

**La celiachia è un'enteropatia infiammatoria permanente, scatenata in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione di glutine.**

		
<b>ALIMENTI PERMESSI</b> glutine sicuramente assente	<b>ALIMENTI A RISCHIO</b> possibile rischio di presenza di glutine o rischio di contaminazione	<b>ALIMENTI VIETATI</b> glutine sempre presente
alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.	alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti ed i processi di lavorazione	alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci



Vedi prontuario AIC (<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/labc-della-dieta-del-celiaco/>)

## NUTRIZIONE E CELIACHIA

a cura dei Dietisti Usl Umbria 1

La celiachia è un'enteropatia infiammatoria permanente della mucosa dell'intestino tenue scatenata, in soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione del *glutine*, un complesso proteico presente in alcuni cereali quali: frumento, farro, segale, orzo, spelta, kamut e alcuni derivati come il cous cous, il seitan e il bulgur.

La celiachia è una malattia multifattoriale determinata dalla predisposizione genetica (i geni che codificano per le molecole DQ2/8 del sistema HLA espresso sulla membrana delle cellule del sistema immunitario) e da fattori ambientali ossia l'assunzione di glutine con la dieta.

Questi due fattori sono necessari, ma non sufficienti, per scatenare clinicamente la malattia. Solo una piccola percentuale di persone geneticamente predisposte che consumano glutine, sviluppano la celiachia. La celiachia può manifestarsi con sintomi atipici che rallentano la possibilità di fare una diagnosi tempestiva.

### Diagnosi di celiachia

La celiachia può essere identificata con assoluta sicurezza attraverso la ricerca sierologica degli anticorpi anti-tranaglutaminasi (tTG) e anti-endomisio (EMA) di classe IgA; la conferma è basata sull'esito della biopsia duodenale.

Gli accertamenti diagnostici per la celiachia devono necessariamente essere eseguiti a dieta libera (dieta che comprende il glutine).

## **Come si manifesta la celiachia**

La celiachia può manifestarsi a qualunque età con segni e sintomi estremamente variabili per intensità e localizzazione.

La malattia celiaca *classica* si manifesta con la tipica sintomatologia intestinale: diarrea, stipsi, dolori addominali, addome globoso ecc.. Sintomi *atipici* della celiachia sono: calo di peso secondario alla malnutrizione, stanchezza, irritabilità, stomatite aftosa ricorrente, alterazione dello smalto dentario, carie multiple, glossite atrofica, dermatite erpetiforme, anemia, ecc.

### **... da non confondere**

- La celiachia NON è l'allergia al frumento

L'Allergia al Frumento (grano) è una condizione patologica completamente diversa dalla celiachia, coinvolge meccanismi immunitari, tempi di risposta e reazioni differenti da quelli della celiachia (come l'eruzione cutanea e lo shock anafilattico).

- La celiachia NON è la Gluten sensitivity

*La gluten sensitivity, sensibilità al glutine non celiaca, è una possibile reazione non correlata al glutine ma più probabilmente ai FOODMAP e anche ai cereali, i cui meccanismi non sono ancora noti.* A differenza della celiachia, la sensibilità al glutine non provoca lesioni alla mucosa intestinale e non esistono esami del sangue e biopsie endoscopiche per identificare questa condizione. Il paziente, tuttavia, riferisce ugualmente la comparsa di sintomi all'ingestione del glutine o dei cereali che lo contengono e la loro scomparsa dopo la loro esclusione. La diagnosi in questo caso è esclusivamente clinica in quanto non esistono test diagnostici validati. Per determinare il manifestarsi della gluten sensitivity occorre esaminare il quadro clinico e rivolgersi ad uno specialista.

## **Terapia dietetica**

La dieta senza glutine, osservata con rigore e per tutta la vita, è ad oggi l'unica terapia scientificamente valida per le persone affette da celiachia. Una dieta senza glutine corretta deve prevedere alimenti e bevande naturalmente privi di glutine e alimenti e bevande appositamente prodotti senza glutine. L'assunzione di piccole quantità di glutine, pur in assenza di sintomi, è in grado di provocare un danno alla mucosa intestinale.

		
<p><b>ALIMENTI PERMESSI</b></p> <p>glutine sicuramente assente</p>	<p><b>ALIMENTI A RISCHIO</b></p> <p>possibile rischio di presenza di glutine o rischio di contaminazione</p>	<p><b>ALIMENTI VIETATI</b></p> <p>glutine sempre presente</p>
<p>alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione.</p>	<p>alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare gli ingredienti ed i processi di lavorazione</p>	<p>alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci</p>

Vedi prontuario AIC (<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/lab-c-della-dieta-del-celiaco/>)

### **La dieta senza glutine non è una moda alimentare**

L'esclusione del glutine dalla dieta, pur condizionando inevitabilmente scelte alimentari e abitudini quotidiane, come fare la spesa o mangiare fuori casa, non deve però far dimenticare le raccomandazioni di una sana alimentazione e i principi della dieta mediterranea.

Indispensabile rivolgersi ad uno specialista per accompagnare la persona e la famiglia nel nuovo stile alimentare.

Si arriva alla dieta priva di glutine dopo un percorso diagnostico lungo e complesso. A volte, la diagnosi arriva all'improvviso, inaspettatamente e l'approccio alla nuova dieta può comportare difficoltà ed emozioni negative, in particolare per i bambini e per i loro familiari.

Oltre agli specialisti sul territorio, l'associazione AIC mette al servizio dei pazienti una App AIC mobile che consente di accedere a tutte le informazioni aggiornate relativamente agli alimenti, ai ristoranti che forniscono pasti senza glutine, ecc.

(<https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/applicazione-aic-mobile/>).

**Nota bene:** chi non è affetto da celiachia non ha vantaggi o benefici dall'esclusione del glutine. Anzi, adottare autonomamente la dieta senza glutine potrebbe rendere impossibile la diagnosi corretta di celiachia, qualora il paziente non sapesse ancora di esserne affetto.

## **Bibliografia e sitografia**

- Lebwohl B, Sanders DS, Green PHR. Coeliac disease. Lancet. 2018;39:70-8
- Relazione annuale al Parlamento sulla Celiachia, anno 2019
- Caio G, Ciccocioppo R, Zoli G, De Giorgio R, Volta U. Therapeutic options for coeliac disease: what else beyond gluten-free diet? Dig Liver Dis. 2020 Feb; 52:130-137.
- Associazione Nazionale Celiachia ([www.celiachia.it](http://www.celiachia.it))