

Celiachia

Una malattia da non sottovalutare

La celiachia è attualmente considerata la più frequente intolleranza alimentare a livello mondiale. In pochi anni si è trasformata da malattia rara e limitata alla prima infanzia a condizione molto più frequente e con insorgenza in qualsiasi periodo della vita. Si stima che in Italia ne siano affette 600.000 persone (circa una persona su cento) in maggioranza di sesso femminile.

A cura della dott.ssa Alessandra Palomba, biologo nutrizionista SIAN - AUSL RE

Grazie alla ricerca scientifica oggi sappiamo che la celiachia è una *enteropatia autoimmune permanente* che si manifesta quando soggetti **che hanno una particolare predisposizione genetica** assumono **glutine** attraverso gli alimenti. In questi soggetti il glutine attiva il sistema immunitario che riconosce come “estranei” i componenti dell'alimento, danneggiando la struttura e la funzionalità della mucosa intestinale fino a compromettere l'assorbimento dei nutrienti.

Due fattori, uno sociale e uno alimentare, hanno contribuito ad aumentare la frequenza della celiachia: il primo riguarda l'aumento del consumo di cereali (variazione quantitativa), il secondo è correlato alla tipologia di grano utilizzata dalle industrie alimentari (variazione qualitativa).

Infatti, la farina utilizzata per fare il pane nei forni delle nostre panetterie – chiamata “farina di forza” – contiene molto più **glutine** rispetto alla farina normale e, mentre in passato era facile trovare in commercio farine e prodotti a diverso contenuto di glutine, oggi risulta estremamente difficile.

I sintomi

La sintomatologia più tipica è rappresentata da diarrea, calo di peso, gonfiore e dolore addominale, vomito e, nei bambini, anche rallentamento o arresto della crescita. A volte possono essere presenti anche sintomi extra-intestinali. Una corretta diagnosi in tempi rapidi e l'adozione di un regime alimentare senza glutine consentono di tenere sotto controllo i sintomi intestinali e quelli extra-intestinali, come carenza di ferro, debolezza muscolare, osteoporosi.

Cos'è il glutine?

Il glutine è una proteina presente nel seme di molti cereali quali frumento, orzo, segale, farro, kamut, spelta e triticale, necessaria per la crescita del germoglio. In particolare, la frazione tossica del glutine di frumento è rappresentata da una componente detta gliadina. Il glutine non ha grande valore dal punto di vista nutrizionale, ma è un buon emulsionante, stabilizzante e gelatificante poiché legante dell'acqua. Per queste sue particolari proprietà fisico-chimiche, il glutine viene ampiamente utilizzato dall'industria alimentare ed è fondamentale nella lavorazione delle farine, conferendo elasticità e consistenza all'impasto; inoltre durante la panificazione costituisce l'“impalcatura” sulla quale si basa il processo di lievitazione (senza glutine il pane non lievita).

Alimentazione - emozioni - comportamenti

Modificare l'alimentazione di una persona non è mai semplice, poiché vengono modificate anche le abitudini relazionali e gli stili di vita. Per questo la diagnosi di celiachia induce inizialmente specifiche reazioni emotivo-comportamentali, caratterizzate da ansia, tristezza e rabbia.

Generalmente l'ansia tende a scomparire nel tempo, man mano che scompare la paura di incorrere in problemi più gravi; il senso di tristezza, soprattutto se protratto e associato ad un atteggiamento passivo e di chiusura in se stessi, deve essere affrontato e superato per adattarsi velocemente al cambiamento. In tutti i casi la famiglia rappresenta per il celiaco, più di ogni altro soggetto, il principale sostegno materiale e psicologico e, nel caso dei bambini, è fondamentale la relazione che s'instaura con la madre: come sempre il bambino impara a leggere molto rapidamente gli sguardi della mamma, pertanto la sua serenità passerà attraverso di lei.

Il celiaco si cura a tavola!

La dieta senza glutine, condotta con rigore, è attualmente l'unica terapia **che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute.**

Oggi è più facile rispetto al passato grazie alla disponibilità di una grande varietà di alimenti. Questo consente la preparazione di pasti bilanciati (carboidrati, proteine, vitamine e minerali) che prevedono anche l'uso di alimenti sostitutivi, i quali negli ultimi anni hanno conquistato una maggiore appetibilità. Sempre di più sono poi coloro che, partendo da materie prime senza glutine, riescono a preparare prodotti fatti in casa molto appetibili (specialmente pane) organizzando meglio la loro quotidianità o quella del loro familiare.

Numerosi sono anche i siti internet e le nuove applicazioni per i telefonini di ultima generazione che forniscono un aiuto in tempo reale sugli alimenti permessi/non permessi e a rischio. Anche piccole quantità di glutine sono in grado di provocare conseguenze più o meno gravi e mantenere attiva la malattia. È indispensabile pertanto un controllo continuo e scrupoloso del rischio di contaminazione sia a casa che fuori casa.

Quali alimenti può utilizzare un soggetto celiaco?

1. Alimenti **naturalmente privi di glutine**: riso, mais, carne, pesce, latte e formaggi, uova, legumi, verdura, frutta.
2. Alimenti **dietetici** (ad es: farine, pasta, pane, base per pizza...): richiedono una Notifica al Ministero della Salute. Riportano la scritta "SENZA GLUTINE" e sono erogabili gratuitamente dal SSN (con un limite di spesa mensile).
3. Alimenti **di uso corrente** riportanti sulla confezione la dicitura "senza glutine" (reg. CE 41/2009 che garantisce un tenore residuo di glutine inferiore ai 20 ppm*).
4. Alimenti a **spiga barrata**: è un marchio di proprietà dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) ed è destinato a quei prodotti nei quali è stato accertato un contenuto di glutine inferiore a 20 ppm.

* Il glutine in un alimento per celiaci non può essere zero, perché lo zero assoluto non è analiticamente determinabile. Pertanto il mondo scientifico ha stabilito che il glutine massimo consentito in un alimento per celiaci, deve essere inferiore o uguale 20 parti per milione (ppm) cioè 20 mg/kg = 0,002%, cioè 2 mg di glutine per 100 gr di prodotto.

Farmaci e integratori: quali avvertenze?

I celiaci possono tranquillamente assumere tutti i farmaci presenti sul mercato. La Farmacopea Europea dal 1999 ha imposto, infatti, per l'amido di frumento presente come eccipiente nei medicinali un contenuto proteico totale nella misura dello 0,3%; il quantitativo massimo di glutine è quindi limitato da tale disposizione e risulta del tutto innocuo per il celiaco, salvo casi di ipersensibilità individuale che dovrà essere valutata caso per caso. Gli integratori invece non possono essere assimilati ai farmaci perciò vanno valutati caso per caso.

Le prospettive future

I progressi della ricerca scientifica sono continui. Attualmente sono in fase di sperimentazione:

- una pillola che "digerisce" il glutine, da somministrare durante i pasti, per neutralizzarne la tossicità;
- una pillola, da somministrare prima dei pasti, in quale, bloccando una sostanza chiamata "zonulina", blocca il passaggio del glutine attraverso la mucosa intestinale (fino ad oggi però ha mostrato solo un'azione protettiva parziale nel prevenire i danni indotti dal consumo di glutine);
- un "vaccino" per prevenire l'attivazione della componente immunitaria che riconosce il glutine in modo anomalo.

Farmacie Comunali Riunite Reggio Emilia