

# Una vita con la celiachia



Stefania Manetti\*, Costantino Panza\*\*, Antonella Brunelli\*\*\*

\*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli), \*\* Pediatra di famiglia Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

\*\*\*UO di Pediatria e Consultorio Familiare, Cesena-AUSL della Romagna

*Luna di mela, Sole d'arancia,  
fate scappare questo mal di pancia,  
come un uccello che scappa dall'uovo.*

*Così sto bene di nuovo...*

B. Tognolini

La celiachia è una malattia con sintomi molto variabili che si possono manifestare in qualsiasi momento della vita, da piccoli o da adulti. I sintomi sono legati alla risposta anomala dell'intestino nei confronti di particolari proteine chiamate glutine e presenti in molte farine, dal grano ad altri cereali come l'orzo, la segale, l'avena e farro. La presenza del glutine nella farina dà consistenza, viscosità, elasticità e coesione e ne facilita l'impasto.

## Chi diventa celiaco?

Per essere celiaci bisogna avere una predisposizione genetica, che però non basta, perché i geni che predispongono alla celiachia sono presenti almeno nel 30% della popolazione, ma non tutti si ammalano di celiachia. A oggi non abbiamo ancora la risposta a questa domanda, anche se sono in corso studi che stanno indagando sul perché alcune persone si ammalano e altre no, pur avendo la stessa predisposizione genetica. Il bambino che sviluppa la celiachia probabilmente ha ereditato la predisposizione genetica da uno o entrambi i genitori.

## Cosa succede all'intestino di un celiaco?

Il nostro intestino tenue, la parte successiva allo stomaco, è molto ricca di funzioni ed è rivestita da una sorta di pellicola, la mucosa intestinale; questa al microscopio ha un aspetto bizzarro, appare come una spazzolina: sono i villi intestinali, delle protrusioni della mucosa stessa che le conferiscono questo aspetto a "spazzolina". La mucosa dell'intestino ha, tra i tanti, il compito di assorbire gli alimenti. Nelle persone celiache succede che nel momento in cui si introducono alimenti contenenti farine con glutine si producono anticorpi contro il glutine. Normalmente produciamo anticorpi per difenderci dalle malattie, ma questi speciali anticorpi prodotti dal contatto con il glutine aggrediscono la mucosa intestinale. Una sorta di guerra

con molti caduti in battaglia, in particolare i villi intestinali sono le prime "vittime" di questa battaglia. Come spesso avviene in tutte le battaglie, gli anticorpi dopo aver mietuto vittime nell'intestino possono danneggiare anche altri organi o altre funzioni del nostro organismo se non si interviene con una alimentazione senza il glutine.

## Quali sono i sintomi della celiachia?

I sintomi nei bambini sono molto variabili e non sempre sono quelli tipici intestinali, e a volte non ci sono sintomi percepibili. Pertanto la celiachia può manifestarsi con i classici sintomi come diarrea, inappetenza, perdita di peso, ma anche con un rallentamento della crescita in altezza, disturbi del comportamento, anemia, problemi ossei, dermatiti, stipsi, problemi dentali, ritardo puberale...

Da questo elenco, solo parziale, si comprende come la diagnosi non si può basare solo sui sintomi.

Il consiglio è di rivolgersi sempre al proprio pediatra in caso di dubbio e per capire se e quando sia necessario prescrivere esami di laboratorio specifici per la diagnosi di celiachia.

## Come si fa diagnosi di celiachia?

### Bisogna sempre accertare la diagnosi con la biopsia intestinale?

Non tutti i bambini hanno necessità di fare il test per la celiachia. Se un parente di primo grado (papà, mamma, fratello, sorella) è celiaco o se per motivi vari si è preoccupati che il bambino possa essere celiaco, è bene rivolgersi al proprio pediatra. Il consiglio importante da dare in questi casi è di fare attenzione a non iniziare una alimentazione senza glutine prima di ricevere una diagnosi certa. Cominciando una alimentazione priva di glutine prima di essere certi di avere la malattia celiaca si possono falsare i successivi risultati dei test e compromettere la validità della diagnosi.

Oggi si è in grado di formulare una diagnosi di celiachia anche solo con alcuni esami di laboratorio come le transglutaminasi, gli anticorpi anti gliadina deamidata e gli anticorpi antiendomisio. Tuttavia la

scelta di eseguire questi esami e la loro interpretazione è compito del medico. Inoltre, la valutazione se sia necessario approfondire con la biopsia per avere certezza della malattia, oppure fare diagnosi senza ricorrere alla biopsia, è compito di uno specialista dopo una valutazione complessiva del singolo caso clinico. Diversi protocolli diagnostici recenti consentono in molti casi di poter diagnosticare la celiachia senza il ricorso alla biopsia. Gli esami genetici per capire se esiste una predisposizione alla celiachia vanno prescritti solo su consiglio specialistico.

Ci sono delle malattie che aumentano il rischio di celiachia, come il diabete di tipo 1, la sindrome di Down, la sindrome di Turner, la sindrome di Williams, le tiroiditi, la carenza di immunoglobuline A, o avere parenti di primo grado celiaci. In questi casi è bene chiedere consigli al pediatra per valutare la necessità di effettuare i test.

## Come si cura la celiachia?

La celiachia ha una sola terapia, quella dietetica, ossia una alimentazione priva di glutine per tutta la vita.

Con la dieta senza glutine i bambini stanno rapidamente meglio, i sintomi scompaiono e i villi intestinali (la "spazzolina") ricrescono permettendo una normale funzione di assorbimento dell'intestino. I miglioramenti possono essere verificati attraverso periodici esami del sangue nei quali si monitora la presenza degli anticorpi specifici.

L'alimentazione senza glutine richiederà una modifica degli stili alimentari di tutta la famiglia. Ci sono associazioni come l'AIC (Associazione Italiana Celiachia) che possono fornire utili consigli e informazioni. Per i genitori diventa poi indispensabile il contatto con la scuola per poter modificare il menù scolastico. In Italia esiste una normativa precisa che tutela i bambini con celiachia e rende obbligatorie le modifiche all'interno delle mense scolastiche. Inoltre le persone con celiachia hanno diritto a una esenzione sanitaria e al rimborso per l'acquisto di alimenti che non contengono glutine.

✉ [doc.manetti@gmail.com](mailto:doc.manetti@gmail.com)