



März 26, 2006

Enciclopedia di medicina popolare:
Tutoria L. Janner: Gruppo di lavoro corporeo:
27.3.06 presso B. Buser

Celiachia

Luigina Janner



Indice della pagina:

[Definizione](#)
[Forme e sintomi](#)
[Tipiche e atipiche](#)
[Silente](#)
[Latente](#)
[Malattie associate](#)
[Diagnosi](#)
[Trasmissibilità genetica](#)
[Dieta](#)
[Impostazione](#)
[Conclusioni](#)
[Bibliografia](#)

Sitografia:

[Allergie intestinali](#)
[it.Wiki: Celiachia](#)
[Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana](#)
[Università di Trieste: Pediatria: Celiachia](#)
[Associazione Italiana Celiachia](#)
[Associazione Italiana Celiachia: Friuli, Venezia, Giulia](#)
[Associazione Italiana Celiachia: Liguria](#)
[Associazione Italiana Celiachia: Trentino](#)
[Comune di Firenze: Celiachia](#)
[Dr. Schär Srl](#)



[HOME](#)

Definizione

La **celiachia** é una intolleranza della mucosa intestinale al glutine, serie di proteine e prolamine contenute nel frumento, nell'orzo, nella segale e nell'avena.

L'intolleranza é permanente e la dieta deve essere protratta a vita.

Il **glutine** (alcune frazioni proteiche della gliadina) provoca un danno nella mucosa intestinale, fino ad atrofizzare i villi intestinali e alla conseguente riduzione dell'assorbimento dei nutrienti, e conseguente malassorbimento e arresto della crescita.

Altri organi e tessuti, in soggetti geneticamente predisposti, possono essere sensibili al glutine.



Il **sistema immunitario** del celiaco reagisce al glutine come ad un aggressore e in pratica reagisce contro il proprio sistema immunitario.

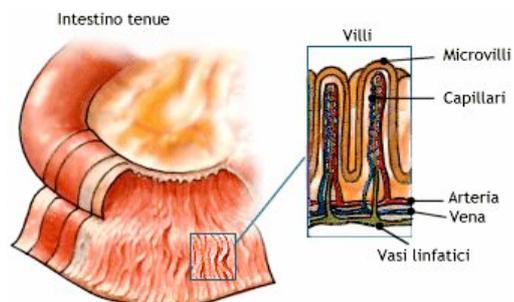
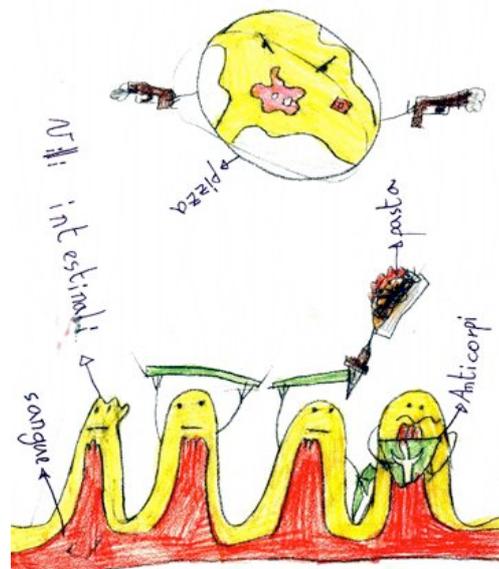
Vi é una produzione di anticorpi e di sostanze lesive prodotte dalle cellule immunitarie verso la mucosa intestinale.

La mucosa viene così danneggiata fino ad atrofizzarsi, i villi e i microvilli si appiattiscono fino a scomparire.

La superficie dell'intestino si riduce e di seguito si arriva al malassorbimento.

Il malassorbimento lo si trova anche in caso di:

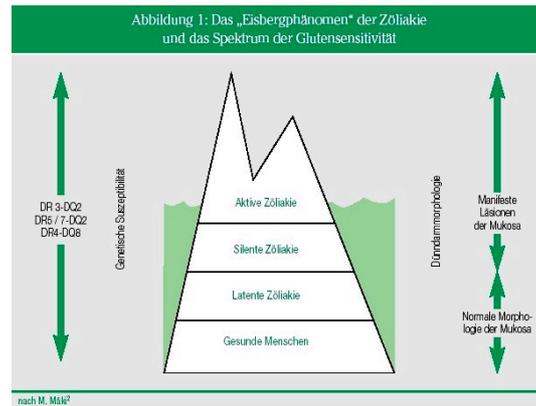
- * Intolleranza alle proteine del latte, della soia
- * Congenito, o acquisito del riassorbimento degli zuccheri semplici e complessi
- * Carezza dell'enzima enterochinasi, enzima che serve alla digestione
- * Conseguenza di malattie del tratto digestivo superiore e del pancreas (infezioni, tumori ecc.)



