



CELIACHIA

La celiachia è una malattia genetica caratterizzata da un'intolleranza permanente al glutine, proteina presente in alcuni cereali (p.es. frumento, farro, orzo, segale...). I soggetti celiaci hanno una predisposizione genetica a produrre anticorpi contro il glutine. Questi anticorpi provocano, però, danni ad alcuni organi tra cui l'intestino, con conseguente cattivo assorbimento dei cibi, perdita di peso e ritardo nella crescita.

I sintomi della celiachia possono essere molti, e si sviluppano in fasi diverse della vita. Nel bambino, l'intolleranza si evidenzia a distanza di circa uno-tre mesi dallo svezzamento (introduzione del glutine nella dieta), con diarrea, vomito, anoressia, irritabilità, arresto della crescita o calo del peso. Nelle forme che si sviluppano tardivamente, dopo il 2°-3° anno di vita, prevalgono altri sintomi, quali deficit dell'accrescimento della statura e/o del peso, ritardo dello sviluppo, dolori addominali ricorrenti e carenza di ferro (anche se somministrato per via orale).

La diagnosi viene fatta attraverso un esame del sangue in cui vengono dosati alcuni anticorpi e in caso di positività con una biopsia dell'intestino per valutare se la mucosa è danneggiata. L'esame del sangue viene anche consigliato ai parenti di I grado (p.es. fratelli, figli ...) di soggetti con celiachia.

È in commercio un test rapido che può essere eseguito a casa con alcune gocce di sangue prese con la puntura del polpastrello; **questo test, però, va eseguito solo se il pediatra lo ritiene necessario.**

La dieta senza glutine, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute. Seguendo scrupolosamente la dieta si ha una scomparsa/miglioramento della sintomatologia e uno stato di salute che è paragonabile a quello delle persone senza celiachia.

Occorre escludere dalla dieta alcuni degli alimenti più comuni, quali pane, pasta, biscotti e pizza, ma anche eliminare le più piccole tracce di farina. Non tutti i cereali sono vietati; tra i cereali consentiti vi sono riso, mais, grano saraceno, quinoa, amaranto. Sono in commercio prodotti dietetici privi di glutine. È possibile consultare l'elenco sul sito del Ministero della Salute (<http://www.ministerosalute.it/alimenti/dietetica/dieApprofondimento.jsp?lang=italiano&label=prodi&id=57>) o sul sito dell'Associazione Italiana Celiachia (<http://www.celiachia.it>).

Occorre tenere presente che anche piccole quantità di glutine possono causare problemi. Nel preparare i cibi destinati a persone celiache occorre **evitare qualsiasi contaminazione con alimenti contenenti glutine**: p.es. bisogna cuocere in acqua, olio differenti; non mettere in forno contemporaneamente cibi con/senza glutine; utilizzare posate differenti; lavare le mani; lavare il piano di lavoro...

Per quanto riguarda i farmaci: sulla confezione e nel foglietto illustrativo deve essere indicato se tra gli eccipienti c'è l'amido di frumento. Per legge, comunque, la quantità che può essere utilizzata è molto bassa e inferiore alla dose ritenuta dannosa per i celiaci, per cui il celiaco può fare qualsiasi terapia.

In collaborazione con: