

# La Celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, specificamente alla gliadina, sostanza proteica contenuta nell'avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale.

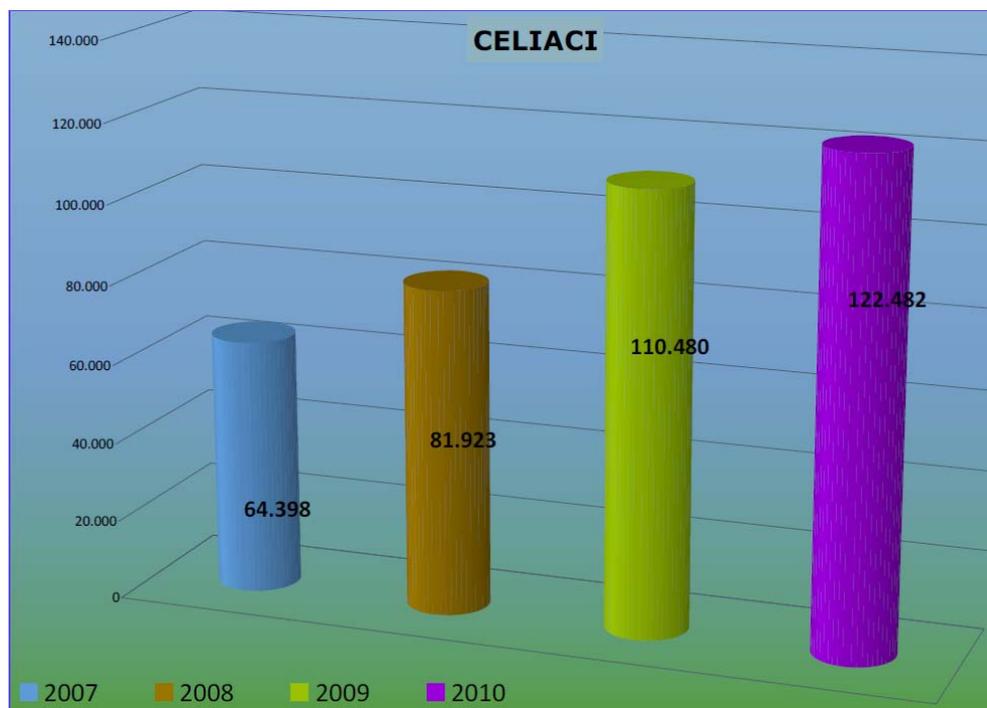
Tutti gli alimenti derivati da tali cereali quali pane, pasta, biscotti e pizza o gli alimenti accidentalmente contaminati da glutine costituiscono un rischio serio per i pazienti affetti da questa malattia.

L'intolleranza al glutine causa gravi lesioni alla mucosa dell'intestino tenue, che regrediscono eliminando il glutine dalla dieta.

Dunque è proprio una dieta rigida e equilibrata la miglior cura che un soggetto affetto da celiachia può seguire .

Questo implica un forte impegno di educazione alimentare: infatti, l'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare conseguenze più o meno gravi.

In Italia, l'incidenza dell'intolleranza alla gliadina è stimata in un soggetto ogni 100 persone. I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 600.000, ma ne sono stati diagnosticati ad oggi poco più di 100.000. Ogni anno sono effettuate 20.000 nuove diagnosi con un incremento annuo di circa il 20%.



(dati aggiornati al 31.12.2010)

## Cenni storici

La scoperta dell'importanza del glutine, come agente causale di malattia, risale al secondo dopo guerra quando un pediatra olandese William Karel Dicke osservò che

alcuni suoi pazienti affetti da patologia gastroenterica erano migliorati durante il periodo bellico, quando erano costretti a nutrirsi con una dieta a base di patate, e che le loro condizioni di salute erano nuovamente peggiorate al termine del conflitto, quando avevano ripreso la dieta tradizionale. Per molto tempo la malattia celiaca è stata considerata rara e di interesse quasi esclusivamente pediatrico. Negli ultimi venti anni, in seguito ad approfonditi studi sull'incidenza della celiachia nella popolazione è stato dimostrato come essa sia una malattia frequente, che colpisce non solo i bambini ma anche gli adulti.

REGIONE	6 mesi / 1 anno	Fino a 3,5 anni	Fino a 10 anni	Età adulta
ABRUZZO	6	88	414	2.490
BASILICATA	0	11	98	482
CALABRIA	0	35	341	1.519
CAMPANIA	39	390	2.297	10.688
EMILIA ROMAGNA	0	154	1.465	8.297
FRIULI VENEZIA GIULIA	0	23	232	1.986
LAZIO	3	160	1.386	10.996
LIGURIA	0	43	304	3.140
LOMBARDIA	0	229	2.048	1.6478
MARCHE	0	46	304	1.933
MOLISE	0	11	82	491
P.A. BOLZANO	0	4	91	815
P.A. TRENTO	0	29	289	994
PIEMONTE	1	85	845	7.823
PUGLIA	0	160	1.295	5.471
SARDEGNA	3	45	394	4.345
SICILIA	3	188	1.132	9.261
TOSCANA	4	106	1.064	8.563
UMBRIA	0	18	139	1.522
VALLE D'AOSTA	0	4	19	302
VENETO	5	92	1.044	6.485
<b>TOTALE</b>	<b>64</b>	<b>1.921</b>	<b>15.283</b>	<b>104.081</b>

*(Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia - Anno 2010)*

La malattia celiaca può presentarsi con un ampio spettro di manifestazioni cliniche che vanno dal malassorbimento a quadri clinici più ambigui e gravi.

