

Celiachia, una vita lontani da pane e pasta

Chi ne soffre reagisce all'introduzione di alimenti ricchi di glutine; queste proteine causano una risposta immunitaria abnorme a livello intestinale, danneggiando i tessuti e portando alla scomparsa dei villi. L'unica cura possibile, ad oggi, rimane la dieta

■ La celiachia è una malattia digestiva di origine genetica. L'incidenza è stimata in una persona ogni 100/150 persone. I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 400 mila, ma ne sono stati diagnosticati intorno ai 75 mila. Ogni anno vengono effettuate cinque mila nuove diagnosi ed ogni anno nascono 2.800 nuovi celiaci, con un incremento annuo di circa il 10%.

I celiaci reagiscono all'introduzione di alimenti ricchi di glutine, un termine utilizzato genericamente per indicare alcune proteine specifiche del grano, dell'orzo e di altri cereali, come la gliadina.

Queste proteine sono contenute nella pasta, nel pane, nei biscotti e causano una risposta immunitaria abnorme a livello intestinale, determinata dall'incapacità di digerirle e assorbirle. La risposta immunitaria genera una infiammazione cronica, danneggia i tessuti dell'intestino tenue e porta alla scomparsa dei villi intestinali, importanti per l'assorbimento di altri nutrienti.

I sintomi della malattia

I sintomi della celiachia possono essere anche molto diversi, e si sviluppano in fasi diverse della vita. In qualche caso i sintomi non si manifestano a livello del sistema digerente, ma sotto altre forme.

Ad esempio nei bambini, l'irritabilità è un sintomo molto comune. Tra i sintomi della malattia si possono elencare dolori addominali ricorrenti, diarrea cronica, perdita di peso, feci chiare, anemia, produzione di gas, dolori alle ossa, cambiamenti comportamentali, crampi muscolari, stanchezza, crescita ritardata, dolori articolari, insensibilità agli arti, ulcere dolorose nella bocca, irritazioni della pelle (dermatiti herpetiformi), danneggiamento dello smalto e del colo-

re dei denti, irregolarità dei cicli mestruali.

Tra questi, l'anemia, la perdita di peso e il ritardo nella crescita sono il risultato di un insufficiente assorbimento di nutrienti, e quindi di una forma di malnutrizione.

La diagnosi

Una diagnosi sintomatologica della celiachia è difficile, perché i sintomi sono troppo simili a quelli di altre malattie. Una diagnosi più precisa della malattia quindi passa principalmente per due analisi mirate.

L'analisi sierologica determina il livello di anticorpi specifici anti-gliadina, IgA e IgG, e di anticorpi anti-transglutaminasi (tTG), nel sangue prodotti in risposta alla presenza di glutine, percepito dall'organismo come sostanza estranea e pericolosa. Il test istologico invece consiste in una biopsia intestinale che permette di verificare il danneggiamento e l'atrofia dei villi intestinali.

Il trattamento

«L'unico trattamento possibile per la celiachia è una dieta appropriata, priva di glutine (gluten-free), che permette di ridurre ed eventualmente eliminare i sintomi e di ricostituire i tessuti intestinali», ribadisce il prof. Alberto Lanzini, gastroenterologo dell'Ospedale Civile.

La capacità di ripresa e di recupero dei tessuti danneggiati, però, dipende anche da molti altri fattori, come ad esempio l'età in cui la malattia viene diagnosticata, o il grado di danneggiamento, o l'assunzione da parte dell'individuo di altri farmaci che possono interferire. In generale, secondo il *National Institute of diabetes and digestive and kidney diseases*, se la dieta viene rispettata, e la malattia è solo all'inizio, è possibile restituire un funzionamento norma-

le all'intestino, con ricostituzione dei villi, nel giro di 3-6 mesi. In adulti malati da tempo, la dieta riesce a eliminare i sintomi in periodi più lunghi, fino a due anni.

La dieta gluten-free

Seguire una dieta priva di glutine significa cambiare stile di vita e eliminare tutti gli alimenti derivati da grano, orzo e potenzialmente altri cereali, quindi quasi tutti gli alimenti confezionati, dalle merendine alle torte, la pasta e il pane, la pizza. La carne, le verdure, il riso e il mais invece non contengono glutine e quindi possono entrare tranquillamente nella dieta del celiaco. Esistono ormai sul mercato diversi prodotti sostitutivi, che portano la specifica dicitura *gluten free*, che permettono al celiaco di seguire comunque una dieta bilanciata. In alternativa o in combinazione, è possibile utilizzare farine e altri derivati delle patate, del riso, della soia o di altri legumi.

