La celiachia può colpire anche il cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"A mia figlia di 17 anni è stata diagnosticata la celiachia. Aveva le mestruazioni molto irregolari. Adesso, con la dieta, sta molto meglio. Ho letto però che la celiachia può dare anche disturbi cerebrali: l'hanno scorso mia figlia è stata promossa per miracolo, era triste, non riusciva a studiare, diceva di avere «la nebbia in testa». La sgridavo pensando fosse svogliata… E invece potrebbe c'entrare la celiachia? Se sì, perché? E come evitarlo? Grazie di cuore!"
Mamma angosciata che si sente in colpa

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione. La celiachia, che sembrava una "semplice" allergia al glutine, sta mostrando un volto molto più complesso, perché l'infiammazione conseguente a cibi contenente glutine non si limita a colpire la parete intestinale, ma coinvolge anche il potente cervello viscerale, o sistema nervoso enterico (SNE), che circonda l'intestino, e le ghiandole endocrine, ovaio in testa. E può arrivare a condizionare anche il sistema nervoso centrale (SNC).
I disturbi cognitivi sono variabili. Ma la rassicuro subito: sono pienamente reversibili, se la diagnosi di celiachia è precoce, come è il caso di sua figlia, e se l'eliminazione del glutine è rigorosa e permanente.
Le cause del coinvolgimento cerebrale sono diverse e spesso associate: il malassorbimento può causare deficit di ferro di vitamine del gruppo B, con anemia sideropenica, che può causare depressione, difficoltà di concentrazione e di memoria. L'infiammazione della parete intestinale provoca l'aumento nel sangue di sostanze chiamate "citochine", che infiammano sia il cervello viscerale, sia il sistema nervoso centrale. La neuroinfiammazione e la riduzione della serotonina (il neurotrasmettitore che regola l'umore è contenuto per il 95% nel cervello viscerale) possono ulteriormente contribuire all'umore triste, al senso di debolezza e di malessere, alle difficoltà di concentrazione (la "nebbia in testa") e di calcolo.
In positivo, come dicevo, una dieta rigorosa e tempestiva, e l'uso clinicamente appropriato degli integratori possono riportare alla piena normalità l'energia vitale, l'umore e tutte le funzioni cognitive superiori.

Prevenire e curare – Celiachia: attente all'ovaio!
La celiachia è dovuta a un sistema immunitario che "sbaglia bersaglio" e attacca i tessuti del proprio corpo. E quando comincia a sbagliare, gli errori si accumulano: l'ovaio è spesso il bersaglio successivo. I rischi: mestruazioni irregolari, infertilità, esaurimento anticipato dell'ovaio, fino alla menopausa precoce.
Essenziale è il dosaggio nel sangue dell'ormone antimulleriano (AMH): se fosse già ridotto, si può ricorrere alla crioconservazione degli ovociti per proteggere la fertilità.

© 2019 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it