**Nel bambino**, nella maggior parte dei casi, l'intolleranza si evidenzia a distanza di circa qualche mese dall'introduzione del glutine nella dieta, con presenza di diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo ponderale. Nelle forme che esordiscono tardivamente, dopo il 2°-3° anno di vita, la sintomatologia è 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.

**Nell'adulto** invece può comparire, in un periodo qualsiasi della vita, spesso dopo un evento stressante quale una gravidanza, un intervento chirurgico o un' infezione intestinale. Le manifestazioni cliniche sono molto varie: alcuni soggetti presentano un quadro classico di malassorbimento con diarrea, perdita di peso e mancanze 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, disturbi psichici. Molto frequente è l'anemia da carenza di ferro. In taluni soggetti anche in presenza di diagnosi di malattia non si evidenzia alcuna sintomatologia clinica, in questo caso si parla di malattia celiaca silente.

E' opportuno segnalare che questa malattia ed il rigore della terapia possono determinare, in particolare tra gli adolescenti, una sensazione di diversità. Non è infrequente notare in alcuni pazienti casi di nevrosi o psicosi.

### **Alimentazione e risvolti psicologici**

La celiachia si combatte con una dieta senza glutine: il riso, l'avena (in sperimentazione), il mais, il grano saraceno, il miglio, la soia, in associazione con frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, legumi ed altro possono essere inseriti tranquillamente nell'alimentazione quotidiana del celiaco. I sostituti del glutine in grado di conferire agli alimenti le stesse caratteristiche nutrizionali e organolettiche sono:

- **Farine alternative:** Riso, Soia, mais, Grano saraceno, arachidi
- **Ingredienti amidacei:** Mais, patata, riso
- **Ingredienti proteici:** Uova intere, albume di uovo, proteine del latte, farina di soia.
- **Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti:** Gomma di xantano, arabica, adragante, guar, farina di semi di carrube, pectine, lecitine.

Affinché la dieta sia efficace è necessario che il contenuto di glutine ingerito sia sotto una soglia ben definita. Secondo studi fatti la concentrazione massima di glutine che un celiaco può assumere in un alimento è di venti ppm (parti per milione), soglia oltre il quale il glutine diventa tossico: l'attuale legislazione europea identifica questo come limite per definire un prodotto "*senza glutine*". È fondamentale comprendere come un minimo contatto degli alimenti contenenti glutine con quelli per celiaci può contaminare questi ultimi, ad esempio l'utilizzo delle stesse posate per rimestare la pasta in cottura in pentole diverse è assolutamente da evitare!!

L'impiego del glutine come addensante nell'industria alimentare rappresenta un pericolo costante per gli affetti da celiachia soprattutto quando esso non viene opportunamente indicato in etichetta.

In alcuni soggetti con una soglia di tollerabilità bassa anche queste minime quantità di glutine, causano l'atrofia dei villi e le manifestazioni intestinali ad essa correlate. Per fronteggiare adeguatamente questa situazione è importante l'informazione sulla composizione dei prodotti alimentari in commercio.

## La celiachia ed il sociale

L'Associazione Italiana per la Celiachia si impegna per fornire all'utenza un'informazione completa e aggiornata come il Prontuario degli Alimenti contenente un elenco di tutti gli alimenti privi di glutine divisi per categoria o la creazione di un network di ristoranti informati sulla celiachia ma è attiva anche su temi scientifici volti ad approfondire i problemi dei celiaci, stimolare la ricerca scientifica e sensibilizzare le strutture politiche, amministrative e sanitarie al problema.



Uno degli obiettivi prioritari dell'Associazione Italiana Celiachia è operare per rimuovere gli ostacoli quotidiani che il celiaco incontra: il reperimento dei prodotti e preparati adatti alle sue specifiche esigenze, la scelta tra gli alimenti disponibili. Il marchio *Spiga Barrata* apposto sui prodotti autorizzati aiuta ad evidenziare al consumatore celiaco l'idoneità del prodotto rispetto alle sue esigenze alimentari. Al fine di limitare il problema economico lo Stato Italiano con un decreto ministeriale del 1 Luglio 1982, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n° 217, ammette l'erogazione gratuita dei prodotti senza glutine fino ad un tetto massimo. Tali prodotti sono venduti nelle farmacie ai soggetti celiaci con certificazione rilasciata dall'ASL.

### Bibliografia:

Wikipedia <http://it.wikipedia.org/wiki/Celiachia> (Epidemiologia e cenni storici)  
A.I.C. <http://www.celiachia.it/AIC/AIC.aspx?SS=351&M=367> (Glutine, celiachia, sintomi e diagnosi)  
<http://www.gastronet.it/scientifico/approfondimento/celiachia/cap3/>