

Giornata Mondiale della CELIACHIA



TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE:

Il **16 MAGGIO** si celebra in tutto il mondo la **GIORNATA MONDIALE DELLA CELIACHIA** e, nell'occasione, l'**Associazione Italiana Celiachia** lancia la **SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA**, un'iniziativa che mira ad aumentare la sensibilizzazione su questa patologia sistemica cronica a prevalente interessamento intestinale scatenata in chi è geneticamente predisposto dall'ingestione di cereali contenenti glutine. Secondo le stime del Ministero della Salute, nel mondo ne soffre 1 persona su 100. Eppure ancora oggi questa malattia è ancora poco conosciuta ed è sotto diagnosticata. In Italia, su 600.000 celiaci attesi, si stima che solo circa 180.000 hanno ricevuto diagnosi. Ecco perchè si stanno moltiplicando i progetti informativi ed ecco il perchè della Settimana della Celiachia. Per conoscere tutti gli eventi in programma in Italia durante la Settimana Nazionale della Celiachia, visita il sito www.settimanadellaceliachia.it, mentre, per gli eventi nel resto del mondo il 16 maggio si può visitare il sito internet: www.aoecs.org.

È UN'INFIAMMAZIONE CRONICA DELL'INTESTINO

La celiachia è un'infezione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Il **glutine** è una sostanza proteica presente in alcuni cereali, quali tutte le varietà di grano o frumento (compresi il farro e il grano khorasan, spesso commercializzato come kamut (R)), la segale, la spelta e il triticale. Nelle persone geneticamente predisposte, il glutine esercita una serie di reazioni immunologiche che svolgono un ruolo tossico prevalentemente, ma non unicamente, nei confronti della parete intestinale, alterando la struttura e la funzionalità della mucosa dell'intestino tenue, fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo. La celiachia si diagnostica attraverso esami del sangue specifici e la biopsia intestinale. La diagnosi si può fare solo se si è a dieta con glutine, quindi non togliere mai il glutine prima di aver completato gli esami.

COME SI MANIFESTA

La malattia può insorgere a qualsiasi età, anche avanzata. In molti casi, la malattia esordisce durante l'infanzia, con sintomi classici: diarrea cronica, mancanza di appetito, dolori addominali, malassorbimento, ritardo nella crescita. Nei bambini la celiachia si manifesta solitamente a distanza di circa qualche mese dalla prima introduzione del glutine nella dieta ma può presentarsi anche dopo il 2°-3° anno di vita. Tuttavia esistono anche forme di insorgenza in età adulta, spesso più subdole e meno facili da riconoscere. Nella celiachia atipica, gli unici segni della malattia sono prevalentemente extra-intestinali. La persona può presentare anemia, osteoporosi, problemi di fertilità, aborti ricorrenti, bassa statura, ulcere del cavo orale, osteoporosi, dolori articolari, dermatiti, fino a complicanze molto gravi quali l'epilessia con calcificazioni cerebrali o il linfoma intestinale. Talvolta, la celiachia è addirittura silente, quindi, per molto tempo non provoca sintomi eclatanti e viene scoperta per caso.

SI CURA ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

In tutti i casi, la celiachia va sempre trattata, per evitare che dia luogo a complicanze. In che modo? Attraverso la **dieta**. Le persone celiache devono escludere dalla propria alimentazione gli alimenti che contengono glutine, ossia frumento, farro, kamut, orzo, segale, avena, spelta, monococco e triticale. Questo non significa evitare solo pasta, pane, riso, biscotti comuni, pizza. Bisogna fare attenzione anche alle insidie nascoste: sono moltissimi, infatti, i prodotti che possono contenere tracce di cereali, come salse pronte, insaccati, gelati.

Oggi, fortunatamente, in commercio si trovano ormai moltissimi prodotti adatti a chi soffre di celiachia, come pasta con farina di riso e biscotti con farina di mais. Tutti i prodotti trasformati adatti a chi soffre di celiachia riportano la dicitura di legge "senza glutine" che garantisce un livello massimo di glutine presente ed è normata da una legge europea. Alcuni di questi alimenti sono dotati anche del marchio distintivo dell'Associazione italiana celiachia, una spiga sbarrata, e inseriti nel suo prontuario.

MASSIMA ATTENZIONE NELLE MENSE

I celiaci possono mangiare in sicurezza anche fuori casa. Per legge, le mense delle scuole, degli ospedali e delle strutture pubbliche, previa richiesta degli interessati, devono offrire pasti senza glutine. Questa legge non è applicabile alle mense delle strutture private, anche se molte si sono già attrezzate in questo senso. In ogni caso, tutte le mense devono esporre l'elenco ingredienti, evidenziando in modo chiaro gli allergeni, compreso il glutine, presenti come ingredienti nel prodotto.

