



di **Federica Cappelli**

In Italia più di 206 mila persone soffrono di celiachia (dati 2017 del Ministero della Salute), un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione del glutine. Vivere con questa patologia non è semplice, ma ecco che nasce **Gluten Free Roma Advisor** (www.glutenfreeroma.com, @6celiacoroma.advisor su Instagram), una community di celiaci romani in cui Giulia Di Lernia, l'ideatrice, e i suoi follower condividono i migliori ristoranti del territorio, supermercati e negozi al dettaglio specializzati di prodotti e piatti senza glutine.

Chi è Giulia Di Lernia?
«Mi chiamo Giulia sono di Roma e nella vita mi occupo di Social Media e Digital Marketing. Ho scoperto di es-

sere celiaca da quando ho 13 anni, e da lì la mia vita è una continua ricerca di cibi super buoni e *sglutinati* perché amo il buon cibo da sempre. Il mio obiettivo è rendere ogni celiaco una persona normale, che può mangiare cibo buono e di qualità ovunque si trovi.»

Com'è nata l'idea di Glutenfreeroma.com?

«L'idea nasce in primis dall'esigenza di condividere cibi sani e buoni anche se costretti ad una dieta priva di glutine. Con l'avvento di Instagram ho creato il profilo @6celiacoroma.advisor dove una volta provato e apprezzato un ristorante pubblico una foto con il loro piatto top con l'hashtag #gfromaadvisor. Devo dire che in poco tempo tante persone hanno cominciato ad inviarmi le loro foto e ad utilizzare l'#, molto spesso faccio dei repost anche di post o stories dei follower. La community sta crescendo sempre di più e ricevo messaggi e complimenti da parte di celiaci e non per questo progetto che mi rende fiera. La cosa interessante è stata anche quando aziende o ristoranti han-

La community di celiaci di Giulia Di Lernia

“6 celiaco a Roma”



no iniziato a notare la pagina e il blog e contattarmi per info e curiosità. Da poco ho iniziato un format nuovo #glutenfreeadvisorlive dove intervisto live su Instagram ristoratori e aziende gluten free. Se qualcuno volesse info in più può contattarmi tramite mail o messaggio privato sui social.»

È difficile essere celiaco in una città come Roma?

«Per fortuna ora non più. Nel giro di 10 anni sono cambiate molte cose. Molti ristoranti hanno iniziato a proporre anche la cucina senza glutine e si sono moltiplicate anche le aziende produttrici di prodotti gluten free e senza lattosio.»

Quali sono i migliori ristoranti specializzati nella città?

«Ce ne sono tantissimi. I miei preferiti a Roma sono Straforo, Manforte e Mangiafuoco ma ogni settimana ne provo di nuovi che consiglio tramite articoli e post su Instagram anche in base alla zona.»

Dove si possono comprare i prodotti senza glutine?

«Si possono acquistare presso le farmacie, i negozi specializzati e i supermercati. Io vado spesso alla Farmacia Rossetti oppure da Celiachiamo a Magliana.»

Nei tuoi canali proponi spesso ricette di ogni tipo, quali sono i piatti che hanno riscosso più successo tra i tuoi follower?

«Sicuramente i piatti della tradizione romana. Mi piace molto cucinare i primi piatti come Carbonara, Amatriciana e la Cacio e Pepe che ripropongo nella versione gluten free ma a volte provo anche a fare la pizza e il pane.»

Per chi deve convivere con questa intolleranza da poco, che consigli daresti?

«Di seguire una dieta senza glutine rigorosa, andare a mangiare in posti certificati AIC (Associazione Italiana Celiachia) e acquistare solo prodotti che contengono la dicitura “Gluten Free”. Possono ovviamente farmi tutte le domande che vogliono tramite i miei canali oppure la mail.»

Hai intenzione di espandere il progetto anche in altre città italiane?

«Sì, ho tanti progetti e ho iniziato in collaborazione con l'azienda Schaeer un progetto dove consiglio dove poter mangiare in alcune capitali europee. Sicuramente pian piano anche grazie all'aiuto dei miei follower sto raccogliendo molte informazioni e condivido anche ristoranti a Milano, Firenze, Bologna e Napoli.»

PRODOTTI NATURALI
PER UNA VITA SANA AL 100%

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO
E RISCOPRI IL BENESSERE

METTI A FUOCO IL TUO BENESSERE

10 SELEN VIT

Antiossidanti, Longevità, Benessere, un cammino in comune

- ✿ È il più potente fra gli antiossidanti
- ✿ Riduce l'insulto ossidativo, previene la perossidazione lipidica riducendo i processi radicali
- ✿ Possiede una spiccata attività anti arteriosclerotica
- ✿ Le lipoproteine (LDL) vanno incontro a modificazioni ossidative i cui prodotti sono citotossici
- ✿ Agisce positivamente nella scompenso cardiaco e nelle cardiopatie ischemiche
- ✿ Minimizza la diminuzione dell'ATP accelerando significativamente il suo recupero
- ✿ Possiede attività ipocolesterolemizzanti
- ✿ Contribuisce a diminuire il livello plasmatico di colesterolo totale
- ✿ È indicato nelle attività sportive

24 capsule

Homeosyn Italia s.r.l.
Via di Tor Sapienza, 7
00155 Roma
Tel +39.0645441800
Fax +39.0645441801

HOMEOSYN Italia srl

NUMERO VERDE 800.59.20.24
dal lunedì al venerdì ore 10-18

Tabaccheria SIMONETTI

Articoli da regalo . Profumeria

Pagamento utenze

Via Torpignattara 31 . Tel. 06.24.14.173