

L'INTOLLERANZA AL GLUTINE, CONTENUTO NEL FRUMENTO E IN ALTRI CEREALI, È GENETICA. SI RIVELA CON ANEMIA, STANCHEZZA CRONICA E PANCIA GONFIA. L'UNICA SOLUZIONE È LA DIETA

SE LA PASTA DIVENTA UN VELENO

di Cristina Berretta

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, un complesso proteico presente in alcuni cereali quali frumento, avena, segale, orzo, farro, spelta, grano khorasan (meglio conosciuto come kamut), tritcale. In Italia ci sono 135 mila celiaci diagnosticati, ma si stima che ci sia un soggetto ogni 100 persone. Perciò i celiaci italiani sarebbero circa 600 mila e ogni anno viene riscontrata la malattia in circa 10 mila persone, le donne quasi il doppio degli uomini.

Ma celiaci si nasce o si diventa? «La celiachia è una condizione di intolleranza al glutine geneticamente determinata. Cioè si nasce predisposti», spiega il professor Giuseppe Di Fedè, specialista in Nutrizione e Dietetica Clinica, docente presso l'Università di Pavia del master in nutrizione Umana, Nutrigenomica e Nutraceutica. «Questa condizione si può presentare già nei primi anni di vita, ma spesso la diagnosi viene fatta anche a 50 o 60 anni».

Come può accadere di scoprire soltanto da adulti di essere celiaci? «Ci sono forme subdole di questa intolleranza. Chi ne è affetto non ha tutti i geni che

corrispondono alla celiachia, ma solo una parte che si attiva continuando a mangiare gli alimenti che la provocano. Perciò in alcuni casi la manifestazione è più tardiva. Ma l'intolleranza potrebbe anche non esplodere mai».

Come ci si accorge che una persona ne è affetta? «I sintomi più frequenti sono anemia, stanchezza cronica, pancia gonfia. Ma anche cattiva digestione, intestino stitico o colitico, bassa statura, alopecia. Altri sintomi sono dermatite secca, pruriginosa, erpetiforme. Ci possono essere atteggiamenti mentali come sonnolenza, distrazione o ipercinesia. I bambini che faticano in maniera patologica a crescere sono sospetti».

Quando si manifestano queste problematiche, una mamma come fa a capire che si tratta di celiachia? «Di solito la mamma si accorge che il figlio cresce po-

co, è disattento, magro, che l'intestino è gonfio e la pelle pallida. Lo porta dal medico e si fanno gli esami del sangue. Però quelli tradizionali non bastano, occorre cercare gli anticorpi specifici contro il glutine che si producono geneticamente. E questo non è un esame di routine. Perciò se il medico non li prescrive, la malattia va avanti e la situazione peggiora». Quando si scoprono gli anticorpi che cosa succede? «Bisogna compiere un esame di approfondimento, che è la gastroscopia con prelievo della mucosa intestinale. Solo questo è l'esame che dà la diagnosi certa di celiachia».

Si guarisce? «La celiachia è una condizione permanente. La mucosa gastrica guarisce solo con una dieta priva di glutine. Che bisogna mantenere per tutta la vita».

Come mai in Italia, il paese della pasta, i celiaci aumentano? «Vent'anni fa era una condizione di una persona ogni 750 circa, oggi di una ogni 100-150. La nostra alimentazione è cambiata, mangiamo un glutine più ricco di proteine, quindi la mucosa viene maggiormente stimolata. Poi, ma questa è una mia supposizione, le farine che consumiamo non sono "nostre", la maggior parte la importiamo. Quindi assumiamo un glutine diverso da quello che i nostri geni sono abituati a digerire». Ora in molti mangiano i cibi per celiaci ritenendo che facciano dimagrire, è così? «No, non fanno dimagrire».

GLI ALIMENTI ASSOLUTAMENTE PROIBITI
Per chi è affetto da celiachia sono vietati tutti gli alimenti che contengono frumento, avena, segale, orzo, farro, spelta, kamut, tritcale.

I CONSIGLI DELL'ASSOCIAZIONE

LA SPIGA BARRATA PER ALIMENTI SICURI

La celiachia è una malattia sociale riconosciuta dal ministero della Sanità per la quale sono previsti una serie di importanti supporti ed esenzioni. A occuparsi in modo concreto delle persone con questa problematica

esiste l'Associazione Italiana Celiachia (AIC), nata nel 1979 e diffusa su tutto il territorio con circa 60 mila associati. Garantisce il supporto ai celiaci e alle loro famiglie, ha preparato un prontuario degli

alimenti senza glutine, riconoscibili con il marchio Spiga Barrata, ma anche una lista di ristoranti e perfino farmaci adatti ai celiaci. Per informazioni, il sito è www.celiachia.it

