i locali. “Io stessa mi meraviglio del fatto che

in ogni posto dove entro trovo opzioni vegane. C'è molta attenzione nell'accontentarci con qualcosa di più di una semplice insalata o di una pasta al pomodoro. Mi è capitato solo una volta in 22 anni che in un hotel non avessero niente per me per la colazione. Mi hanno portato un minestrone”, ricorda ridendo. E gli altri, gli amici, i familiari? “Non ho grossi problemi, semmai quelli più ‘ostili’ sono stati i familiari, che si preoccupano per te, ti guardano con sospetto, mi sembra però che lo facciano perché si sentono in difficoltà a fare questo passo, si sentono incapaci di prendere la tua stessa decisione”. Questa dieta ti ha fatto togliere carne, pesce, latte e uova dalla tua alimentazione, ma ti ha dato qualcosa in più, oltre al fatto di sentirti bene? “Sì, sono più consapevole di cosa mangio, della mia alimentazione in generale, ho molta più attenzione al mondo intorno a me”.♦

AILI

Associazione Italiana
Latto-Intolleranti

NELLA FOTO: Maria Sole Facioni,
presidente dell'Associazione Italiana
Latto-Intolleranti



«Il mio sogno? Colazione al bar con brioche e cappuccino»

“La nostra vita quotidiana, soprattutto quando andiamo a fare la spesa al supermercato, è come una caccia al tesoro, alla ricerca del logo giusto, Lfree®, o della scritta Senza Lattosio, oppure dell'elenco

degli ingredienti, a volte scritti piccolissimi”: a parlare è Maria Sole Facioni, presidente dell'Associazione Italiana Latto-Intolleranti (AILI), realtà giovane rispetto ad AIC ma decisamente in crescita, visto l'alto numero di persone che soffrono di questa intolleranza, spesso collegata alla celiachia. “Per me la diagnosi è stata una liberazione, perché ho finalmente potuto capire il perché di tanti sintomi, anche gravi, che mi portavo dietro da anni. Il lato negativo della vicenda è stata dover confrontarmi per tanto tempo con la difficoltà di trovare prodotti idonei, anche se ora la situazione sta migliorando”. Come accade spesso anche ai celiaci, gli intolleranti al lattosio devono fare tappa in diversi punti vendita per trovare quello di cui hanno bisogno: difficile che un solo punto vendita tenga tutti i prodotti. In più, rispetto ai celiaci, c'è la grande confusione che ancora regna nel mondo dell'etichettatura: senza latte, senza lattosio, delattosato, può contenere tracce di latte... la gimcana degli intolleranti al lattosio è notevole, anche se in soccorso

è arrivata la certificazione Lfree®, nata da pochi anni e valida in tutto il mondo, l'unica in grado di assicurare l'idoneità di un prodotto senza lattosio. “In Italia ad oggi sono circa 250 i prodotti che la riportano sull'etichetta, spesso sono aziende che hanno anche adottato la Spiga Barrata e quindi sono sensibili alla tematica”, continua la presidente, che sottolinea come “anche i prodotti vegani in teoria potrebbero essere idonei, in realtà spesso le loro etichette non sono corrette, è facile trovare prodotti 'vegan' con latte e derivati come ingredienti, oppure che contengono tracce di latte e quindi non sicuri, specialmente in caso di allergia”. Molto difficile trovare la sicurezza anche andando a mangiare fuori casa: “Purtroppo c'è ancora troppa disinformazione, senza contare la confusione che creano i finti intolleranti, che chiedono portate senza lattosio ma magari chiudono un occhio davanti al dolce con la panna. I ristoratori così sono portati a non prendere sul serio nessuno”. Mal comune, in questo caso, non ci porta nessun gaudio. ♦





UCEI

Unione delle Comunità
Ebraiche Italiane



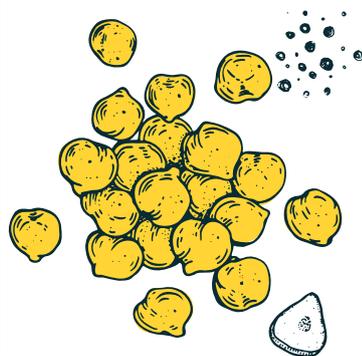
NELLA FOTO: Cesare Efrati,
gastroenterologo dell'Ospedale
Israelitico di Roma

«È tutta questione di organizzazione»

