

Celiachia, spiragli all'orizzonte

Per fronteggiare l'intolleranza al glutine che colpisce, senza preavviso, un italiano su cento, il futuro ci riserva un vaccino, ma al momento l'unico precetto utile è una dieta rigida continuativa, come suggerisce la professoressa Patrizia Restani, Università degli Studi di Milano

«Il dato dei celiaci negli Stati Uniti, il cui numero è raddoppiato negli ultimi 15 anni, può far pensare a un vistoso incremento nell'intolleranza al glutine nella popolazione di riferimento e quindi a un aumento dei celiaci nel mondo. In realtà è un buon segno perché testimonia i passi avanti compiuti dalla diagnostica nell'individuare, per tempo, i casi di alterazioni nell'assorbimento». Lo chiarisce la professoressa Patrizia Restani, Dipartimento di Scienze farmacologiche dell'Università degli Studi di Milano, che aggiunge: «Sino a non molto tempo fa alcune forme di celiachia, soprattutto quelle subdole, non erano individuabili, sfuggivano ai controlli. Oggi i test messi in campo fanno emergere, sia per i bambini sia per gli adulti, l'intolleranza alimentare e questo aiuta nel ridurre le conseguenze negative». Purtroppo dalla celiachia non si guarisce, ci si può soltanto convivere con una dieta idonea e i veri equivoci che vanno subito sgomberati. «I miglioramenti che si ottengono con la dieta hanno fatto pensare in passato all'ipotesi di remissione. I sintomi regrediscono e col tempo scompaiono, soprattutto negli adolescenti. Così qualcuno pensa a una guarigione. Così non è. Chi smette di avere precauzioni può andare incontro a guai maggiori».

La ricerca sulla celiachia si sta muovendo anche in direzione di un vaccino. «Ipotesi che non pare così lontana, ma è presto per gioirne. In ricerca c'è anche un notevole interesse per la zonulina, una proteina che modula l'assorbimento intestinale, ma anche in questo caso occorre essere cauti».

In tema di celiachia sono stati fatti enormi passi avanti nelle conoscenze, ma ancora non siamo in grado di capire del tutto i meccanismi che ne determinano l'insorgenza. Si sa soltanto che la predisposizione genetica, dato evidenziato dalla letteratura scientifica, induce in alcuni soggetti, in media uno su 100 nella popolazione italiana (le donne in rapporto doppio rispetto agli uomini), il cattivo assorbimento dei nutrienti in presenza di glutine, vale a dire di alimenti a base di frumento o derivati. Le diagnosi in tempo utile allontanano i veri rischi (negli adulti osteoporosi, anemia, linfoma intestinale) ma l'unico rimedio, o meglio l'unico contrasto utile, è una rigida dieta priva di glutine (come dicono gli anglosassoni *gluten free*). Questa consente di campare a lungo e senza vistosi disagi.

Certo, è più semplice per un diabetico stare lontano dai cibi pericolosi. Un celiaco non ha solo restrizioni alimentari, ha divieti assoluti con disagi di tipo relazionale. «Un tempo – racconta la Restani – c'erano pochi luoghi, al di là della famiglia, in cui i celiaci potevano consumare un pasto senza timore. I ristoranti specializzati e sicuri erano pochissimi, bastava una bistecca trattata dove in precedenza aveva sostato della carne infarinata per avere problemi. Oggi sono numerosi i ristoranti con un menu specifico. Idem per le mense, scolastiche e aziendali, che hanno l'obbligo di fornire pasti per celiaci. I fast food sono da evitare ma i celiaci lo fanno. C'è anche la pizza per celiaci, alcuni locali, con le dovute cautele per via del forno che deve essere attentamente controllato le propongono».

Il celiaco è un po' condannato a mangiare in casa? «Questo non è più vero e da anni. Occorrono accortezze, cautele, comprensione da parte di chi invita un celiaco, bisogna essergli amico ed evitargli qualsiasi sorpresa negativa».