Forme celiache e sintomi tipici

In medicina si distinguono le seguenti forme di celiachia:

- * Forma tipica
- * Forma atipica
- * Forma silente
- * Forma latente
- * Malattie associate



Forme tipiche e atipiche

La forma celiaca degli **adulti** non é differente da quella dei bambini, ma i sintomi differenti fanno si che nell'adulto la diagnosi sia molto più difficile, i sintomi sono variabili e spesso non indicano una malattia dell'intestino. Nell'adulto i sintomi non sono acuti come nell'infanzia.

Casi con diarrea cronica hanno sia periodi di remissione che periodi di peggioramento.

Diarrea e dimagrimento (conseguenze del malassorbimento) con gonfiore e dolore sono stati per molto tempo i sintomi della celiachia.

Gli alimenti nell'intestino richiedono acqua, le feci diventano più abbondanti, molli e contengono tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno e che non vengono assorbiti dai villi ormai atrofizzati.

La conseguenza é un calo ponderale e altri sintomi che sono secondari al malassorbimento.

Si può non avere diarrea e dimagrimento, avere stitichezza e obesità e avere la celiachia! Anemia, osteoporosi, amenorrea, dermatite erpetiforme, stomatite aftosa, diabete, artriti, allergie, tiroiditi, malattie del fegato , difetto di produzione di anticorpi, i sintomi sono tanti e vari, possono far pensare a tutt'altro che la celiachia. A volte negli adulti non ci sono sintomi intestinali, ma ci sono tratti di intestino con i villi atrofizzati e tratti di intestino con villi che assorbono il massimo che possono.

Non sono ancora chiari i meccanismi della reazione immunologica verso altri organi differenti dall'intestino.

Negli adulti é il sesso femminile a avere più frequentemente la diagnosi di celiachia, tra 30 - 40 anni.

Nell'infanzia si manifesta prevalentemente nei primi due anni di vita, in genere qualche tempo dopo l'inizio della somministrazione di alimenti con glutine (farine, biscotti, pane, orzo , pastine....)

Vi sono sintomi più o meno gravi , nei bambini i sintomi più comuni sono la diarrea cronica, espansione addominale, calo ponderale, perdita di appetito, vomito, irritabilità o apatia, arresto della crescita con/o perdita di peso, muscolatura ipotonica.

Se la diagnosi é tardiva si manifestano stati importanti di carenze nutritive, carenza di vitamine, anemia, scarse proteine nel sangue, scarsità di grassi, di calcio, ferro ecc.

Nelle forme atipiche, ossia con manifestazioni diverse dalla diarrea, prevalgono sintomi extra intestinali, di solito é la bassa statura senza causa apparente che può dare un indizio. Può essere un'anemia non spiegabile, alterazioni nello smalto dei denti, artrite, epatite cronica ecc.

Forma silente

La celiachia può essere silente, quando alterazioni intestinali, alterazioni nei test di laboratorio ma non ci sono sintomi apparenti della malattia.

Forma latente

La celiachia può essere anche latente, quando ci sono alterazioni immunologiche ma non vi è ancora danno alla mucosa e non vi sono sintomi.

La condizione silente e la condizione latente possono spesso ritrovarsi in familiari di pazienti celiaci. In questi casi il danno intestinale o altri danni possono svilupparsi in tempi successivi.

Malattie associate

Vi sono malattie associate, come la dermatite erpetiforme, malattia della pelle con vescicole simile all'herpes, di cui è riconosciuta la dipendenza dal glutine e si associa a atrofia della mucosa più o meno grave.

Forme più rare sono la tendenza all'aborto, polineuropatie, autismo e altro ancora.

Il diabete può essere associato alla celiachia, ogni bambino diabetico dovrebbe essere fare i test della celiachia .

