



CELIACHIA

Cos'è?

La celiachia è una malattia genetica caratterizzata da un'intolleranza permanente al glutine, proteina presente in alcuni cereali (p. es. frumento, farro, orzo, segale, ecc.).

I soggetti celiaci hanno una predisposizione genetica a produrre anticorpi contro il glutine. Questi anticorpi provocano però danni ad alcuni organi tra cui l'intestino, con conseguente cattivo assorbimento dei cibi, perdita di peso e ritardo nella crescita.

Quali sono i sintomi/segni?

I sintomi della celiachia possono essere molti e si sviluppano in fasi diverse della vita.

Nel bambino l'intolleranza si evidenzia a distanza di circa uno-tre mesi dallo svezzamento (introduzione del glutine nella dieta) con diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo del peso. Nelle forme che si sviluppano tardivamente, dopo il 2°-3° anno di vita, prevalgono altri sintomi, quali deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo, dolori addominali ricorrenti e carenza di ferro (che non si corregge anche se il ferro viene somministrato per via orale).

Esistono forme ad esordio tardivo in adolescenza ed anche in età adulta.

La diagnosi viene fatta attraverso un esame del sangue in cui vengono dosati alcuni anticorpi e, in caso di positività, con una biopsia dell'intestino per valutare se la mucosa è danneggiata. È tuttavia possibile in alcuni casi evitare la biopsia intestinale quando il sospetto di malattia nasce da sintomi molto evidenti, confermati da due esami che testano gli anticorpi per la celiachia fortemente positivi (>10 volte i valori normali), e una predisposizione genetica per questa malattia. L'esame del sangue viene anche consigliato ai parenti di I grado (fratelli, figli) di soggetti con celiachia. In farmacia sono disponibili test di prima istanza, certificati CE, da effettuare a domicilio o in farmacia con l'ausilio del farmacista.

Come si cura?

La dieta priva di glutine è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Seguendo scrupolosamente la dieta si ha una scomparsa della sintomatologia ed uno stato di salute che è del tutto paragonabile a quello delle persone senza celiachia.

Occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza. Non tutti i cereali sono vietati; tra i cereali consentiti vi sono riso, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio. La farina di tapioca è consentita per lo svezzamento.

Nel preparare i cibi destinati a persone celiache occorre evitare una contaminazione con alimenti contenenti glutine. Occorre tenere presente che anche piccole quantità di glutine, quando assunte frequentemente, possono causare problemi. Utili i seguenti accorgimenti: cuocere in acqua e oli differenti, non mettere in forno contemporaneamente cibi con e senza glutine; utilizzare posate differenti, lavare le mani, lavare il piano di lavoro.

Per quanto riguarda i farmaci, la eventuale presenza di amido di frumento fra gli eccipienti, indicata sulla confezione e nel foglietto illustrativo, è per legge in quantità sempre molto bassa e inferiore alla dose ritenuta dannosa per i celiaci, che pertanto possono assumere qualsiasi terapia. Si può vivere benissimo anche senza mangiare il glutine (anzi senza glutine si digerisce molto meglio) ed anche i familiari dei bambini celiaci possono seguire una sana e gustosa alimentazione priva di glutine.

In commercio sono disponibili prodotti dietetici privi di glutine. È possibile consultare l'elenco sul sito del Ministero della Salute (www.ministerosalute.it/alimenti/dietetica) o sul sito dell'Associazione Italiana Celiachia (www.celiachia.it).

