

# La Celiachia

La **celiachia**, detta anche **morbo celiaco**, è un'intolleranza permanente alla **gliadina** contenuta nel glutine, una sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, orzo, segale, e altri cereali (kamut, spelta e triticale). Chi soffre di questa intolleranza non può assumere questi alimenti ma nemmeno i loro derivati, che anche in piccole dosi causano reazioni fortemente allergiche.

La celiachia ha un'**incidenza** in forte aumento negli ultimi anni e si stima che ne siano affette circa 65.000 persone. Spesso ci si scopre celiaci in concomitanza con episodi cruciali che cambiano la vita della persona (gravidezze, lutti ecc.).

Non si è dimostrata la trasmissione ereditaria della malattia, ma si è rilevata una predisposizione familiare. Colpisce prevalentemente le donne ed è legata alla produzione di anticorpi: l'organismo, cioè, non riconosce la gliadina e sviluppa anticorpi per eliminarla.

L'intolleranza viene diagnosticata tramite esami sia del sangue sia del liquido salivale, ma successivamente, per la **diagnosi** definitiva della malattia, devono essere anche esplorati tratti dell'intestino tenue. La malattia infatti provoca l'**atrofizzazione dei villi intestinali** che, non essendo più in grado di assorbire le sostanze nutritive, provocano diarrea e dolore addominale anche nella digestione di cibi che non contengono gli alimenti allergenici.

Si riconoscono **diverse forme**:

- forma tipica, caratterizzata dai sintomi classici presenti nel bambino al momento dello svezzamento: si rileva un arresto nel processo di accrescimento accompagnato da altri sintomi gastroenterici;
- forma atipica, in cui è presente un quadro leggero di anemia con rari episodi di diarrea;
- forme silenziose, in cui sono evidenti solo difficoltà di digestione ed episodi di diarrea;
- forma con positività agli esami anticorpali: la malattia non è sviluppata al momento, ma è bene che il soggetto si sottoponga comunque al regime alimentare dei celiaci.

La terapia consiste in una corretta dieta. Il comportamento alimentare di chi si scopre affetto da celiachia deve essere di forte attenzione a scegliere gli alimenti giusti ed evitare la contaminazione e l'ingestione anche della minima quantità di alimento tossico, al punto da escludere anche la più piccola traccia di farina. Gli alimenti consentiti sono il riso, il mais, il grano saraceno, il miglio, la soia (ma non la salsa di soia perché contiene amido di frumento), l'amaranto, la quinoa, che possono essere associati a frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, legumi.

Le complicazioni in cui si può incorrere sono la malnutrizione, in particolare a causa della deficienza di vitamine A, B12, D, E, K e acido folico. Con la defecazione si perdono grassi e anche il calcio può risultare carente. Possono insorgere allora altre due complicazioni: i calcoli renali (calcoli di ossalato di calcio) e l'osteomalacia, patologia che causa un grave indebolimento delle ossa. Nei bambini la malnutrizione può causare problemi di crescita e ritardare lo sviluppo. Complicazioni a lungo termine includono osteoporosi, anemia e neuropatie periferiche.