Malattie del fegato, rialzo delle transaminasi di natura non chiara

Diagnosi

La diagnosi della celiachia deve avvenire al più presto e quando è diagnosticata l'unica cura è quella di eliminare completamente il glutine dalla dieta.

Si sospetta la malattia quando i sintomi e i segni di abbiamo parlato si manifestano.

Bisogna sospettarla anche di fronte a sintomi minimi come l'alterazione dello smalto dentario o di fronte a sintomi atipici come anemia, bassa statura ecc.

Negli ultimi anni la diagnosi della celiachia è molto migliorata, grazie alle nuove conoscenze date dalla ricerca.

Importanti sono i test immunologici, come la ricerca degli anticorpi anti gliadina (AGA) anti reticolina (ARA) e anti endomisio (EMA)



Si preleva del sangue e si cercano gli anticorpi p. es. da:

Prof. Dr. med. Faruk Hadziselimovic

[Labor für Zöliakie-Diagnostik](#)

Oristalstrasse 87a, 4410 Liestal

Tel.: 061 922 05 25

Fax: 061 922 05 33

La presenza di due anticorpi, di tipo IgG e di tipo IgA, può far pensare ad una intolleranza al glutine e far effettuare una biopsia intestinale, esame in molti casi definitivo per la diagnosi di celiachia.

Si preleva un piccolo frammento di intestino tenue, subito dopo il piloro.

All'esame microscopico la mucosa del celiaco è più sottile, non presenta villi e le cellule della mucosa sono alterate nella struttura e nella disposizione

La ricerca degli anticorpi anti endomisio è il test più specifico e sensibile per identificare i casi di celiachia silente.

L'esame del sangue non è da sostituirsi alla biopsia.

Trasmissibilità genetica

La celiachia non é trasmissibile da padre in figlio, ma il 5 – 10% dei familiari é portatore, il più delle volte asintomatico.

É comunque raccomandato uno screening familiare (genitori, fratelli, sorelle).

Fare una storia clinica di ognuno di loro, con la determinazione degli anticorpi antiendomiso e antigliadina. I familiari con positività dovrebbero essere sottoposti a biopsia intestinale.

Per i fratellini neonati é raccomandato un lungo allattamento al seno, che ha un effetto protettivo sulla comparsa della celiachia. Non é invece raccomandato ritardare l'introduzione del glutine nella dieta oltre i 7- 8 mesi di vita.

Dieta

L'unico trattamento efficace nella celiachia é l'eliminazione completa e totale del glutine dall'alimentazione.

La dieta del paziente diagnosticato celiaco deve rigorosamente considerarsi permanente.

Per tutta la vita, perché l'introduzione anche sporadica di glutine provoca danni alla mucosa senza sintomi apparenti.



Dieta senza glutine significa eliminazione completa dei cereali tossici e dei loro derivati: frumento, orzo, segale, avena, pane, pasta, biscotti, prodotti confezionati contenenti glutine e loro derivati. Evitare prodotti di cui non si conosce composizione e la preparazione.

Per questo le varie associazioni pubblicano periodicamente le liste di alimenti, testati e garantiti dalle aziende produttrici, senza glutine.

Anche in tracce il glutine é dannoso per il celiaco.

Se la dieta é corretta si avrà da subito un miglioramento marcato, una normalizzazione dei parametri clinici e una diminuzione degli anticorpi antigliadina e antiendomiso.

L'intestino torna alla normalità, le sostanze nutritive sono assorbite e utilizzate dall'intestino, si riacquista il peso perso, si ripristinano le condizioni psicofisiche normali

É importante verificare almeno una volta l'anno gli anticorpi AGA e EMA.

Al contrario se la dieta non é corretta, se é saltuaria possono esserci complicanze associate alla celiachia :

- * ulcerazioni e restringimenti dell'intestino tenue
- * il paziente non reagisce più alla dieta
- * insorgenza di linfomi del tratto gastrointestinale

Il trattamento dietetico minimizza il rischio di complicanze a lungo termine, ma non azzerava del tutto la possibilità di complicanze autoimmuni associate (tiroidite di Hashimoto)

Una dieta stretta senza glutine non provoca effetti secondari e può essere altrettanto equilibrata e completa sotto ogni punto di vista.

