

La celiachia

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica che si trova in numerosi cereali (avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale), da parte dell'intestino tenue, che può colpire individui di tutte le età, geneticamente predisposti.

L'assunzione del glutine nei soggetti celiaci provoca una reazione infiammatoria, su base autoimmune, a carico dei villi intestinali che ne determina una grave atrofia; ciò causa una diminuzione della capacità dei villi di assorbire le sostanze nutritive e, di conseguenza, una malnutrizione.

In Italia si stima che un individuo ogni 100 sia affetto da questa intolleranza; i celiaci, quindi, potenzialmente sarebbero circa 600.000, ma, attualmente ne sono stati diagnosticati poco più di 100.000, probabilmente perché esistono diversi casi di intolleranza i cui sintomi non sono particolarmente gravi da indurre i soggetti colpiti a rivolgersi a un medico.

Per curare la celiachia è necessario escludere dalla propria alimentazione proprio gli alimenti più comuni, quelli prodotti con sfarinati di cereali, quindi pane, pasta, biscotti, pizza, fette biscottate, grissini, ecc., ma anche quelli che possono nascondere piccole tracce di glutine, come, per esempio, alcuni salumi e birre. Tutto ciò comporta un grande impegno di educazione e informazione alimentare dei soggetti che soffrono di celiachia poiché l'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare conseguenze più o meno gravi per la salute, con sintomi molto vari che includono diarrea cronica, meteorismo, astenia e, nei bambini, ritardo della crescita. Nei casi di celiachia grave, infatti, i soggetti presentano feci biancastre, liquide e grasse, con perdita di peso negli adulti o mancato aumento di peso nei bambini piccoli. Le persone affette da forme più lievi di celiachia possono avere sintomi molto più leggeri ed è anche possibile essere affetti da celiachia ma non soffrire di alcun sintomo, tanto che molti adulti "celiaci" accusano solo un po' di stanchezza e/o di anemia.

Oltre ai sintomi tipici, che colpiscono l'apparato digerente, si possono riscontrare altre patologie correlate alla celiachia, che possono interessare organi diversi dall'intestino, come, per esempio, dermatite erpetiforme e diabete mellito di tipo 1.

Recentemente, grazie allo studio di un ricercatore italiano del dipartimento di Alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto superiore di sanità, si intravedono nuove speranze per i soggetti celiaci. Grazie alla capacità di una proteina (normalmente presente nel frumento di grano duro), il peptide 10 mer, è possibile contrastare gli effetti tossici della gliadina, la proteina principale contenuta nel glutine, che fanno stare male le persone intolleranti. Nel frattempo, la dieta senza glutine, condotta con grande attenzione, è l'unica terapia che garantisca al celiaco un buono stato di salute.