

Celiachi

Tutto quello che bisogna sapere

Cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia che colpisce l'intestino. Le persone che ne soffrono sono intolleranti al glutine*, una sostanza che provoca l'infiammazione dell'intestino tenue.

Che cosa succede nell'intestino tenue?

Nelle persone affette da celiachia, il glutine provoca l'infiammazione della mucosa intestinale e rende difficoltosa la corretta digestione del cibo. Di conseguenza, il corpo riesce ad assorbire soltanto una quantità limitata delle sostanze nutritive essenziali per l'organismo.

Chi è soggetto alla celiachia?

- Le donne sono più soggette a questa malattia: le donne affette da celiachia sono il doppio degli uomini.
- La celiachia può insorgere a qualsiasi età, ma nella maggior parte dei casi si manifesta dopo i 20 anni.
- Molte persone non sanno di essere celiache. In Svizzera, circa l'1 per cento della popolazione è affetto da questa malattia, per un totale di quasi 90 000 persone.

La celiachia è una malattia ereditaria.

Se qualcuno in famiglia è celiaco, per esempio:

- la mamma • il papà • i figli • la sorella • il fratello

allora la probabilità di sviluppare la malattia aumenta. → In questi casi è consigliato sottoporsi a un controllo anche in assenza di sintomi.

Come ci si accorge di essere celiaci?

Quando l'intestino tenue è infiammato, non riesce a digerire bene. Il corpo non è in grado di assorbire sostanze nutritive fondamentali, come il ferro e le vitamine. Compaiono quindi i primi sintomi di carenze, come stanchezza e spossatezza, frequente contrazione di malattie, problemi cutanei. La celiachia si manifesta in diversi modi. Alcuni sintomi sono classici, altri variano da persona a persona.

Sintomi tipici nei bambini e negli adolescenti

- Crescita lenta
- Gonfiore addominale**.
- Peso corporeo sotto la media

Sintomi tipici negli adulti

- Diarrea.
- Flatulenza**.
- Mal di pancia,

Altri sintomi

- Mal di testa
- Dolori alle articolazioni
- Giramenti di testa
- Stanchezza

Infiammazione cutanea

In alcuni casi, l'ingestione di cibi contenenti glutine può provocare un'infiammazione della pelle. La formazione di eruzioni cutanee e vesciche pruriginose avviene soprattutto nelle persone adulte, mentre nei bambini è più rara. Spesso chi ha un'infiammazione cutanea non ha problemi gastrointestinali, ma in alcuni casi un'infiammazione cronica della pelle può essere un sintomo della celiachia.

Problemi psichici

La celiachia può essere anche all'origine di diversi problemi di natura psichica, come disturbi d'ansia, depressione, disturbi alimentari e ADHD

Si può essere celiaci anche se non si hanno disturbi?

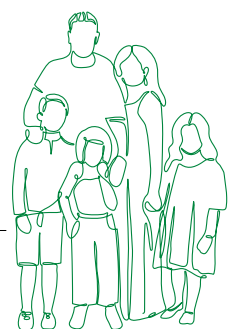
Alcune persone non si accorgono dei sintomi della celiachia. Il medico di famiglia può però riscontrare una carenza di ferro o valori del fegato elevati, che possono portare a una diagnosi di celiachia.

*glutine

Il glutine è una proteina presente in diversi tipi di cereali, come frumento, segale, spelta e orzo.

**gonfiore addominale, flatulenza

La pancia è molto gonfia e piena d'aria.



Quando è necessario fare un esame?

In presenza di disturbi quali:

- diarrea per un periodo di tempo prolungato;
- perdita di peso, anche involontaria;
- una carenza nutrizionale, per esempio di ferro;
- flatulenza o gonfiori addominali di cui non è nota la causa.

In presenza delle seguenti patologie:

- diabete mellito di tipo 1;
- malattie della tiroide o della ghiandola surrenale;
- infiammazione cronica della cute.

Disturbi che non riguardano stomaco e intestino:

- dolori alle articolazioni;
- aloni alti del fegato;
- stanchezza costante;
- difetti dello smalto dentale.

➔ In presenza di questi sintomi è meglio sottoporsi a un esame.

Come si scopre la celiachia?

Il medico di famiglia effettua diversi controlli importanti:

Raccolta di informazioni

Il medico di famiglia chiede al paziente di quali disturbi e problemi soffre.

Esame del sangue

Il medico di famiglia esegue un esame del sangue, i cui valori possono confermare la celiachia.

Biopsia intestinale

Uno specialista effettua una gastroscopia, che consiste nell'inserire un tubicino dotato di videocamera nell'intestino tenue attraverso la bocca. Questo esame permette di individuare eventuali infiammazioni ed estrarre campioni di intestino tenue a scopi analitici. Prima della gastroscopia si somministra un farmaco per evitare fastidi o dolori.

➔ La gastroscopia non è sempre necessaria per i bambini.



Attenzione: è importante iniziare una dieta senza glutine solo dopo una corretta diagnosi medica. Se si elimina il glutine dalla propria alimentazione prima degli accertamenti medici, non sarà più possibile individuare i segnali della celiachia nel sangue e nell'intestino, impedendo al medico di formulare una diagnosi chiara.

Quali sono gli alimenti che le persone celiache non possono mangiare?

Vanno evitati tutti i cibi contenenti glutine.

