

Celiachia: se la conosci la riconosci

Qualche anno fa si riteneva che la malattia celiaca fosse relativamente poco frequente. Oggi sappiamo invece che in Italia è affetta da celiachia 1 persona su 100-150, anche se è probabile che la stima sia ancora in difetto. Molte persone, infatti, non conoscendo i molti modi differenti in cui si presenta la malattia, non sanno che i loro disturbi possono derivare dall'intolleranza al glutine. Per questo motivo è importante parlare con il proprio medico se sono presenti sintomi che possono indicare una intolleranza a questa sostanza.

Cos'è la celiachia

La celiachia è una malattia cronica nella quale vi è una intolleranza al glutine, una proteina contenuta in molti cereali. È contenuta nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel farro, e in altri cereali meno noti come il kamut, la spelta e il triticale, che pertanto sono vietati ai celiaci. Non lo contengono invece mais e riso che possono essere assunti senza problemi. Nei pazienti affetti da celiachia il glutine esercita un'azione tossica sull'intestino, alterando profondamente la struttura e la funzionalità delle cellule della parete intestinale. Ne risulta così compromesso l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione. Si può manifestare in ogni epoca della vita, nei bambini si presenta generalmente nei primi due anni di età mentre negli adulti predilige il sesso femminile e ha un picco di insorgenza fra i 30 e i 40 anni.

Quando sospettare la malattia celiaca?

Nei bambini i primi sintomi della malattia si possono manifestare dopo pochi mesi dall'introduzione del glutine nella dieta (svezzamento) che coincide approssimativamente con la fine del primo anno di vita. I sintomi caratteristici sono la diarrea con feci semiliquide o liquide, abbondanti e lucide e con scariche frequenti, spesso associati a dolori addominali e vomito. Vi può essere un arresto della crescita o una perdita di peso. Il bambino è in genere pallido, magro ma con un addome molto pronunciato e sporgente. Negli adolescenti e negli adulti i sintomi tendono ad essere sfumati, spesso senza diarrea e con il coinvolgimento di organi diversi dall'intestino; in questi casi è ancora più difficile riconoscere la malattia e ciò può ritardare ulteriormente la diagnosi. I segni e i sintomi a cui fare attenzione sono: l'anemia da carenza di ferro, la comparsa e il persistere di ulcere in bocca (afte), la stanchezza persistente, gonfiori alle gambe e alle palpebre, piccoli sanguinamenti cutanei, anomalie dello smalto dei denti o malattie della pelle come la dermatite erpetiforme.

.Nel 10% dei casi la malattia celiaca è presente in più di un componente della stessa famiglia e compare con maggiore frequenza nelle persone con particolari patologie, come il diabete giovanile, alcune malattie della tiroide, la fibrosi cistica, la sindrome di Down e alcune malattie croniche dell'intestino. L'elenco delle malattie associabili alla malattia celiaca è tuttavia in continua evoluzione.

Meno frequenti ma sempre da considerare con attenzione sono la spiccata fragilità delle unghie, un'anomala caduta di capelli, epilessia o dolore osseo con deficit di calcio e vitamina D.

Quali sono i rischi se la malattia non è diagnosticata?

Quando la malattia celiaca colpisce il bambino induce una condizione di malassorbimento che porta a carenze alimentari con conseguenze anche importanti per lo sviluppo.

Negli adolescenti e negli adulti la situazione di malassorbimento protratta negli anni può portare a insufficiente accrescimento di statura e peso, anemia da carenza di ferro o vitamine, ritardo dello sviluppo, disturbi mestruali o mancanza di mestruazioni fino a riduzione della fertilità, osteoporosi da scarso assorbimento di calcio e vitamina D, disturbi psichici, ulcere ed emorragie intestinali.

Quali esami fare?

Un tempo era molto difficile fare diagnosi di celiachia, ma oggi esistono semplici esami del sangue che consentono al medico (pediatra, gastroenterologo o medico di base) di arrivare rapidamente ad una diagnosi certa.

Diversi studi hanno dimostrato l'importanza della diagnosi precoce di malattia celiaca, dal momento che tanto più è precoce l'inizio della dieta senza glutine quanto più aumenta la protezione nei confronti di complicanze della malattia

Come si cura?

L'unica terapia della malattia celiachia è la dieta priva di glutine che deve essere protratta per tutta la vita. Questo permette il ripristino della funzione assorbente della mucosa intestinale e di conseguenza la scomparsa dei disturbi. Da diversi anni è attiva un'associazione di pazienti con celiachia (l'Associazione Italiana Celiachia - AIC), che ha lo scopo di aiutare le persone affette da celiachia a superare le numerose difficoltà che possono incontrare nella vita quotidiana, soprattutto subito dopo aver scoperto di essere celiaci. Fra le varie attività di questa associazione vi è ad esempio la divulgazione di ricette di cucina senza glutine, di informazioni relative al contenuto di glutine dei prodotti alimentari, dietetici e farmaceutici e alle novità dietetiche offerte dall'industria alimentare.

L'AIC è contattabile per informazioni presso la sede regionale dell'Emilia Romagna a Modena in Via Giardini 470/scala H (tel. 059-346560) o a Reggio Emilia in Via della Racchetta 3 (tel. 0522-430899) oppure sul sito internet www.celiachia.it