

LA CELIACHIA, UN PROBLEMA INDIGESTO

La celiachia è un'intolleranza alimentare al glutine: composta da 2 proteine (la gliadina e la glutenina). La celiachia è una patologia autoimmune ed è anche chiamata morbo celiaco, enteropatia immuno-mediata, sprue celiaca o enteropatia glutine-sensibile. "Enteropatia" significa malattia dell'intestino. Il morbo celiaco è un'ipersensibilità dell'intestino tenue al glutine, una proteina che si trova nella maggior parte dei cereali (frumento, orzo, segale, farro, triticale, avena), ma non nel mais e nel riso.

LE CAUSE

Una volta ingerito, il glutine viene digerito e "spezzettato" negli aminoacidi che lo compongono. Nei celiaci, un enzima intestinale ne modifica uno in particolare (la glutammina) che, così modificato, stimola la produzione di anticorpi specifici. Allo stesso tempo, alcuni frammenti di glutine formati da più aminoacidi provocano reazioni immunitarie abnormi. Il processo infiammatorio che ne segue causa serie alterazioni nei villi intestinali con gravi conseguenze per il processo digestivo e, soprattutto, di assorbimento. La celiachia, quindi, è causata sia da fattori genetici sia da fattori ambientali. E' mangiando alimenti ricchi di questa proteina (pane, pasta, pizza, biscotti...) che si scatena la reazione immunitaria che, con l'andar del tempo, danneggia l'intestino rendendolo incapace di assorbire i nutrienti. Alcune ricerche suggeriscono, quindi, che prenda origine dalla carenza di un enzima che digerisce il glutine. Altre invece mettono in evidenza un difetto del sistema immunitario, che fa sì che certe cellule attacchino la mucosa dell'intestino quando il glutine è presente nella dieta. L'intolleranza al glutine irrita l'intestino tenue e porta al deterioramento dei minuscoli villi simili a dita (essenziali per l'assorbimento del cibo), sul rivestimento della mucosa.

I SINTOMI

La malattia si manifesta in vari modi: il quadro classico, tipico dei primi 2 anni di vita, mostra problemi di tipo tipicamente intestinale come il mal di pancia (con addome dolente e gonfio) e la diarrea (con feci maleodoranti biancastre, lucide e ricche di grassi). Inoltre si nota un arresto della crescita, una stanchezza affiancata a pallore per il mancato assorbimento di ferro e acido folico. L'inefficace assorbimento dei nutrienti necessaria all'organismo, poi, può determinare sintomi diversi riconducibili a carenze alimentari a carico del cervello, del sistema nervoso, delle ossa, del fegato e degli altri organi. Questa situazione può essere particolarmente grave nei bambini che, per svilupparsi e crescere, hanno bisogno di una nutrizione appropriata. Così, capita che la celiachia si manifesti con lo scarso accrescimento, senza che siano evidenziati altri sintomi durante la prima

infanzia. In questi casi, la celiachia viene diagnosticata in età più avanzata e presenta sintomi diversi come disturbi allo stomaco, dolori alle articolazioni, crampi muscolari, arrossamenti cutanei pruriginosi, ferite alla bocca, alterazioni dei denti o delle ossa e movimenti anomali di gambe e piedi. Il morbo celiaco spesso compare nella prima infanzia, ma può insorgere a ogni età. Le donne con un morbo celiaco non curato spesso non sono fertili e, in caso di gravidanza, tendono ad abortire più spesso della popolazione normale. La malattia può causare impotenza negli uomini e possono essere necessari fino a 2 anni per riguadagnare la piena potenza sessuale dopo l'inizio del trattamento.

DIAGNOSI

Per molto tempo la celiachia è stata considerata una malattia rara, ma negli ultimi 20 anni gli studi hanno dimostrato che la celiachia è una malattia molto frequente. A causa dei sintomi molto diversi, la celiachia viene diagnosticata con molto ritardo. La diagnosi precoce della celiachia è di estrema importanza. Per la diagnosi, il medico può cercare nel sangue degli anticorpi che sono presenti in caso di ipersensibilità al glutine. Ma l'esame risolutivo per confermare la diagnosi è la biopsia intestinale –costosa e invasiva– che si esegue inserendo un sottile e lungo tubo attraverso la bocca, esofago e stomaco per raggiungere l'intestino tenue; qui un particolare dispositivo preleva una piccola porzione di mucosa intestinale da analizzare. Fortunatamente, esiste un metodo semplice, rapido e non invasivo per sapere con certezza se si è a rischio celiachia: il test genetico. L'esame dei geni HLA fornisce un'indicazione chiara e spesso determinante per la diagnosi della celiachia, dal momento che una condizione necessaria per essere celiaci è la presenza di specifiche variazioni genetiche, nello specifico HLA-DQ2 o HLA-DQ8. Se il test non rileva queste variazioni, è praticamente certo che il paziente non soffre né mai soffrirà di celiachia. Al contrario, nel caso in cui queste variazioni fossero presenti, saremo di fronte a un soggetto geneticamente predisposto a sviluppare la celiachia. L'informazione ottenuta mediante un test genetico diventa estremamente utile nel momento in cui dovessero apparire sintomi riconducibili alla malattia, perché sarà possibile arrivare a una diagnosi – qualunque essa sia – molto più rapidamente. Comunicando tale informazione al nostro medico, infatti, egli entrerà in possesso di un'informazione preziosissima che lo aiuterà a scegliere il percorso diagnostico più efficace per il paziente: esami degli anticorpi per la persona geneticamente predisposta alla celiachia, altre analisi per chi invece non possiede le caratteristiche varianti genetiche. In ogni caso, la diagnosi arriverà molto più velocemente, a totale beneficio della salute del paziente.

TRATTAMENTO

Essendo un'intolleranza, la celiachia non guarisce. Il trattamento per la

correzione del morbo celiaco è quasi interamente improntato sulla dieta e, nella maggior parte dei casi, i pazienti rispondono positivamente senza bisogno di misure aggiuntive. Esistono in commercio prodotti alimentari adatti ai celiaci. Dopo qualche settimana che un celiaco segue la dieta, l'infiammazione intestinale e i sintomi cominceranno a regredire fino a cessare del tutto. E' fondamentale che il celiaco osservi scrupolosamente la dieta: la ripetuta introduzione di quantità di glutine, anche piccole, aumenta il rischio di danni alla mucosa intestinale e sviluppare linfomi intestinali o malattie autoimmuni.

CONSIGLI

Le informazioni che seguono comprendono dei consigli per alleviare i sintomi spiacevoli e per arricchire la dieta priva di glutine.

Nutrizione e dieta: si può assumere acido folico, vitamina A e zinco per accelerare la guarigione e mantenere in salute il tratto gastrointestinale. Riflessologia: per la diarrea associata al morbo celiaco, un riflessologo può massaggiare le zone sulla pianta dei piedi associate al colon ascendente, al colon trasverso, al diaframma, al fegato e ai surreni.

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) pubblica periodicamente un notiziario con l'elenco aggiornato e dettagliato di tutti i prodotti alimentari e dei farmaci non contenenti glutine."

<http://www.dna-solutions.it/IIB003/home>



Marianna Mattera & Antonio Bello