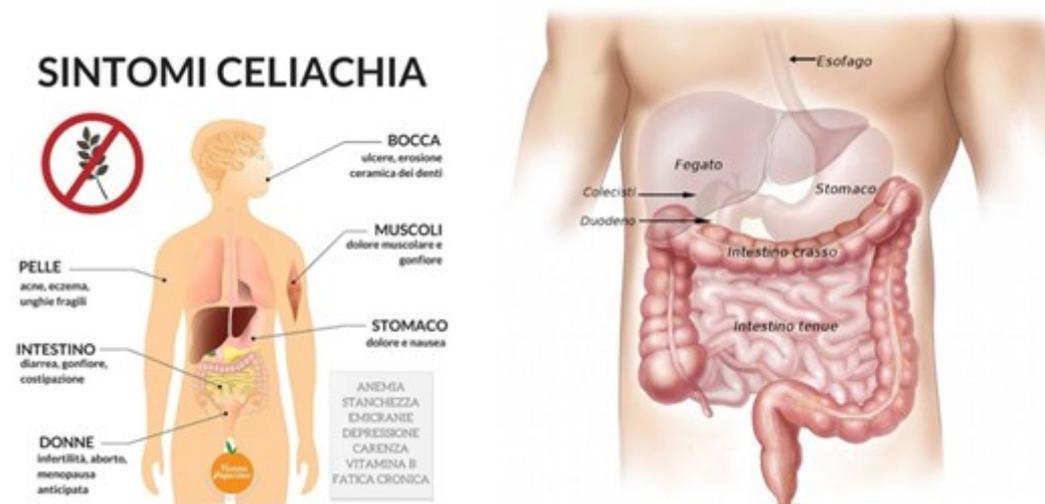


LA CELIACHIA

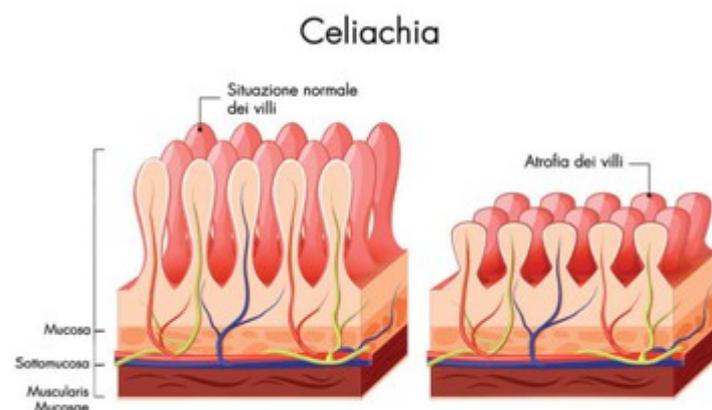
Oggi vorrei parlare di una malattia che mi sta particolarmente a cuore, perché ne è affetto un mio familiare e quindi vivo il “problema” quotidianamente, la celiachia.

Non si nasce celiaci, ma si nasce con la predisposizione a diventare celiaci.

La celiachia o morbo celiaco è l'intolleranza ad alimenti contenenti glutine, una patologia che interessa il sistema immunitario della persona e che genera una risposta allergica dell'organismo nella quale si ha l'attivazione delle immunoglobuline A e G che vanno ad attaccare i villi intestinali. In poche parole è un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.



Questo porta ad una progressiva atrofia dei villi intestinali e al loro successivo appiattimento con conseguente sindrome da malassorbimento (diarrea, meteorismo).



Se non trattata la celiachia può portare a complicanze anche drammatiche, come il linfoma intestinale o la perforazione della mucosa intestinale.

La dieta senza glutine è l'unica terapia disponibile per i celiaci e va eseguita con rigore per tutta la vita.

Tuttavia nell'ultimo periodo è nata la moda che mangiare senza glutine sia più sano o possa aiutare a mantenere la linea perfetta, magari per emulare qualche personaggio famoso che segue questa dieta. Oggi infatti sono 6 milioni gli italiani che si considerano affetti da questa patologia seguendo, in realtà, dei falsi miti e sprecando ogni anno 105 milioni di euro per l'acquisto di cibi *gluten free* a loro non necessari.

La dieta senza glutine non dà nessun beneficio in termini di salute se a seguirla è una persona che non soffre di celiachia. Le persone non celiache che scelgono di eliminare il glutine, corrono il rischio di non poter avere una diagnosi qualora la celiachia esista veramente. Inoltre molti prodotti privi di glutine hanno un indice glicemico alto e promuovono sovrappeso e malattie degenerative a esso correlate, al contrario degli alimenti integrali che hanno una funzione opposta.