É chiaro che eliminando i cibi senza glutine i problemi che si presentano sono molti, prima di tutto la conoscenza di ciò che é permesso e ciò che é vietato.

Nella composizione degli alimenti prefabbricati, in caso di dubbio rifiutare.

Come impostare la dieta senza glutine

Documentarsi

dal medico, dalla dietista, dalle associazioni

Prepararsi un proprio elenco

- di alimenti privi di glutine
- di prodotti dietetici con il marchio della spiga sbarrata
- liste di alimenti naturali e elaborati che contengono glutine, distribuite dalle associazioni

Informarsi

dove procurarsi i prodotti di base, panetterie, farmacie, centri dietetici..

Acquistare

- prodotti indispensabili, a piccole quantità, prodotti con il marchio o con la scritta senza glutine
- farsi una piccola scorta di pane congelato, alimenti normalmente privi di glutine, riso, mais, patate, miglio, polenta, grano saraceno

Precauzioni

- nella dispensa evitare accuratamente le contaminazioni.
- gli alimenti secchi senza glutine metterli in luoghi separati dagli altri alimenti, nell'impossibilità di avere un luogo separato metterli nella parte superiore dello scomparto (caduta di briciole,...).
- gli alimenti freschi possono essere conservati in congelatore. In questo caso fare piccole porzioni.
- anche nel congelatore utilizzare gli scomparti più alti.

Conclusioni

Una volta avuta la diagnosi, la celiachia non é più una malattia ma una condizione di vita. Lo stato psicofisico migliora sensibilmente, la qualità di vita anche. Migliora l'umore, la capacità di concentrazione, la forza muscolare.

Bisogna innanzi tutto imparare a convivere con la dieta. Attualmente le ditte produttrici di alimenti senza glutine hanno fatto passi enormi nel proporre prodotti nuovi e variati. Sono adesso facilmente reperibili nei supermercati come prodotti pronti o da cucinare.

La restrizione dietetica si sente soprattutto quando si va "fuori", ma la disponibilità dei ristoratori e albergatori sta aumentando verso i celiaci, troviamo ristoranti, pizzerie, alberghi dove la dieta senza glutine ha un suo angolo privilegiato.

Le scuole garantiscono ai bambini una dieta sicura.

Gli adolescenti trovano sempre più spesso pizzerie dove mangiarsi la pizza con gli amici senza sentirsi "diversi".

Bibliografia

Fonti principali:

[Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana](#)

* Celiachia: Informazioni

[Dr. Schär Srl](#)

* La celiachia nel adulto

* La celiachia nel bambino e nell'adolescente

* 20 domande e risposte sulla celiachia

Libri in commercio:

CELIACHIA TRA NUTRIZIONE E DINTORNI
ADI
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 12,5

CELIACHIA, INTOLLERANZE, ALLERGIE ALIMENTARI. 800 RICETTE NATURALI
TRANFAGLIA RITONNARO TERESA
MACRO EDIZIONI Euro 28

DIZIONARIO DELLA CELIACHIA E ALTRI
VOCABOLI UTILI
ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA (CUR.)
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9

CELIACHIA MON AMOUR! SI PUO' AMARE LA
PROPRIA MALATTIA? SI, PERCHE' E' ANCHE TE
BEVILACQUA A. M.
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9,5

MALEDETTO GLUTINE? IL VANGELO DELLA
CELIACHIA, CON TANTE BUONE RICETTE
RODRIGUEZ ALMA
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9,3

CELIACHIA E DIABETE. IL PRIMO LIBRO DEL
GENERE AL MONDO
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9,8

CELIACHIA & LA DONNA (LA)
ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9,8

LIBRO BIANCO DELLA CELIACHIA. LA
SITUAZIONE ITALIANA SULL'ALLERGIA AL
GLUTINE,
ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA
BLU INTERNATIONAL STUDIO Euro 9,8

Programma	Corso MmP	Seminari	Conferenze		Lucidi	Dispense	Strumenti
Novità		Forum		Studio	Vari	Webmaster	HOME
Scopo	Struttura		Collaboratori	Colleghi	Impressum	Amministratoe. Recapiti	

Cc by Luigina Janner nd-2.5-it

Except where otherwise [noted](#), this site is licensed under a [Creative Commons Attribution 2.5 License](#).