

Glutine, celiachia e sensibilità al glutine: alcune delle domande più frequenti

Che cosa è la celiachia?

La celiachia è una patologia legata alla digestione del glutine. A seguito dell'ingestione di questa sostanza si ha una reazione del sistema immunitario che non ne consente il normale assorbimento intestinale e provoca la produzione di sostanze tossiche per l'organismo.

Si manifestano così svariati sintomi, anche non gastrointestinali, e deficit nutrizionali, che hanno nei diversi individui livelli di gravità variabili.

Tra le conseguenze più gravi l'intolleranza al glutine genera danni alla mucosa intestinale quali l'atrofia dei villi intestinali.

Quale ne è la causa?

Si tratta di una predisposizione genetica. Negli ultimi anni si è registrato un aumento della sua incidenza: le motivazioni di questo fenomeno non sono completamente note anche se sempre più evidenze sembrano individuare nelle nuove sementi, con tassi e qualità di glutine differenti rispetto al passato, una possibile causa diretta, sempre se in presenza della predisposizione genetica.

Che cosa è il glutine?

Il glutine è la parte proteica di alcuni cereali, tra cui frumento, segale, orzo, avena, kamut, spelta, triticale o i loro ceppi ibridati o da essi derivati.

Come si diagnostica?

Se il sospetto clinico è elevato (ad esempio paziente con grave sindrome da malassorbimento o in presenza di alterazioni visibili in endoscopia) si procede a biopsie multiple duodenali e a un prelievo di sangue per determinare la presenza di anticorpi antitransglutaminasi (tTGAlG) e delle immunoglobuline IgA

totali. In caso di positività di entrambi gli esami si confermerà la diagnosi mentre se i due esami saranno in disaccordo tra loro saranno necessari ulteriori accertamenti come tipizzazione genetica e nuove biopsie endoscopiche, parassiti.

Se il rischio di malattia è moderato-basso sarà sufficiente la verifica degli anticorpi e solo in caso di positività si procederà all'endoscopia di conferma. Ovviamente tutti questi esami devono essere eseguiti prima di iniziare un'eventuale terapia dietetica.

Come si cura? Quali cibi vanno evitati?

Purtroppo seguire con grande attenzione una dieta priva di glutine è attualmente l'unica terapia che garantisce al celiaco una buona condizione di salute. Il glutine è presente in avena, frumento, farro, grano khorasan, orzo, segale, spelta e triticale. Non basta però astenersi da questi cibi: è necessario, infatti, fare attenzione che su stoviglie e strumenti con cui i cibi sono stati preparati non vi siano tracce di glutine, perché anche quelle possono provocare problemi alla persona.

Che cosa è la sensibilità al glutine?

Oltre alla ormai conosciuta celiachia si sta delineando oggi un nuovo disordine, la "sensibilità al glutine", sempre causato dall'ingestione di questo alimento, ma che colpisce soggetti né celiaci né allergici al grano. Questo disturbo provoca sintomi clinici simili a quelli della sindrome dell'intestino irritabile (dolore addominale, gonfiore etc) e manifestazioni extraintestinali aspecifiche (eczemi, prurito, cefalea etc), che solitamente insorgono a breve distanza dall'assunzione di glutine ed altrettanto rapidamente regrediscono in seguito a una dieta ad esclusione. Nonostante si tratti di una condizione verosimilmente comune nella popolazione, i suoi meccanismi risultano ad oggi solo parzialmente chiariti e da ciò deriva una gestione non soddisfacente dei pazienti.

Il glutine fa male a tutti?

Anche se l'assunzione di cibi senza glutine si sta diffondendo va precisato che questa sostanza è dannosa solo per chi è intollerante.

Quante persone colpisce la celiachia? E la sensibilità al glutine?

Si stima che oggi in Italia la celiachia colpisca una persona su 1000. Anche se non ci sono ad oggi dati certi, si ritiene che la sensibilità al glutine sia più diffusa, arrivando a interessare tra il 5 e il 10% della popolazione italiana.