

L'ASSOCIAZIONE È PRESENTE ANCHE NELLA NOSTRA CITTÀ

# Insieme contro la celiachia

**Sul nostro territorio può contare su oltre 400 soci affetti da un'intolleranza permanente al glutine che in Italia colpisce circa 450mila persone, un individuo su 100/150**

di PAOLO BORGHI

**P**romuovere l'assistenza ai celiaci e alle loro famiglie sui problemi dietetici e psicologici, informare la classe medica sulle possibilità diagnostiche e terapeutiche, studiare in stretta collaborazione con le società italiane di gastroenterologia le problematiche della celiachia, stimolare la ricerca scientifica, mantenere rapporti con associazioni mediche nazionali ed internazionali e sensibilizzare le strutture politiche, amministrative e sanitarie, sono gli obiettivi dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia) che anche a Como può contare su oltre 400 soci affetti da un'intolleranza permanente al glutine che in Italia colpisce circa 450mila persone, un individuo su 100/150.

La celiachia - precisa Annalisa Giazzi Pontiggia, referente dell'AIC per la provincia di Como - è un'intolleranza alla gliadina, contenuta nel glutine, un insieme di proteine a loro volta contenute nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut, nell'avena e in altri cereali minori. Ciò rende tossici, nei soggetti geneticamente predisposti, tutti gli alimenti derivati dai suddetti cereali o contenenti glutine quali pasta, pane, biscotti, pizza, focacce, fette biscottate, grissini. Questa intolleranza al glutine determina una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino tenue con conseguente infiammazione cronica e scomparsa dei villi intestinali. Le manifestazioni cliniche sono assai varie: alcuni soggetti presentano un quadro classico di malassorbimento con diarrea e perdita di peso, 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, e molto frequente è l'anemia da carenza di ferro. Importanti e qualche volta irreversibili sono le malattie determinate da una diagnosi tardiva: osteoporosi, infertilità, diabete mellito, artrite



reumatoide, alterazioni della tiroide, la dermatite erpetiforme e il temutissimo linfoma intestinale".

L'intolleranza al glutine, che può colpire a qualsiasi fascia d'età, è considerata tipica dell'età pediatrica e spesso negli adulti non viene presa in considerazione neppure negli ambienti specialistici. Nel bambino l'intolleranza si manifesta solitamente a distanza di circa qualche mese dall'introduzione del glutine nella dieta, con un quadro clinico caratterizzato da diarrea, vomito, anoressia, irritabilità e arresto della crescita. Nelle forme che esordiscono tardivamente, dopo il 2°-3° anno di vita, la sintomatologia gastroenterica è per lo più sfumata e in genere prevalgono altri sintomi quali deficit dell'accrescimento, ritardo dello sviluppo puberale, dolori addominali ricorrenti e anemia sideropenica che non risponde alla somministrazione di ferro per via orale. Alcuni esami di laboratorio possono rafforzare il sospetto diagnostico di celiachia, ma solo la documentazione d'anomalie (atrofia parziale o totale dei villi) della mucosa enterica, prelevata mediante una biopsia, può consentire la diagnosi. La dieta priva di glutine resta al momento l'unica terapia possibile per la celiachia, poiché consente la completa normalizzazione della mucosa intestinale, con ricrescita dei

villi ad altezza normale e della scomparsa dei sintomi eventualmente presenti. L'intolleranza al glutine può però comparire più o meno acutamente in un periodo qualsiasi della vita, spesso dopo un evento stressante quale una gravidanza, un intervento chirurgico o un'infezione intestinale, e anche nell'adulto la diagnosi si basa su specifici esami del sangue e sulla biopsia intestinale.

"La celiachia - spiega la signora Pontiggia - si combatte con una dieta senza glutine, ma non per questo eccessivamente restrittiva o monotona: il riso, il mais, il grano saraceno, il miglio, l'amaranto, la quinoa, in associazione con frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, legumi, possono essere inseriti tranquillamente nell'alimentazione del celiaco. È utile sottolineare che una persona affetta da celiachia, a condizione di osservare una dieta corretta, può condurre una vita del tutto normale e vivere mediamente più a lungo dei non celiaci. Secondo studi fatti la concentrazione massima di glutine che un celiaco può assumere in un alimento è di 20 ppm (parti per milione) soglia oltre la quale il glutine diventa tossico. È fondamentale comprendere come un minimo contatto degli alimenti contenenti glutine con quelli per celiaci può contaminare questi ultimi, ad



