

La Celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. L'incidenza di questa intolleranza in Italia è stimata in un soggetto ogni 100/150 persone. I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 400 mila, ma ne sono stati diagnosticati solo 35 mila. Ogni anno vengono effettuate cinque mila nuove diagnosi ed ogni anno nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo del 9%. Per curare la celiachia, attualmente, occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina da ogni piatto. Questo implica un forte impegno di educazione alimentare. Infatti l'assunzione di glutine, anche in piccole dosi, può causare danni. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Il glutine, lo abbiamo già accennato, è una proteina contenuta in alcuni cereali: frumento, farro, orzo, segale, avena. Seguire una dieta senza glutine significa quindi evitare alimenti contenenti questi cereali e i loro derivati. Si possono utilizzare invece altri tipi di alimenti quali: riso, mais, miglio, manioca ed altri. Molte industrie alimentari hanno messo in commercio alimenti senza glutine sempre più gradevoli: farine che sostituiscono quella di grano, pane, pasta, biscotti, dolci, cracker, grissini, fette biscottate, merende. La dieta del celiaco risulta così varia ed equilibrata nonostante l'esclusione del glutine. Nel soggetto geneticamente predisposto l'introduzione di alimenti contenenti glutine, quali pasta, pane, biscotti o anche tracce di farina ricavata da cereali vietati, determina una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino, cui consegue una infiammazione cronica con scomparsa dei villi intestinali. Importanti e qualche volta irreversibili le malattie determinate da una diagnosi tardiva: osteoporosi, infertilità, aborti ripetuti, bassa statura nei ragazzi, diabete mellito, tiroidite autoimmune, alopecia, 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** ha come sintomatologia diarrea e arresto di crescita (dopo lo svezzamento), quella **atipica** si presenta tardivamente con sintomi prevalentemente extraintestinali (ad esempio 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. La diagnosi di celiachia si effettua mediante dosaggi sierologici: gli **AGA** (anticorpi antigliadina di classe IgA e IgG), gli **EMA** (anticorpi antiendomio di classe IgA). Recentemente è stato messo a punto un nuovo test per il dosaggio di anticorpi di classe IgA, gli **Anti-transglutaminasi**.

Per la diagnosi definitiva di celiachia è però indispensabile una **biopsia dell'intestino tenue** con il prelievo di un frammento di tessuto, dall'esame istologico del quale è possibile determinare l'atrofia dei villi intestinali. Nella maggior parte dei casi, l'intolleranza si evidenzia 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 della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica, che non risponde alla somministrazione di ferro per via orale. Alcuni esami di laboratorio (anticorpi antigliadina, antiendomio e antitransglutaminasi) possono rafforzare il sospetto diagnostico di celiachia, ma solo la documentazione di anomalie della mucosa enterica (atrofia totale o parziale dei villi, prelevati mediante una biopsia eseguita durante una gastroscopia), può consentire la diagnosi. In farmacia da pochi mesi è in vendita un test per uso domiciliare di diagnosi di prima istanza di celiachia. La celiachia, che può colpire qualsiasi fascia d'età, è considerata tipica dell'età pediatrica e spesso nell'età adulta non viene presa in considerazione neppure negli ambienti specialistici. L'intolleranza può comparire più o meno acutamente in un periodo qualsiasi della vita, spesso dopo un evento stressante quale una gravidanza o un intervento chirurgico o una infezione intestinale. Le manifestazioni cliniche sono assai varie: alcuni soggetti presentano un quadro classico di malassorbimento con diarrea, perdita di peso e carenze nutritive multiple, altri, invece, 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. Infine esistono 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 un altro membro affetto da celiachia. Non raramente alla celiachia sono associate malattie quali il diabete, l'artrite reumatoide, l'epatite cronica attiva, alterazioni della tiroide, la dermatite erpetiforme. Rispettare una dieta rigorosamente priva di glutine non è una cosa drammatica, ma certamente pone una serie di problemi psicologici e pratici con cui i celiaci e le loro famiglie devono fare i conti. Il veto ad alimenti comuni quali pane, pasta, biscotti, focacce e pizza comporta una educazione alimentare ed una consapevolezza cui molte persone non sono abituate. L'inserimento dei bambini nelle refezioni scolastiche e degli adulti nelle mense aziendali non è sempre facile o possibile: la "concessione" della dieta priva di glutine dipende largamente dalla sensibilità dei responsabili dei servizi di ristorazione collettiva. Il rispetto della dieta a scuola implica l'istruzione degli insegnanti e del personale scolastico e la loro volontà di collaborazione. Molti prodotti del commercio non possono essere utilizzati dai celiaci perché contengono o potrebbero contenere glutine, anche in minime tracce. E' necessario pertanto sensibilizzare le ditte produttrici a collaborare con l' *Associazione Italiana Celiachia* per l'elaborazione del Prontuario degli Alimenti. Questa associazione sin dal 1979 promuove assistenza ai celiaci, informa la classe medica, studia e stimola la ricerca scientifica e sensibilizza le strutture politiche, amministrative e sanitarie. Rappresenta un punto di riferimento essenziale per conoscere ogni dettaglio di questa ancora oggi poco conosciuta intolleranza alimentare.

A cura del dr. Giuseppe De Simone
Farmacia Elifani di Meta (Na) Via A. Cosenza 2/4
Tel. 0818786605
e-mail: info@farmaciaelifani.it