

C E L I A C H I A

La **malattia celiaca** (o morbo celiaco o sprue celiaca o anche celiachia) è una enteropatia cronica immuno-mediata scatenata, in individui geneticamente predisposti, dall'ingestione del glutine, la componente proteica presente nel grano, avena, orzo e segale (1).

E' una intolleranza che dura tutta la vita. La prolungata esposizione al glutine può innescare autoaggressione anche al di fuori dell'intestino (malattia sistemica).

Nell'ambito della patologia intestinale, la malattia celiaca, la cui incidenza in Europa oscilla tra 0,3% ed 1,2%, ha sicuramente un ruolo di primaria importanza. In Italia le più recenti statistiche hanno stimato una prevalenza della patologia in 1 caso su 100 soggetti; ogni anno ne vengono diagnosticati circa 5000 nuovi casi. Purtroppo, allo stato attuale se ne diagnosticano solo 1 su 5 soggetti potenziali. (2)

La malattia celiaca nel bambino

L' intolleranza al glutine si evidenzia dopo qualche mese dall' introduzione del glutine nella dieta; il quadro clinico si manifesta con diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto di crescita e/o ponderale.

Nelle forme che esordiscono dopo il 2°- 3° anno di vita, il quadro gastroenterico risulta più sfumato ed in genere prevalgono altri sintomi quali il ritardo statu-ponderale, quello puberale, dolori addominali ricorrenti ed anemia sideropenica, insensibile alla terapia orale con ferro.

La diagnosi è possibile col dosaggio degli anticorpi specifici nel sangue (antiendomio e transglutaminasi); il test genetico HLA compatibile supporta la diagnosi; la gastroscopia con biopsia duodenale non è necessaria se sono soddisfatti i criteri appena citati.

Una dieta senza glutine protratta per tutta la vita è, oggi, l' unica terapia per il celiaco, in grado di garantire una crescita ed uno stato di salute sovrapponibili al soggetto sano.

La malattia celiaca nell' adulto

La malattia celiaca può colpire qualsiasi età; nell' adulto è più rara e con sintomi sfumati tanto che la fanno sottostimare.

Può comparire più o meno acutamente in qualsiasi momento della vita, come ripresentarsi molti anni dopo dalla diagnosi infantile (spesso dopo uno stress, un intervento, durante la gravidanza ...).

A volte il quadro compare con diarrea, in altri casi con crampi, astenia, formicolii, emorragie, afte, alterazioni cutanee, anemia sideropenica...; in alcuni i disturbi sono così modesti che viene solo supposta la diagnosi solo per la familiarità. Non di rado è associata a diabete, artrite reumatoide, epatite cronica attiva ed alterazioni funzionali della tiroide .

La diagnosi è solo possibile con indagini sierologiche ed istologiche specifiche (algoritmo diagnostico). La terapia rimane anche in tal caso la dieta aglutinata.

La dermatite erpetiforme

La dermatite erpetiforme è una malattia ad andamento cronico, caratterizzata da una eruzione cutanea pruriginosa, solitamente presente ai gomiti, ginocchia, glutei, tronco. L' eruzione è di papule eritematose, simili a quelle erpetiche.

Si ritiene che sia scatenata dal glutine, anche se ad oggi non è noto come intervenga nel manifestarsi. Più comune nei soggetti di sesso maschile e nell' età tra i 15 ed i 40 anni.

La diagnosi viene fatta tramite una biopsia cutanea delle zone colpite; quella intestinale non è strettamente indispensabile alla diagnosi; le indagini sierologiche per celiachia risultano generalmente negative.

La terapia consiste nella dieta rigorosamente priva di glutine, ed una terapia farmacologica dispensabile solo dai centri specialistici ospedalieri.

Schema dietetico consigliato (□ alimenti permessi ■ alimenti vietati)

Quanto elencato ha valore orientativo generale; per i dettagli e gli aggiornamenti sui prodotti si consiglia di consultare il sito internet relativo (www.celiachia.it).

Cereali - farine

- farina, crema, amido, fiocchi di riso, riso (senza malto); farina di mais, maizena (amido di mais), pop-corn (senza malto); farina di soia, tapioca, miglio e farina; fecola di patate, farina di grano saraceno; farine aglutarinate e pane, grissini..., pasta, gnocchi confezionati con esse (senza amidi e con lieviti permessi)
- glutine contenuto in frumento, segale, avena, orzo e relativi amidi o crusche; malto e cibi con aggiunte di esso; pane del commercio, di segale...di soia ed integrale; focaccia, pizza, cracker, fette biscottate; pasta, tortellini , ravioli, gnocchi di patate, preparati con farine vietate

Dolci

- biscotti, dolci torte confezionate con farine consentite e senza glutine, marmellata, miele, zucchero, cacao, cioccolata confezionata con farine consentite; gelati e sorbetti preparati in casa e senza cono o biscotto, ghiacciolo; frittelle, creme e budini preparati in casa e con farine consentite, budini di riso o tapioca
- biscotti, dolci, torte confezionate con farine proibite; dolciumi di cui non si conosca la composizione; cioccolata con aggiunta di farine, cioccolato con ripieno; creme al cioccolato da spalmare; gelati confezionati, budini, creme pronte, frittelle del commercio, marzapane, caramelle, confetti, gelatine, canditi, gomme da masticare

Latticini

- latte fresco o di lunga conservazione, formaggi freschi o stagionati, yogurt intero od alla frutta , panna
- formaggi fusi od a fette, formaggini, yogurt al malto o con cereali

Brodi - Minestre - Zuppe

- brodo di verdura o di carne e zuppe composte con esso
- dadi ed estratti di carne, minestre e zuppe del commercio

Carne - Pesce - Uova

- tutti i tipi di carne e pesce; prosciutto crudo e cotto, bresaola, coppa, pancetta, speck, uova
- carne o pesce impanato o infarinato o con salse contenenti farine (besciamella); mortadella, wurstel, salame, cotechino, zampone, salsiccia; ragù di carne del commercio

Verdure - Legumi - Frutta

- tutti i tipi di verdure, di legumi, di frutta
- verdure impanate con elementi glutinati, fichi secchi infarinati

Condimenti

- burro, lardo, strutto; olio di oliva, mais, girasole, soia, arachidi
- margarina, olio di semi vari, olio di germe di grano, condimenti di cui non sia nota la composizione

Bevande

- tè, caffè, bevande frizzanti o gasate, vino, spumante, analcolici
- caffè solubile, birra, whisky, vodka, frappé, succhi di frutta

Spezie - Aromi - Varie

- sale, aceto, pepe, erbe e spezie aromatiche, zafferano; prodotti sott' olio e sott' aceto con gli alimenti consentiti; sughi e salse preparati in casa, olive, funghi, lievito chimico
- prodotti sott' olio di semi vari; sughi o salse senza la composizione, maionese, dolcificanti, lievito di birra

Bibliografia:

- 1) Ludvigsson JF, Leffler DA, Baj J, Biagi F, Fasano A et al. The Oslo definitions for coeliac disease and related terms. *Gut* 2013, 62,43
- 2) Villanacci V, Ceppa P, Tavani E, Vindigni C, Volta U; Gruppo Italiano Patologi Apparato Digerente (GIPAD); Società Italiana di Anatomia Patologica e Citopatologia Diagnostica/International Academy of Pathology, Italian division (SIAPEC/IAP) Coeliac disease: the histology report. *Dig Liver Dis* 2011 Mar; 43 Suppl 4:S385-95.