Cereali con glutine

- Frumento • Segale • Orzo
- Spelta • Triticale • Kamut
- Farro piccolo

Prodotti derivati contenenti glutine

- Farina • Pane • Torte
- Pasta • Couscous • Bulgur
- Birra

Anche molti piatti pronti e miscele di spezie contengono glutine. Sulla confezione ne è indicata la presenza.



Quali alimenti si possono mangiare?

Fortunatamente esistono molti alimenti privi di glutine, tra i quali anche diversi cereali. Le persone celiache possono mangiare i seguenti alimenti.

Cibi senza glutine

- Tutta la frutta
- Tutta la verdura
- Noci
- Patate
- Legumi, per esempio lenticchie o piselli
- Latticini, per esempio formaggio, yogurt o panna
- Uova
- Carne

Cereali senza glutine

- Mais (granoturco)
- Riso
- Miglio
- Amaranto
- Quinoa
- Grano saraceno
- Altri cereali privi di glutine



Prodotti per persone celiache

Esistono prodotti finiti concepiti appositamente per le persone affette da celiachia. Sulla confezione di questi prodotti è riportata l'indicazione «senza glutine». Sono in vendita nei supermercati e nei negozi specializzati.

Perché occorre prestare attenzione all'avena?

Di per sé l'avena è un cereale privo di glutine. Spesso però viene coltivata e lavorata assieme ad altri cereali, motivo per cui molti prodotti a base di avena lo contengono. Si consiglia di consumare solo prodotti a base di avena che riportano l'indicazione «senza glutine» sulla confezione.

Come si può trattare la celiachia?

Bisogna eliminare il glutine dalla propria alimentazione

Vanno evitati tutti i cibi che contengono glutine. Questo è l'unico rimedio veramente efficace, che aiuta a stare meglio.

Consulenza nutrizionale

Farsi consigliare è molto importante. Un dietista può infatti spiegare come si può evitare il glutine, quali cibi si possono mangiare e quali no.

➔ Il medico di famiglia può prescrivere questa consulenza, che viene presa a carico dalla cassa malati.

Vitamine e sostanze minerali

- Il medico di famiglia verifica il livello di vitamine e sostanze minerali nel sangue. Se i valori sono bassi, prescrive delle pastiglie o effettua un'iniezione. Una carenza nutrizionale può provocare un indebolimento delle ossa. Dopo i 30 anni, il medico può misurare la densità ossea
- per vedere in che stato sono. Se le ossa sono troppo fragili, occorre seguire un trattamento farmacologico.

Controlli regolari

Soprattutto durante il primo anno, è fondamentale consultare regolarmente il proprio consulente nutrizionale e il medico di famiglia.

Controlli periodici permettono di valutare se:

- lo stato di salute è migliorato o persistono problemi;
- il corpo ha vitamine e sostanze minerali a sufficienza;
- la dieta è corretta;
- nel sangue sono presenti anticorpi specifici.*

➔ Non sarà più necessario sottoporsi a una gastroscopia.

Buono a sapersi

Un'alimentazione priva di glutine aiuta la persona celiaca a stare meglio e permette al corpo di riprendersi in breve tempo. I sintomi migliorano o spariscono del tutto.

*Anticorpi specifici

L'organismo di una persona celiaca produce minuscoli anticorpi riscontrabili nel sangue.

Cosa succede se non si fa nulla?

Se una persona celiaca non elimina il glutine dalla propria dieta, svilupperà delle carenze nutrizionali.

L'organismo fa fatica ad assorbire. Una carenza di queste sostanze può provocare: le seguenti sostanze:

- Ferro • Calcio
 - Acido folico • Vitamina B12
 - Vitamina D • Zinco
 - Rame
- una produzione insufficiente di sangue;
 - l'osteoporosi, ovvero la «malattia delle ossa fragili»;
 - problemi di fertilità;
 - dolori alle ossa;
 - problemi di equilibrio;
 - intorpidimento e dolori a mani o piedi.

Consigli e aiuto

- Mangiare soltanto cibi senza glutine è difficile e può essere opprimente. È fondamentale cercare aiuto per tempo e parlarne con il medico di famiglia.
- L'adesione a IG Zöliakie (o a un altro gruppo di supporto) permette di ottenere molte informazioni, dai negozi in cui acquistare prodotti senza glutine ai ristoranti che offrono una cucina priva di glutine.
- La IG Zöliakie organizza eventi e corsi di cucina con cibi senza glutine. Dà inoltre la possibilità di conoscere altre persone celiache.

Pensi di essere celiaca o celiaco? Non aspettare, contatta subito il tuo medico di famiglia!

Centri di consulenza e partner della IG Zöliakie

Consulenza dietetica

Servizio dietetico Zöliakie SVDE
zoeliakie-ernaehrungsberatung.ch



Mangiare fuori

Guide Celiac
guideceliac.ch



Aderire subito



L'adesione alla IG Zöliakie della Svizzera tedesca offre numerosi vantaggi.

- Abbonamento alla rivista **SENZA** e alla newsletter, che contengono molte informazioni pratiche e utili sul tema della celiachia
- Eventi informativi e corsi di cucina e di pasticceria a prezzi scontati
- Possibilità di confrontarsi con altre persone affette da celiachia
- Colonia per bambini e adolescenti
- Accesso alla CommunityApp
- Risposte a quesiti medici da parte di specialisti
- Kit iniziale per nuovi membri
- Accesso all'area dedicata ai membri con molti documenti e link utili