

Studio di Nutrizione & Naturopatia

Dr. Simone IANNONE



CELIACHIA

LA GLIADINA, NOME SIMPATICO PER UN'AMICA FASTIDIOSA!

Chiamata anche malattia celiaca, è un'affezione che colpisce la mucosa dell'intestino tenue e, se particolarmente estesa determina un difettoso assorbimento di tutti i nutrienti. Si scatena quando una persona geneticamente predisposta, assume prodotti alimentari a base di grano, segale, avena od orzo. A svilupparsi il danno intestinale è, in particolare, la **gliadina**, un composto proteico derivato dal glutine presente in questi cereali. Dunque la malattia celiaca è il risultato di una reazione immunitaria attivata contro l'epitelio intestinale e innescata dalla gliadina. Le manifestazioni cliniche sono estremamente variabili da un individuo all'altro, a seconda della minore o maggiore estensione e gravità della malattia. Comporta disturbi intestinali ma anche extra intestinali. Tra i primi troviamo: la diarrea, la distensione addominale, la flatulenza, la steatorrea (presenza nelle feci di sostanze grasse non digerite), il malassorbimento globale.

DALL'ANSIA AL GONFIORE ADDOMINALE, SINTOMI LIEVI DA NON SOTTOVALUTARE

Tra i sintomi più frequentemente correlati a questa malattia ricordiamo: - anemia da carenza di minerali (Ferro) o vitamine (vitamina B12, acido folico)- osteoporosi precoce per ridotto assorbimento di calcio e carenza di vitamina D che può condurre nei casi più gravi a fratture ossee in seguito a traumi di lieve entità - aftosi orale (quel fenomeno che porta alla formazione di piccole placche rotondeggianti e fastidiose sulle mucose orali) e più in generale dermatite erpetiforme (una particolare lesione bollosa della cute) - cefalee e malessere generale associato a debolezza - problemi di natura psicologica come ansia, irritabilità e depressione - gonfiore addominale, colite, diarrea intermittente, flatulenza, crampi - aumento delle transaminasi, particolari enzimi di origine epatica.

Se non è diagnosticata in tempo e adeguatamente curata la celiachia può condurre a fenomeni molto gravi soprattutto in giovane età (celiachia tipica). La progressiva distruzione dei villi intestinali conduce infatti a malattie importanti e talvolta irreversibili come infertilità, aborti ripetuti, arresto della crescita, ipotiroidismo, alopecia e diabete.

La celiachia può inoltre associarsi ad altre malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide. Oltre che al termine dello svezzamento la malattia celiaca può insorgere o aggravarsi anche in età adulta a causa di stress fisici o psicologici importanti (maternità, traumi ed incidenti, infezioni intestinali, operazioni chirurgiche). L'intolleranza al glutine si può accompagnare ad ulteriori allergie o intolleranze alimentari come quella al lattosio. In questi casi la lista degli alimenti consentiti è impoverita ulteriormente creando non pochi disagi al paziente.

Ma non mancano le forme atipiche, caratterizzate da disturbi minori che soltanto un medico esperto riesce a riferire a questa patologia. La diagnosi resta fondamentalmente la biopsia intestinale, che evidenzia villi intestinali corti e tozzi. Purtroppo sono sempre necessarie due biopsie: la prima fotografa le lesioni appena descritte; la seconda, eseguita dopo l'inizio della dieta priva di glutine, deve dimostrare il significativo miglioramento della mucosa intestinale. Ottimi test di screening, sensibili e specifici, sono il dosaggio di particolari anticorpi circolanti: **ANTIGLIADINA** e **ANTIENDOMESIO**.

L'ITALIA DEGLI SPAGHETTI

In Italia è riconosciuta come malattia sociale tanto che si stima colpisca all'incirca 400.000 Italiani, cioè una persona ogni 100/150 abitanti. Dato che molti soggetti convivono per molti anni con questa condizione senza accusare disturbi particolarmente gravi, il numero di casi diagnosticati (35 mila) è molto inferiore rispetto alla reale incidenza della patologia. Ogni anno in Italia si riscontrano circa 2800 nuovi casi di celiachia, con un incremento annuo che si attesta intorno al 9%. Per combattere la malattia celiaca **l'unica terapia attualmente valida è quella dietetica**. Il celiaco è quindi costretto ad eliminare dalla propria tavola tutti quegli alimenti che contengono anche solo piccole quantità di glutine (pasta, dolci, pane, birra, biscotti ecc.). Non a caso la celiachia colpisce prevalentemente i soggetti di razza caucasica in cui il consumo di cereali contenenti glutine è superiore rispetto ad altre popolazioni come quelle africane od asiatiche. La celiachia è inoltre più frequente nelle donne, tanto che il sesso femminile è colpito in misura doppia rispetto agli uomini.

AIUTO, CHE COSA POSSO MANGIARE?

Purtroppo, l'allontanamento del glutine dalla dieta limita le scelte alimentari del celiaco, data la necessità di astenersi dal consumo di vari cereali, incluso il frumento, e dei relativi derivati (pane, pasta, biscotti, dolci ecc.). Le liste complete degli alimenti sono reperibili sul sito dell'associazione italiana celiachia.

Molti di questi alimenti sono talmente radicati nella **cultura alimentare mediterranea**, che il loro allontanamento dalla dieta può causare non pochi problemi di ordine pratico e psicologico. Come se non bastasse, i cereali non permessi ai celiaci si ritrovano in moltissimi prodotti alimentari, anche sottoforma di additivi. Fortunatamente, l'aumentata sensibilità nei confronti della patologia e la sua importante diffusione (secondo alcune fonti interesserebbe oltre mezzo milione d'italiani), hanno portato allo sviluppo di numerosi prodotti dietetici destinati a questa fascia di popolazione, i quali sono identificati con un logo rappresentante una **spiga barrata**.

AIUTIAMO IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

Anche se questo disturbo in parte deriva da una situazione congenita, l'ipotesi che un'infezione virale possa innescare in soggetti geneticamente predisposti l'intolleranza al glutine è stata da tempo avanzata. E di recente la ricerca scientifica ha riconosciuto un possibile coinvolgimento nella celiachia dell'infezione da rotavirus, causa frequente di gastroenteriti nell'età pediatrica.

Aiutare il sistema immunitario significa rinforzare l'intestino, quindi utile come complemento alla dietoterapia, è l'utilizzo di probiotici tipo bifido, fondamentali per mantenere una buona flora batterica e specifici per regolare la risposta immunitaria. Anche la fitoterapia in questi casi risulta un ottimo aiuto, ad esempio, la somministrazione di **Mirtillo** ha un'azione riepitizzante sul tessuto intestinale e può quindi migliorare la qualità di vita del soggetto. È possibile aggiungere estratti ad attività antiossidanti e quindi oltre al mirtillo, anche estratti di **Mango** (*Mangifera Indica*) titolati in mangiferina, di **Ginko biloba** per la significativa attività sulla microcircolazione e di **Vite** (*Vitis vinifera*). Nei casi più gravi si può considerare la somministrazione di **Boswellia serrata**, la cui gommoresina, ricca di triterpeni, ha un'importante azione antinfiammatoria grazie all'interferenza con la produzione della lipossigenasi, il principale mediatore della produzione dei leucotrieni. In associazione può essere aggiunto anche l'estratto secco di **Curcuma Longa** il cui estratto titolato e standardizzato in curcumoidi esplica un'azione antinfiammatoria e detossificante.