Cesare Efrati è un gastroenterologo che lavora nel reparto di endoscopia digestiva dell'Ospedale Israelitico di Roma, quindi di celiachia ne sa parecchio. Ma non è nella sua veste di medico che lo intervistiamo, o non solo per questo. Il dottor Efrati è un esponente della comunità ebraica romana, che fa parte dell'UCEI, oltre ad essere ministro del culto al Tempio Maggiore di Roma, e segue da sempre la *kasherut*, quell'insieme di norme che regolano l'alimentazione degli ebrei osservanti. Sarebbe complicato in questa sede spiegare tutti i precetti, i più noti tra i quali sono il divieto di mangiare carne di maiale e tutti i tipi di pesce che non hanno squame, quindi ad esempio crostacei e molluschi. Proibito inoltre mescolare nella stessa pietanza carne e latte. "Queste norme hanno almeno 5000 anni - ci spiega - e sono

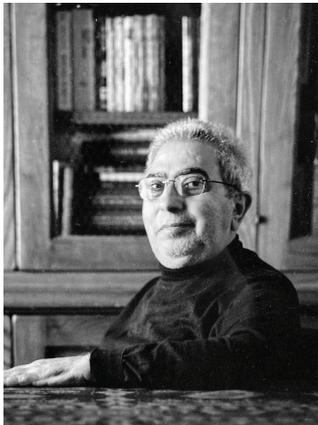
uno dei pilastri della nostra fede. Quando ne parlo con persone che non ne sanno niente le reazioni vanno dall'incredulo, perché le ritengono anacronistiche ("Ma davvero segui ancora queste regole?") allo sminuirne l'importanza ("Ma assaggialo, cosa vuoi che ci sia dentro?"). Altri sono incuriositi ed affascinati, e mi fanno molte domande per capire meglio questo tipo di alimentazione e quali siano le norme principali. Io però non ne ho mai sentito il peso, ma le vivo invece come un valore. Non mi sento tentato di trasgredirle". Quanto è difficile seguirla? "Io vivo a Roma, dove c'è una grande comunità ebraica e diversi locali che assicurano la dieta *kasher*, quindi forse sono fortunato rispetto ad altre realtà geografiche. Se vivi a New York, ad esempio, non hai certo problemi, peggio a San Francisco... Però ci sono

tanti prodotti confezionati che ormai si trovano anche nei supermercati e altri che si possono ordinare on line e farseli arrivare a casa. Per il mio lavoro devo anche viaggiare, e allora mi porto dietro dei prodotti che so che non troverei. Male male la frutta c'è sempre, comunque in tanti anni che viaggio non ho mai trovato problemi. Basta sapersi organizzare". Chissà perché tutto questo ci suona familiare... ♦



UCOII

Unione delle comunità
e organizzazioni
islamiche in Italia



NELLA FOTO: Osama Rashid, architetto,
segretario generale della Scuola
fiorentina di alta formazione per il
dialogo interreligioso e interculturale

«Il marchio **Halal** sull'etichetta è anche per noi una garanzia»

Halal e Haram, rispettivamente quello che è lecito e quello che invece non lo è: questa è la grande suddivisione dei cibi per i fedeli di religione islamica, che in Italia sono oggi circa 3 milioni. Tra gli alimenti proibiti ci sono il maiale, il sangue e gli alcolici in genere. Ma soprattutto è vietato consumare carne di animali giunti al macello già morti oppure non macellati secondo i precetti islamici. Sono molte, nelle grandi città soprattutto, le macellerie che vendono carne *halal*, ma anche i negozi che

hanno prodotti di importazione con la certificazione, che oggi si trovano anche sugli scaffali dei supermercati. “Non basta leggere gli ingredienti di un prodotto per essere sicuri che sia *halal* – ci racconta Osama Rashid, architetto, segretario generale della Scuola fiorentina di alta formazione per il dialogo interreligioso e interculturale –: il problema è rappresentato dagli additivi, che possono essere di origine animale, e per questo il marchio di certificazione *halal* che troviamo sull'etichetta dei prodotti è molto di aiuto”. Grande importanza è data però alla salute della persona che segue la dieta: se ci si trova nell'impossibilità estrema di consumare cibo *halal*, al musulmano è concesso recitare una sura del Corano e quel cibo diventa consentito.

Una tradizione molto conosciuta qui in Italia è il

Ramadan, nono mese dell'anno secondo il calendario islamico, durante il quale si pratica il digiuno da cibi e bevande dall'alba al tramonto. Si tratta di un precetto religioso per i musulmani adulti ma, sempre secondo la concezione che la salute viene prima di tutto, vengono fatte eccezioni per quanti sono in età avanzata, in gravidanza, in allattamento, diabetici, malati o malati terminali, oppure per le donne durante le mestruazioni e per chi è in viaggio. “La difficoltà maggiore – conclude l'architetto Rashid – è quando il Ramadan cade nei mesi estivi come giugno e luglio, quando c'è caldo e le giornate sono molto lunghe. L'obiettivo di questo precetto è quello di sentire la fame che provano i poveri, ma anche la scienza oggi dice che un po' di digiuno, secondo determinate regole, fa bene all'organismo”. ♦