Celiachia

written by Rivista di Agraria.org | 31 gennaio 2013

di Tania Pulcini

Il morbo celiaco è un'enteropatia (malattia dell'intestino) indotta dal glutine, una proteina presente in molti cereali. E' possibile definirla quindi un'intolleranza al glutine, proteina (o meglio, una miscela di proteine) presente in alcuni cereali. E' una malattia autoimmune, nella quale il sistema immunitario, attivato in misura anomala dal glutine, finisce con il danneggiare l'intestino stesso.
Il segno istologico è una profonda modificazione della mucosa dell'intestino tenue. Normalmente, a livello microscopico, presenta una struttura caratteristica, i villi, dai quali dipende il corretto assorbimento dei nutrienti da parte dell'intestino. Nel morbo celiaco, la mucosa intestinale risulta piatta cioè i villi scompaiono, si "atrofizzano". Da qui ha origine la principale conseguenza della malattia: la malnutrizione dovuta appunto al malassorbimento.
La celiachia è una patologia multifattoriale legata a due fattori: uno riguarda la predisposizione genetica, l'altro è un fattore ambientale costituito dalla presenza del glutine nella dieta.

Che cos'è il glutine?

Il glutine è un complesso proteico particolare che si origina dall'unione, in presenza di acqua, di due tipi di proteine: le gliadine e le glutenine. Sono presenti nell'endosperma delle cariossidi dei cereali quali FRUMENTO, ORZO, SEGALE, FARRO e AVENA.
Il glutine è a sua volta frazionabile nelle cosiddette prolammine etanolo-solubili e prolammine etanolo insolubili, ricche in amminoacidi prolina e glutammina. Le prolammine vengono legate da un enzima, transglutaminasi tissutale, che svolge il ruolo di degradarle e renderle assimilabili.

Forme cliniche della celiachia

La malattia può manifestarsi a qualsiasi età.
Esistono diverse forme di celiachia:
• *Celiachia tipica o classica*: diarrea e calo di peso sono le manifestazioni di questa forma, ma non sono le uniche manifestazioni possibili né i soli segnali della presenza di celiachia. Nel bambino si può arrivare addirittura all'arresto della crescita.
• *Celiachia atipica*: le forme atipiche di celiachia sono sempre più numerose e sono caratterizzate da una compresenza di sintomi extraintestinali e cioè anemia sideropenia (carenza di ferro), osteoporosi, dermatite, bassa statura, anoressia, comparsa recidiva di afta, alterazioni dello smalto dentale, stipsi, alopecia. Nei bambini questi sintomi da malassorbimento possono portare a rachitismo e ritardo puberale.
• *Celiachia silente:* la malattia non si manifesta con sintomi particolari ma la mucosa intestinale è compromessa come nella forma tipica e atipica. Anche per la celiachia silente l'unica terapia possibile è la dieta agglutinata, ossia alimentazione con prodotti privi di glutine.L'esistenza di queste forme clinicamente silenti è stata dimostrata dallo screening dei familiari di 1° grado asintomatici di pazienti celiaci. Il 10-15% dei parenti di 1° grado asintomatici di soggetti celiaci presenta una mucosa intestinale atrofica.
• *Celiachia latente:* la forma latente caratterizza quei soggetti che hanno una predisposizione alla celiachia (positività agli anticorpi anti-gliadina AGA e agli anticorpi anti-endomisio EMA) ma hanno una mucosa intestinale normale, che non presenta atrofia dei villi intestinali. La celiachia in questo caso non si è manifestata ma esiste e a

distanza di tempo l'atrofia comparirà.Questi soggetti possono manifestare lesioni della mucosa intestinale in alcuni periodi mentre presentare mucosa intestinale normale in altri. La "slatentizzazione" della malattia (cioè il suo divenire manifesta) pare possa avvenire anche in seguito a situazioni particolari, forte stress, lutti, parto, infezioni da rotavirus (virus intestinale comune).
• *Celiachia potenziale:* come la forma latente, la forma potenziale della celiachia non presenta manifestazioni di alterazioni della mucosa, è però presente una **predisposizione genetica** alla malattia. In questi casi la celiachia non è già sviluppata in forme gravi come quella tipica o atipica, ma è alto il rischio di sviluppo futuro e quindi di atrofia dei villi e conseguente malassorbimento.

