



Riconoscere la Celiachia

AiC



Associazione
Italiana
Celiachia

30
anni

1979-2009

Cos'è la Celiachia

La celiachia è un'intolleranza alimentare permanente al glutine che colpisce 1 individuo su 100/150.

L'introduzione di alimenti contenenti glutine determina, infatti, nelle persone predisposte geneticamente, una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino tenue, con conseguente infiammazione e scomparsa dei villi intestinali: il cattivo assorbimento dei nutrienti ne è la logica conseguenza.

La dieta priva di glutine resta al momento l'unica terapia possibile per la celiachia, poiché consente la completa normalizzazione della mucosa intestinale, con "ricrescita" dei villi ad altezza normale e scomparsa dei sintomi eventualmente presenti. Importanti e qualche volta irreversibili le malattie determinate da una diagnosi tardiva: osteoporosi, infertilità, aborti ripetuti, bassa statura nei ragazzi, epilessia con calcificazioni cerebrali e il temutissimo linfoma intestinale.

Non sempre la celiachia si presenta in modo palese.

Infatti le sue forme cliniche possono essere molteplici.

La forma **tipica** si manifesta con arresto di crescita (nel bambino), vomito, diarrea e perdita di peso, quella **atipica** si presenta tardivamente con sintomi prevalentemente extraintestinali (ad es. anemia), quella **silente** ha come peculiarità l'assenza di sintomi eclatanti e quella **potenziale** (o latente) si evidenzia con esami sierologici positivi, ma con biopsia intestinale normale.

Cos'è il Glutine

Il glutine è un complesso proteico presente in alcuni cereali (frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale) e nei prodotti alimentari derivati, rendendoli tossici ai celiaci che ad esso sono intolleranti.

Gli alimenti non consentiti, se preparati con cereali tossici, sono: farina, amido, semolino, pasta (fresca, secca, con o senza ripieno), prodotti da forno dolci e salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, pan carrè, focacce, pizza, biscotti, torte, ecc.) e ancora crusca, malto d'orzo, muesli e fiocchi di miscele di cereali. Tra i cereali e i vegetali privi di glutine invece ci sono: riso e riso glutinoso, mais, patate, legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ecc.), grano saraceno, castagne, miglio, sesamo, soia, sorgo, quinoa e amaranto.

La contaminazione dei prodotti naturalmente privi di glutine

Per produrre prodotti idonei al consumo dei celiaci, le aziende devono applicare un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito, e monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori. Possono verificarsi, infatti, fenomeni di contaminazione per cui da un ingrediente naturalmente privo di glutine si può ottenere un prodotto finito contaminato (amidi, farine, fecole, ecc.). L'attuale normativa sull'etichettatura degli alimenti impone l'obbligo di riportare la presenza di glutine qualora sia aggiunto volontariamente nel prodotto finito, ma non obbliga a indicare la potenziale presenza in tracce dovuta a contaminazione accidentale. Per questo motivo AIC consiglia di consumare solo prodotti del **Prontuario degli Alimenti**, il cui consumo è reso più sicuro dalle verifiche a cui sono sottoposti. Per i prodotti sostitutivi dietetici invece (pane senza glutine, la pasta senza glutine, ecc...) il Ministero della Salute ha istituito un apposito Registro Nazionale dove sono inseriti i prodotti autorizzati dall'Ente ministeriale stesso e erogati gratuitamente dal SSN.



Nel bambino

Nel bambino l'intolleranza si manifesta solitamente a distanza di circa qualche mese dall'introduzione del glutine nella dieta, con un quadro clinico caratterizzato da diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo ponderale. Nelle forme che esordiscono tardivamente dopo il 2°-3° anno di vita la sintomatologia gastroenterica è per lo più sfumata e in genere prevalgono altri sintomi, quali deficit dell'accrescimento staturale e/o ponderale, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica che non risponde alla somministrazione del ferro per via orale.

Alcuni esami di laboratorio possono rafforzare il sospetto diagnostico di celiachia, ma solo la documentazione di anomalie (atrofia parziale o totale dei villi) della mucosa enterica, prelevata mediante una biopsia, può consentire la diagnosi.

Una volta formulata la diagnosi, la dieta senza glutine deve essere condotta con molto rigore, perché l'assunzione, anche in piccole quantità, può mantenere le lesioni della mucosa.

La celiachia può colpire a qualsiasi età ma spesso per gli adulti non viene presa in considerazione. L'intolleranza, invece, può comparire dopo un evento stressante (gravidanza, intervento chirurgico o infezione intestinale).

Le manifestazioni cliniche sono varie: alcuni soggetti presentano un quadro classico di malassorbimento con diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple; altri riferiscono uno o più sintomi cronici spesso estranei all'apparato digerente. Sono comuni disturbi quali crampi, debolezza muscolare, formicolii, emorragie, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, facilità alle fratture, alterazioni cutanee, afte, disturbi psichici. Molto frequente è l'anemia da carenza di ferro.



Nell'adulto

Esistono anche soggetti che non lamentano sintomi o nei quali i disturbi sono talmente modesti da non richiedere l'intervento del medico; vengono diagnosticati solo perché nell'ambito familiare c'è una persona affetta da celiachia. Non raramente alla celiachia sono associate malattie quali diabete, artrite reumatoide, epatite cronica attiva, alterazioni della tiroide e dermatite erpetiforme. Anche nell'adulto la diagnosi si basa sulla biopsia intestinale.



In società

Rispettare una dieta rigorosamente priva di glutine non è una cosa drammatica, ma certamente pone una serie di ostacoli pratici con cui i celiaci e le loro famiglie devono fare i conti ogni giorno, causando disagio alla vita quotidiana.

Il veto agli alimenti derivanti da cereali comporta una educazione alimentare ed una consapevolezza a cui molte persone non sono abituate.

Se l'ampia scelta di prodotti oggi proposti dall'industria alimentare permette di seguire a casa una dieta sicura e varia, l'inserimento nelle comunità è tuttora problematico. Per i bambini nelle refezioni scolastiche e gli adulti nelle mense aziendali non è sempre stato facile alimentarsi: la "concessione" della dieta priva di glutine dipendeva largamente dalla sensibilità dei responsabili dei servizi di ristorazione collettiva. Oggi che, grazie all'intervento della L.123/05, il pasto senza glutine nelle mense pubbliche (scuole, ospedali e altre strutture pubbliche) è un diritto del celiaco, resta ancora il disagio del trasferimento per studio, lavoro, turismo e la difficoltà di incontrare operatori della ristorazione consapevoli delle regole della dieta senza glutine.

L'Associazione italiana Celiachia è stata costituita nel **1979** con le seguenti finalità:

- promuovere l'assistenza ai celiaci e alle loro famiglie sui problemi dietetici e psicologici;
- sensibilizzare le strutture politiche, amministrative e sanitarie;
- studiare in stretta collaborazione con le società italiane di gastroenterologia le problematiche della celiachia;
- stimolare la ricerca scientifica e mantenere rapporti con associazioni mediche e paramediche nazionali ed internazionali;
- informare la classe medica e paramedica sulle possibilità diagnostiche e terapeutiche;
- stabilire contatti con organizzazioni e istituzioni aventi analoghi scopi e programmi.



Via S.Quasimodo, 32
98049 Villafranca Tirr. (Me)
Tel/fax 090.336947
e mail: aicsiciliaonlus@tiscali.it



www.celiachia.it