



<EFFETTI COLLATERALI>

Celiaci: vivere bene senza il glutine

L'intolleranza a cibi come pasta e pane colpisce un italiano su cento venti

[Pubblicato: 27/01/2003]

Rende **intolleranti a cibi come il pane e la pasta**: è una patologia a molti sconosciuta eppure a soffrirne, secondo studi recenti, è 1 italiano su 120. E' la **celiachia**, una delle più diffuse intolleranze alimentari: una condizione che, se non diagnosticata, può danneggiare seriamente l'intestino e non solo, e che si presenta con una varietà di sintomi a volte difficili da riconoscere. La cura è semplice e consiste nell'eliminazione del glutine dalla propria dieta. Ma chi è afflitto da celiachia spesso non sa di esserlo: come spiega il dott. **Italo De Vitis**, ricercatore di medicina interna dell'Università Cattolica di Roma e consulente scientifico dell'Aic (Associazione italiana celiachia) ai microfoni di Effetti collaterali: la gente chiede, il medico risponde, il settimanale dedicato alla salute di One O Five Live, l'emittente in Fm di Radio Vaticana. **Prof. De Vitis, che cos'è la celiachia e quali conseguenze comporta?** Si tratta di un'intolleranza, di origine genetica, nei confronti di una proteina contenuta in alcuni cereali: orzo, frumento, farro, segale. La proteina, chiamata glutine, nell'intestino delle persone intolleranti scatena una vera e propria battaglia, che determina un'alterazione della mucosa intestinale; danno reversibile, questo, se la sostanza viene eliminata dalla dieta. Ovviamente, se la celiachia non è riconosciuta in tempo utile, si rischia di veder peggiorare la condizione di malassorbimento intestinale; possono poi svilupparsi patologie anche a carico di altri organi, come cuore e sistema nervoso centrale; **complicanze che danneggiano la qualità della vita, e a volte la mettono in pericolo. A che età si manifesta di solito?** Poiché è una condizione genetica, celiaci si nasce: ma si può scoprire di esserlo a qualunque età. In effetti fino a poco tempo fa si riteneva fosse una patologia esclusiva dell'infanzia; studi recenti dimostrano invece che si manifesta prevalentemente tra i 20 e i 30-35 anni, ma addirittura esiste un picco in età geriatrica, come hanno dimostrato studi compiuti proprio qui all'Università Cattolica. **Può spiegarceli meglio? Quali sono i sintomi caratteristici?** Nel bambino sono abbastanza evidenti: scarsa crescita, segni di malnutrizione e diarrea. La celiachia nell'adulto è più difficile da riconoscere, si presenta con una vasta gamma di sintomi che il medico deve sapere interpretare: carenza di ferro, soprattutto nelle donne; alopecia, infertilità, stomatite aftosa e ancora dolori ossei, gonfiori e malattie cutanee. **Quante persone in Italia soffrono di celiachia?** Secondo studi epidemiologici recenti si stima una persona ogni 120. Fino a non molto tempo fa si riteneva che la celiachia fosse molto meno diffusa e che ne soffrisse circa una persona su 1000. **Quali analisi servono per diagnosticare la malattia?** Oggi è relativamente semplice porre sospetto di malattia celiaca grazie ad alcuni test di screening, semplici, di basso costo e facilmente eseguibili da parte di qualunque laboratorio, come la determinazione degli anticorpi antitransglutaminasi ed antiendomisio. Una volta posto il sospetto la diagnosi definitiva viene eseguita mediante la dimostrazione biotipica di atrofia villare, con biopsia eseguita in corso di una semplice duodenoscopia. **Quale dieta è indicata per controllare la malattia?** L'unica dieta efficace è quella che elimina completamente il glutine. Fortunatamente oggi l'industria alimentare mette in commercio prodotti analoghi alla pasta e al pane, ma privi di glutine, quindi non tossici per il paziente celiaco. Ma è importante che questi si abitui a consumare prodotti già privi di glutine come polenta, carne, pollo, pesce, verdure. Così vivrà la propria giornata dentro e fuori casa nella maniera più naturale, senza dipendere dal consumo di prodotti artificiali in maniera eccessiva. **Come sostenere a livello psicologico le persone, soprattutto i bambini, che hanno questa intolleranza?** In realtà la scoperta della celiachia è raramente un trauma per il bambino: i più piccoli si adattano facilmente a nuove abitudini alimentari e nuovi sapori. I problemi più grossi li hanno invece gli adolescenti: stando

spesso fuori casa, si trovano a dover scegliere tra le abitudini del gruppo – pizzeria, spaghetteria e simili – e la loro salute. Noi medici sconsigliamo sempre di compiere deroghe alla dieta e per questo motivo cerchiamo di venire incontro psicologicamente ai pazienti giovani perché evitino di isolarsi, chiudersi in se stessi o cadere in depressione. **I celiaci possono ricevere l'eucaristia?**Sì. Grazie all'accordo raggiunto tra l'Associazione italiana celiachia e la Santa Sede, oggi esistono ostie a bassissimo contenuto di glutine che permettono al cattolico che soffre di celiachia di accostarsi al sacramento ogni volta che lo desidera. Questo permette di salvaguardare l'integrità fisica del paziente nel pieno rispetto della liturgia. **Quali sono i rischi di una dieta priva di glutine?**Non c'è alcun rischio. Il glutine non è una molecola nutritiva: potremmo definirla una grossa colla biologica che dà la tenuta a cibi come pasta, pane, pizza e focacce. Rinunciarci non comporta assolutamente nessuna privazione nutrizionale. Insomma, nessun danno per la salute.

[Segnala questo articolo a...](#)[Versione stampabile](#)

[Home](#) | [Agenda](#) | [Newsletter](#) | [Rassegna Stampa](#) | [Cerca](#)