densità energetica, il contenuto in fibre vegetali e vitamine, il contenuto e la composizione dei

grassi prevalentemente d'origine vegetale di questi alimenti hanno un ruolo protettivo verso molte patologie e favoriscono un buono stato di salute generale. Nell'alimentazione equilibrata dell'adulto il 60% delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati o zuccheri, il 20-30% dai grassi e il 10-20% dalle proteine animali e vegetali. Poiché ogni alimento ha un proprio profilo nutritivo, è importante scegliere quantità adeguate (porzioni) di cibi appartenenti ai diversi gruppi d'alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata per avere disponibili tutti i principi necessari per l'organismo. Proprio per dimostrare che organizzare un pranzo per celiaci non è difficile, ma con un po' di fantasia si può preparare piatti particolari e appetitosi, spesso l'Associazione Italiana Celiachia presso il Collegio Gallio di Como organizza dei corsi di cucina e delle cene in uno dei sette ristoranti che a Como garantiscono sempre alimenti assolutamente privi di glutine. Inoltre ogni anno il Gruppo Sportivo Junior Calcio, dell'Oratorio della parrocchia di Fino Mornasco, organizza all'interno del suo tradizionale torneo calcistico una giornata di solidarietà a favore della ricerca scientifica per la cura della celiachia.

esempio l'utilizzo delle stesse posate per rimettere la pasta in cottura in pentole diverse è assolutamente da evitare. Rispettare una dieta rigorosamente priva di glutine non è una cosa drammatica ma certamente pone una serie di problemi psicologici e pratici con cui i celiaci e le loro famiglie devono fare i conti. Il veto ad alimenti comuni come pane, pasta, biscotti, focacce e pizza, comporta un'educazione alimentare ed una consapevolezza cui molte persone non sono abituate, anche se le istituzioni hanno l'obbligo di garantire un pasto senza glutine nelle strutture scolastiche, negli ospedali e nelle mense delle strutture pubbliche. Molti prodotti in commercio possono però contenere glutine anche in minime tracce ed è necessario pertanto sensibilizzare le ditte produttrici a collaborare con la nostra associazione per l'elaborazione del prontuario dei prodotti in commercio senza glutine che ogni anno pubblichiamo".

L'esclusione nella dieta di molti alimenti condiziona inevitabilmente scelte alimentari ed abitudini quotidiane come fare la spesa o mangiare fuori casa. Queste attenzioni specifiche non devono però escludere le regole base di un'alimentazione sana rappresentata da cereali privi di glutine, legumi, frutta ed ortaggi, pesce e olio d'oliva. La

giunge Annalisa Giazzi Pontiggia - l'unica terapia valida è una dieta scrupolosa. In questo stato di cose il celiaco non può neppure accostarsi alla comunione eucaristica in quanto le ostie utilizzate comunemente nelle celebrazioni dell'Eucarestia sono prodotte con farina di frumento e di conseguenza contengono glutine. L'impossibilità di trovare ostie adatte ha comportato fino ad oggi che i celiaci continuassero a comunicare al calice, ma ciò non era privo di gravi difficoltà per gli astemi e, soprattutto per i bambini. La nostra associazione si è sempre attivata per ricercare una soluzione per agevolare il problema e da diversi anni ha saputo che vengono prodotte ostie di frumento contenenti una quantità di glutine decisamente bassa, attestata da indagini di laboratorio, che, pur permettendo la panificazione (e ciò la rende valida per la consacrazione) non rende l'ostia nociva alla salute dei celiaci in quanto contiene appena 0,0374 mg di glutine. Queste ostie a base di amido di frumento di tipo "Ceresstar" sono prodotte da una società tedesca e vengono importate in Italia dalla ditta "Ars Nova Arte Sacra" di Giacomo Gnutti di Brescia e dalla ditta "Arte Sacra" di Claudio Candotti di Udine. Il nostro obiettivo è quello di sensibilizzare tutti i parroci affinché dispongano l'acquisizione di queste ostie in modo da rendere facilmente accessibile ai celiaci la comunione al pane eucaristico".

Chiunque desidera ricevere informazioni dalla referente per la provincia di Como dell'Associazione Italiana Celiachia può telefonare allo 031/570550 negli orari d'ufficio.