Questa malattia può essere identificata con assoluta sicurezza attraverso la ricerca sierologica di auto-anticorpi specifici e la biopsia della mucosa duodenale che va eseguita in corso di dieta comprendente glutine.

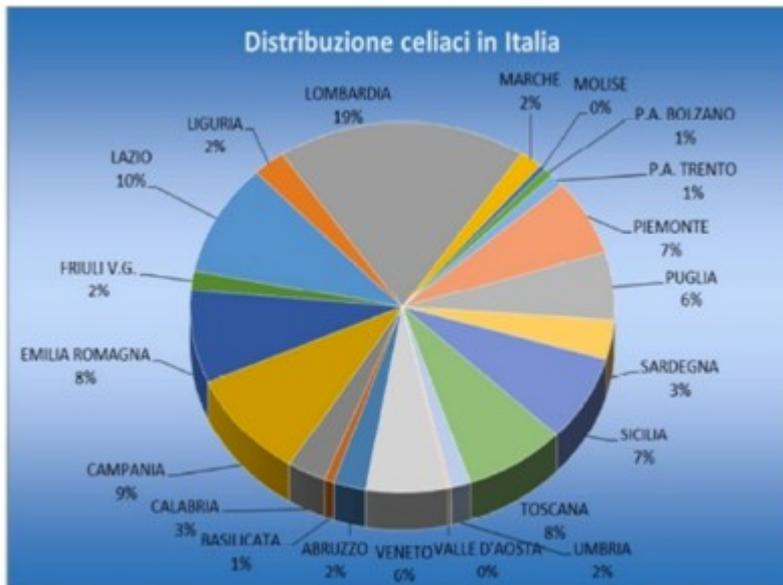
Negli ultimi anni c'è stato un forte aumento di questa malattia dovuto alla modificazione del tipo di alimenti che consumiamo, infatti, il grano che troviamo oggi sul mercato, dal quale si ricavano poi tutte le farine e tutta la pasta di uso comune, è un grano che è stato selezionato da anni di agricoltura intensiva. Questa selezione ha portato alla scelta di chicchi con un elevato contenuto di glutine.

Più il grano di partenza è glutinoso, più la farina riesce a essere lavorata facilmente a livello industriale, creando velocemente impasti elastici ideali per pani a lievitazioni veloci. Questo, unito all'eliminazione del germe di grano (altamente nutriente) per garantire una più lunga conservazione della farina stessa e all'eliminazione della crusca, fonte di fibre per l'organismo ma poco utile nella lavorazione, ha portato al consumo preponderante di farine bianche ad alto contenuto di glutine.

La regione italiana dove con il più alto numero di celiaci risulta essere la Lombardia (38.420), seguita da Lazio (21.020), Campania (20.735) ed Emilia Romagna (17.999) mentre quella che ne registra meno è la Valle d'Aosta (558) seguita dal Molise (999).

I NUMERI DELLA CELIACHIA

Il numero dei pazienti a oggi effettivamente diagnosticato è 214.239 cioè l'1% della popolazione italiana ma il totale dei pazienti celiaci attesi in Italia è di circa 600.000 quindi sono quasi 400.000 le persone che non sanno ancora, di essere celiaci.



LA DICITURA “SENZA GLUTINE”

Un importante diritto delle persone che soffrono di celiachia è quello ad un'informazione chiara sugli alimenti rispetto alla loro idoneità alla dieta senza glutine. Il Regolamento europeo 41 del 2009 ha stabilito le condizioni d'uso della dicitura “senza glutine” che garantisce al celiaco, sia sui prodotti confezionati che su quelli venduti sfusi, un contenuto massimo di 20 mg su kg di glutine.

L'uso della dicitura è obbligatorio per i prodotti inseriti nel Registro Nazionale degli alimenti senza glutine (RNA), erogabili al celiaco dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN) tramite dei buoni mensili di circa 90€ al mese.

L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA

Nel 1979 nasce L'Associazione Italiana Celiachia su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica.



Oggi l'Associazione è portavoce dei pazienti e delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali, cura progetti volti al miglioramento della vita quotidiana del paziente, iniziative e strumenti di comunicazione volti a informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica, risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 20 AIC associate, sostiene la migliore ricerca scientifica attraverso Fondazione Celiachia, gestisce il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità per le persone celiache, attraverso la sua impresa sociale Spiga Barrata Service.

Matteo