

Contro la celiachia, l'arma vincente è la dieta

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia ha 11 anni, soffre di anemia e frequenti disturbi intestinali. Il medico di base dice che potrebbe trattarsi di celiachia, e ci ha consigliato di fare alcuni esami. Ma che cos'è esattamente la celiachia? E' vero che chi si ammala è condannato a fare una dieta particolare per tutta la vita? Mi aiuti a capire, non posso credere che la mia bambina abbia di fronte a sé un futuro così nero”.

Marisa (Latina)

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione, ma le assicuro che il futuro di sua figlia – se la l'ipotesi di celiachia verrà confermata – non è affatto “nero” come lei teme. E' vero, la malattia richiede una dieta particolare, ma il premio è garantire a sua figlia una luminosa salute, invece che i molti problemi che la celiachia comporta!

La celiachia (o morbo celiaco) è causata da un'intolleranza permanente alla gliadina, una sostanza contenuta nel glutine. Quest'ultimo è un insieme di proteine contenute nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut ed in altri cereali meno usati. Nei soggetti affetti queste sostanze attivano uno stato infiammatorio cronico della parete intestinale e la produzione di autoanticorpi, ossia di cellule di difesa che “sbagliano bersaglio”: cosicché attaccano i nostri stessi tessuti, invece che gli agenti patogeni esterni.

I molteplici sintomi della celiachia sono quindi espressione sia dell'effetto tossico della gliadina, sia dell'errore tattico degli autoanticorpi. Innanzitutto, la progressiva distruzione dei villi intestinali causa importanti sintomi di malassorbimento, per la mancata assunzione attraverso l'intestino di componenti essenziali per la salute: ferro, vitamine, calcio. Ed ecco allora l'anemia, l'astenia, la malnutrizione, l'osteopenia. L'alterazione del sistema immunitario facilita poi la comparsa di autoanticorpi che attaccano altri organi e tessuti, come la tiroide (con ipotiroidismo), l'ovaio (con menopausa precoce e conseguente infertilità) e la pelle (celiachia della pelle). Alcuni soggetti, infine, possono sviluppare anche un'intolleranza agli zuccheri contenuti nel latte e nei prodotti caseari, e di conseguenza al lattosio.

Esiste una predisposizione genetica alla celiachia, che può restare silente per anni. Quando però il soggetto contrae una gastroenterite acuta da rotavirus (sua figlia l'ha avuta da piccola?), la predisposizione diventa malattia. In positivo, è oggi disponibile un vaccino anti-rotavirus da somministrare ai neonati, a partire dalla sesta settimana di vita. Si possono così prevenire sia la gastroenterite acuta, sia il rischio di una celiachia successiva.

La celiachia si cura principalmente con una dieta rigorosa, che elimini tutti i cibi contenenti glutine. Ma, come le dicevo, non si tratta affatto di un'alimentazione monotona. Si possono mangiare riso, mais, grano saraceno, miglio, oltre a frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, uova e legumi: quasi tutto, insomma! E poi ormai esistono molti alimenti specifici per celiaci, come pane, pasta e biscotti privi di glutine, che consentono di gustare senza rischi tanti prodotti altrimenti “proibiti”.

Occhio a questi sintomi

E' opportuno accertare la presenza di celiachia quando si soffre di:

- malnutrizione, coliti, diarrea alternata a stitichezza, feci chiare, meteorismo;
 - persistente anemia da carenza di ferro, non dovuta ad altre cause;
 - dismenorrea, dispareunia, dolore pelvico cronico;
 - pubertà ritardata, difficoltà di crescita;
 - irregolarità mestruali, menopausa precoce, infertilità;
 - disfunzioni ormonali, come l'ipotiroidismo;
 - osteopenia precoce, dolori ossei e articolari, insensibilità agli arti, crampi muscolari, stanchezza cronica, perdita di peso;
 - ulcere nella bocca, danni ai denti, irritazioni della pelle.
-
-

Celiache, attente alla contraccezione

Nelle donne affette da celiachia l'uso della pillola contraccettiva può presentare due tipi di rischi:

- il glutine presente in alcune pillole, seppure in piccole quantità, può aggravare la risposta infiammatoria;
- il generale quadro di malassorbimento e i ripetuti episodi di diarrea possono compromettere l'assorbimento e il metabolismo degli ormoni steroidei, riducendo l'efficacia contraccettiva del prodotto.

In caso di celiachia, si dovrebbero quindi preferire contraccettivi ormonali alternativi a quelli per via orale, come il cerotto transdermico o l'anello vaginale.