Alimentazione

La celiachia si combatte, quindi, con una dieta senza glutine: il riso, il mais, il grano saraceno, il miglio, la soia, l'amaranto, la quinoa in associazione con frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, legumi ed altro possono essere inseriti tranquillamente nell'alimentazione quotidiana del celiaco. Secondo studi fatti, la concentrazione massima di glutine che un celiaco può assumere in un alimento è di 20 ppm (parti per milione) cioè 20 mg/kg = 0,002%, soglia oltre il quale il glutine diventa tossico. È fondamentale comprendere come un minimo contatto degli alimenti contenenti glutine con quelli per celiaci può contaminare questi ultimi, ad esempio l'utilizzo delle stesse posate per rimestare la pasta in cottura in pentole diverse è assolutamente da evitare. L'ingestione di una minima quantità di glutine può rendere inefficace la dieta, pertanto è fondamentale accertarsi che il celiaco non ingerisca alimenti che possano contenere glutine in nessuna forma (spesso viene utilizzato come addensante e strutturante in molti alimenti). Per lo stesso motivo il glutine viene aggiunto ai preparati farmaceutici in tavoletta, che i celiaci devono necessariamente evitare. Bisogna prestare attenzione anche ad alcuni tipi di birra, caffè espresso del bar (perché può essere contaminato da orzo), spezie, zucchero a velo.

Alimenti

Il glutine non è una proteina fondamentale nella nostra alimentazione. Eliminarlo non crea squilibri nutrizionali. Il glutine, però, è presente in moltissimi cereali ricchi di fibre quindi è questo l'aspetto da compensare. E' necessario mangiare legumi, frutta e verdura per compensare questa carenza di fibre vegetali.

Cereali vari

Gli alimenti naturalmente privi di glutine

Cereali, Farine e Tuberi	riso, mais, miglio, grano saraceno, patate, manioca, amaranto, sorgo, quinoa	fonti importanti di carboidrati, vitamina B	Attenzione a: zuppe di cereali misti, tapioca, polenta pronta, risotti pronti, patatine snack, purè istantaneo.

Frutta, Verdura e Legumi	Tutti i tipi di frutta. Tutti i tipi di verdura. Tutti i legumi	Fonti di fibre, vitamine, provitamine e minerali, antiossidanti	Attenzione a: salsa di soia, minestroni con cereali, frutta infarinata.
Latte e derivati	latte, yogurt, formaggi, panna	Fonti di: calcio, proteine, vitamine	Attenzione a: panna condita, formaggi spalmabili, yogurt al malto o alla frutta, budini, latte condensato.
Carne, Pesce e Uova	tutti i tipi di carne e pesce	Fonti di: vitamine, proteine, oligoelementi, acidi grassi	Attenzione a: salumi, piatti pronti, carni confezionate del supermercato.
Grassi da condimento	grassi di origine animale e vegetale	Fonti di: acidi grassi, vitamine liposolubili	Attenzione a: burro e margarina light, maionese, oli di cereali vari.
Zuccheri, Dolciumi e Bevande	tutti gli zuccheri, miele, succhi di frutta non addizionati, bevande gassate, caffè, vino, rum, grappa, tequila	Fonti di zucchero/alcool	Attenzione a: creme spalmabili, cacao, cioccolato in tavolette, caramelle, zucchero a velo, preparati per dolci o bevande, sciroppi per bibite, birra, vodka, whisky non scozzese.