La difficoltà maggiore per la persona affetta da celiachia comunque è il fatto che la dieta deve essere organizzata in base alle informazioni dettagliate disponibili sugli ingredienti di ciascun piatto proposto a un ristorante o a una mensa o di ciascun prodotto in vendita a un supermercato. Particolarmente importante è il fatto che il glutine può essere «nascosto» nei cibi, e perfino in alcuni farmaci, come additivo, conservante o aroma. È quindi necessario richiedere informazioni dettagliate su ogni singolo prodotto che si desidera acquistare e utilizzare.

La situazione è notevolmente migliorata negli ultimi anni: molti ristoranti specificano nei menù le portate *gluten free* e sugli scaffali dei supermercati compare sempre più spesso la stessa dicitura sui prodotti sicuri per le persone celiache.

Pasta e pane sono alimenti «proibiti» per milioni di malati di celiachia in tutto il mondo

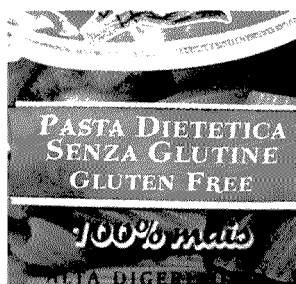




I prodotti sono sul sito del Ministero

■ Sul sito www.ministerosalute.it è disponibile l'elenco aggiornato dei prodotti senza glutine per celiaci erogabili gratuitamente e facilmente identificabili grazie al logo ufficiale che le aziende possono apporre sulle confezioni.

Sullo stesso sito sono inoltre pubblicati il nuovo depliant «La celiachia: impariamo a convivere» (di cui pubblichiamo la pagina di copertina) e uno speciale con tutte le informazioni utili per conoscere la malattia e per tenerla sotto controllo al meglio e le relative prestazioni del Servizio sanitario nazionale e l'attività del Ministero.



Sabato un convegno per i pazienti

■ Sabato 22 novembre, nella sala conferenze di Ubi Banca in piazza Mons. Almici 11 (a Brescia Due), si terrà un convegno per parlare di celiachia, una patologia sempre più diffusa. Un incontro per confrontarsi, sensibilizzare e dare informazioni utili ai cittadini.

Questo l'obiettivo del convegno «Essere celiaci a Brescia» organizzato da Atf-Federfarma di Brescia con il patrocinio della sezione lombarda dell'Associazione Italiana Celiachia, Ubi Banco Brescia e FarmaciaINsieme, il network che unisce più di 280 farmacie di Brescia e Provincia.

Si sta sperimentando una pillola che permetterà di mangiare tutto

■ Oggi possiamo affermare che la speranza di avere un'alternativa alla dieta e un trattamento farmacologico capace di inibire la manifestazione della celiachia si è trasformata in una concreta aspettativa. Ma sui tempi, forniti sulle effettive aspettative dei ricercatori, non possiamo avere certezze. E, dunque, la dieta rigorosamente senza glutine da seguire tutta la vita è oggi l'unica terapia valida per il trattamento della celiachia, come è stato confermato anche dal Congresso internazionale di celiachia che si è tenuto da poco a Genova.

La speranza deriva dai buoni risultati sulla prima pillola anti-celiachia. La sperimentazione sui primi 110 pazienti dimostra che il farmaco, scoperto tre anni fa negli Stati Uniti da un ricercatore italiano, elimina i sintomi

associati al consumo di glutine nell'85% dei casi; entro dicembre arriveranno i risultati su altri 180 pazienti.

Dire addio all'alimentazione «su misura» con prodotti senza glutine è il sogno di tutti i celiaci. La pillola si assume prima dei pasti e l'obiettivo è quello di bloccare l'effetto tossico del glutine consentendo ai celiaci di alimentarsi in modo normale.

Appena tre anni fa fu sperimentato su ratti diabetici un farmaco inibitore di una proteina intestinale, la zonulina: gli animali trattati mantenevano intatta la barriera intestinale e non producevano gli autoanticorpi che scatenano la reazione immunitaria, ha spiegato Alessio Fasano, direttore del Centro di ricerca sulla celiachia e Biologia mucosale dell'Università del Maryland a Baltimora, negli Stati Uni-

ti.

«I risultati ottenuti da allora sono stati talmente positivi che siamo già arrivati a studiare il farmaco nell'uomo, percorrendo in soli tre anni i passi che di norma, quando si sviluppano nuovi medicinali, si realizzano in dieci o quindici anni. Nella fase più recente di sperimentazione clinica condotta su un centinaio di pazienti il farmaco ha dimostrato di essere molto efficace», rivela Fasano.

È allo studio sull'uomo anche un altro farmaco in grado di rendere il glutine innocuo per i celiaci: si tratta di una proteasi capace di smantellare completamente il glutine, digerendolo del tutto e rendendolo perciò non tossico per i pazienti.

Dunque, la ricerca continua ed in essa ripongono le speranze milioni di celiaci in tutto il mondo.

