

Celiachia

Informazioni generali

La celiachia viene nominata per la prima volta da Areto di Cappadocia, che nel 250 d.C. scriveva dei *koiliakos*, "coloro che soffrono negli intestini". Nel 1856, Francis Adams tradusse questo termine dal greco all'inglese, coniando l'espressione "celiaci". Pochi anni dopo, nel 1888, Samuel Gee descrisse i sintomi dettagliati di questa condizione sia negli adulti che nei bambini, predicando che l'unico trattamento consistesse nella dieta adeguata, con pochi alimenti derivati dalla farina. Solo a metà del XX secolo però fu chiarito che la celiachia si manifesta in alcune persone in seguito all'ingestione di proteine del grano, che danneggiano la mucosa intestinale.

Oggi, sappiamo che la celiachia è una malattia digestiva di origine genetica. 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.

Un celiaco quindi, oltre al danno diretto, subisce un consistente danno indiretto perché non è in grado di assorbire sostanze nutritive e quindi rischia la malnutrizione. Dato il meccanismo con cui si sviluppa, la celiachia è quindi una malattia autoimmune.

Se non è diagnosticata tempestivamente e trattata in modo adeguato, la celiachia può avere conseguenze importanti, anche irreversibili.

Le cause e le complicanze

La celiachia è una malattia genetica. Esistono però eventi precisi nel corso della vita che possono favorirne lo sviluppo, come ad esempio una gravidanza, un intervento chirurgico, un parto, un'infezione virale o altre occasioni di stress acuto.

Uno dei fattori che secondo il National institute of diabetes and digestive and kidney diseases americano potrebbe giocare un ruolo nello sviluppo della malattia è l'allattamento al seno, che sembra svolgere un ruolo protettivo o perlomeno ritardarne la comparsa. Altri fattori sono relativi al tipo di alimentazione e alla quantità di glutine introdotto nella dieta.

Se non trattata adeguatamente la celiachia può portare allo sviluppo di altre malattie, in particolare di:

- linfoma e adenocarcinoma, forme di cancro intestinale
- osteoporosi, derivante da uno scarso assorbimento del calcio
- aborto e malformazioni congenite, dato che nel corso di una gravidanza, l'apporto di sostanze nutritive è particolarmente cruciale per la buona salute del feto
- bassa statura, soprattutto quando la celiachia si sviluppa nell'età infantile e quindi non permette un adeguato assorbimento dei nutrienti necessari alla crescita
- convulsioni o attacchi epilettici, derivati da calcificazioni che si formano nel cervello in seguito a una carenza di acido folico per scarso assorbimento

Le persone celiache tendono anche a sviluppare altre condizioni e malattie autoimmuni, come la dermatite herpetiforme, la tiroidite autoimmune, il lupus sistemico eritematoso, il diabete di tipo 1, malattie del fegato, malattie vascolari, artrite reumatoide, la sindrome di Sjögren. La connessione tra queste malattie e la celiachia può anche avere una natura genetica.

I sintomi 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 colore 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.

L'Associazione celiaci italiani classifica la malattia in forme diverse:

- *tipica*, che ha come sintomatologia la diarrea e l'arresto della crescita
- *atipica*, che si presenta tardivamente con sintomi soprattutto extraintestinali (come l'anemia)
- *silente*, nella quale mancano sintomi evidenti
- *potenziale*, evidenziata da esami sierologici positivi (presenza di antigliadina IgA e IgG) ma con biopsia intestinale normale

La diagnosi

Una diagnosi sintomatologica della celiachia è difficile, perché i sintomi sono troppo simili a quelli di altre malattie, tra le quali numerose malattie che interessano l'intestino ma anche forme di stanchezza cronica e di depressione. Inoltre, in una percentuale non piccola dei casi, la celiachia non sviluppa alcun sintomo evidente ma comporta comunque un danneggiamento dei tessuti intestinali.

Una diagnosi più precisa della malattia quindi passa principalmente per due analisi mirate. L'analisi sierologica determina il livello di anticorpi specifici antigliadina, 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. Nel caso di presenza della malattia all'interno di una famiglia, data la sua caratteristica trasmissione genetica, è opportuno effettuare uno screening degli anticorpi in tutti i parenti di primo grado del malato.

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. 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 normale

all'intestino, con riscostituzione 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. E' 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.

Le [associazioni](#) dei malati di celiachia e alcuni [siti](#) di istituzioni sanitarie danno indicazioni dettagliate su quali siano i prodotti ammissibili e quali quelli vietati nella dieta dei celiaci.