Dove si trova il glutine? I cibi vietati ai celiaci

Frumento	Grano duro, grano tenero, germe di grano, fiocchi, pani e pizze, pan grattato, ecc.
Segale	Pane, grissini, crackers, ecc.
Farro	NO a zuppe (anche miste), crusca, malto
Spelta	Niente farine per dolci, biscotti ecc

Orzo	Biscotti, zuppe, pasta (anche ripiena), pani e pizze, pan grattato, ecc.
Triticale e Kamut	Farine, biscotti, fette biscottate, ecc.
Greunkern (grano greco)	Pani e pizze, grissini, zuppe, piadine ecc.
Seitan (alimento ricavato dal glutine)	Tofu, glutine di grano, alcuni condimenti vegetariani, molte salse di soia
Malto e avena (molto spesso contaminata anche se idonea all'alimentazione celiaca)	Attenzione a zuppe miste, yogurt ai cereali, tracce di altri cereali vietati.

E' bene quindi conoscerli ma è fondamentale anche riconoscerli, ossia **leggere con attenzione le etichette** dei prodotti per scoprirne le " tracce".

La contaminazione da glutine

Un semplice processo aziendale può far incontrare alimenti naturalmente privi di glutine con cereali o farine vietati.
Ma come comportarsi con quella miriade di prodotti che accidentalmente vengono contaminati da glutine?
Come sapere se in quel determinato stabilimento, per quella linea di prodotto, nelle attrezzature, durante le fasi di imballaggio, di stoccaggio, di trasporto, ecc quello che sto comprando non è potenzialmente venuto in contatto con cereali o farine contenenti glutine? **L'etichetta non dichiara il rischio di contaminazione crociata**.
Alle contaminazioni che possiamo definire accidentali si sommano poi le contaminazioni crociate. Spesso il glutine è un vero e proprio ingrediente: grazie alle sue caratteristiche di forte addensante viene frequentemente utilizzato in preparati industriali, salse, conserve, salumi, insaporitori, creme, gelati, condimenti vari, ecc.

Il prontuario degli alimenti

Il prontuario A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia) degli alimenti è sicuramente uno strumento utile per orientarsi nel mondo degli alimenti senza glutine.
Gli alimenti sono suddivisi in:

• **alimenti permessi**, in quanto naturalmente privi di glutine e che non rischiano contaminazione durante il processo produttivo;
• **alimenti vietati**, in quanto contengono glutine;
• **alimenti a rischio**, in quanto potrebbero contenere glutine come ingrediente "nascosto" o perché a rischio di

contaminazione durante il processo produttivo.

Anche i farmaci possono contenere tracce di glutine.
Per questo è necessario conoscere e controllare tutti gli ingredienti e il processo di produzione.
Sul prontuario A.I.C. non ci sono tutti i prodotti senza glutine esistenti, ma alcuni prodotti dietetici notificati al Ministero della Salute, più alcuni prodotti il cui inserimento in prontuario è richiesto dalle aziende. Tutti questi prodotti hanno il marchio spiga sbarrata, simbolo di garanzia che indica l'assenza di glutine nei prodotti presenti in commercio. I prodotti in questione sono moltissimi, circa 7000, ed A.I.C. mantiene i rapporti con circa 300 aziende produttrici che chiedono di essere inserite in prontuario.

Fonti:

- http://www.celiachiamo.com/
- http://www.gastronet.it/
- http://www.celiachia.it/
- http://it.wikipedia.org/wiki/Celiachia

Tania Pulcini ha conseguito la laurea triennale in Scienza della Nutrizione presso l'Università degli studi di Urbino. Attualmente è iscritta alla laurea magistrale di Biologia molecolare, sanitaria e della nutrizione (curriculum Biochimica clinica). E-mail: taniapulcini@libero.it

Celiachia, Intolleranze, Allergie Alimentari – Libro
800 ricette naturali senza glutine, uova, latte vaccino, lievito
Teresa Tranfaglia – Macro Edizioni

Questo libro nasce proprio per chi, affetto da intolleranza o allergie, desidera gustare pietanze deliziose a base di ingredienti biologici che restituiscano equilibrio e forza al proprio organismo.
Acquista online >>>