Qualche novità positiva esiste: l'avena e i derivati sono stati ufficialmente riammessi. I succhi di frutta che sembravano a rischio ora sono stati sdoganati. «L'avena è stata ammessa dalla Comunità Europea ma forse si dovrebbe fare attenzione alla varietà perché non tutte le avene sono uguali, come uno studio italiano ha dimostrato. Quanto ai succhi di frutta non ci dovrebbero essere problemi di contaminazione da glutine. Inutile fare falsi allarmismi, anche se è meglio limitarsi a utilizzare i succhi che contengono solo frutta. In ogni caso il prontuario compilato dall'AIC può aiutare nelle scelte».

Un fattore correlato alla celiachia – «che non è una vera malattia ma un'intolleranza a un ingrediente della dieta», come ricorda la professoressa Restani – è il malessere psicologico, soprattutto in età adulta. «C'è chi è sereno e affronta bene il problema, magari confortato dal fatto che l'intolleranza al glutine allontana spettri ben più gravi, talvolta infausti. C'è al contrario chi è in preda a una vera e propria fobia, ed è terrorizzato all'idea di mangiare cibo non sano per lui».

Da ultimo un quesito: ha ragione chi dice che celiaci non si nasce ma si diventa? «C'è del vero perché l'intolleranza si sviluppa comunque dopo l'assunzione del glutine, quindi non alla nascita. Molti sono i possibili fattori e solo alcuni oggi noti».

Attenzione ai sintomi nei bambini

L'intolleranza al glutine si manifesta nei bambini generalmente con grande magrezza, scarsa crescita, dolori addominali, astenia, rifiuto del cibo. Si accompagna spesso a sbalzi di umore, ben evidenti. Ragioniamo insomma di bambini visibilmente esasperati, non certo di bambini capricciosi. Bambini il cui disagio è palese. Un altro parametro è l'anemia sideropenica, da carenza di ferro. Negli adulti la celiachia si manifesta frequentemente con afte (lesioni della mucosa all'interno della bocca) o altre sintomatologie subdole.

Fortunatamente la preparazione del medico di famiglia e del pediatra di base si sono accresciute negli ultimi anni, e per alcuni c'è sempre la scappatoia di prescrivere analisi specifiche al minimo sospetto. Il rischio di "falsi positivi" è peraltro molto ridotto rispetto ai "falsi negativi" (l'intolleranza al glutine non risulta, per via di forme subdole, difficili da riscontrare).

Negli anni scorsi si è tentato, in alcune regioni, uno screening pediatrico sulla celiachia prendendo in esame la scuola dell'obbligo, a partire dall'elementare, con risultati non incoraggianti: troppo rari i casi riscontrati di bimbi celiaci a fronte di esami costosi. In particolare i test predittivi sono numerosi al momento, e in continua evoluzione.

Essere in carne non dà garanzie

Il peso non è sempre un indicatore di assenza di malattia. I celiaci sono tendenzialmente più magri, ma molti di loro sono normopeso. Chi è in carne può anche essere celiaco senza saperlo, e purtroppo lo scoprirà dimagrendo per il cattivo assorbimento intestinale. Come detto l'intolleranza al glutine non discrimina, colpisce qua e là, e può comparire anche in famiglie senza precedenti. La celiachia è subdola, non di rado si nasconde.

Intolleranze e familiarità

Per verificare il ruolo dell'introduzione del glutine nella dieta sullo sviluppo della malattia celiaca sono oggi in corso studi clinici su bambini con familiarità per la

celiachia in cui l'introduzione dei cereali "tossici" viene iniziata a mesi diversi durante il divezzamento. I risultati non sono ancora noti ma permetteranno di chiarire se il consiglio di ritardare il glutine al 9-12° mese di vita nei bambini predisposti sia o no un'indicazione ancora valida.

Sergio Meda, in collaborazione con Patrizia Restani, Dipartimento di Scienze farmacologiche - Università degli Studi di Milano