

Osteoporosi, una possibile conseguenza della celiachia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 42 anni e da poco so di essere affetta da celiachia. Ho molti disturbi, sono magra e la mia nuova ginecologa ha ritenuto di farmi fare anche la densitometria ossea, da cui purtroppo è risultato che sono già in osteoporosi. Sono precipitata nello sconforto. Come è possibile? Lei mi ha rassicurata, ma io sono preoccupatissima...”.

Francesca T. (Siena)

Cara Francesca, innanzitutto complimenti per la sua ottima ginecologa, che giustamente ha subito pensato a una delle possibili conseguenze della celiachia: proprio la perdita di osso, che causa osteopenia e poi osteoporosi. Leggiamo il dato in positivo: grazie a questa diagnosi tempestiva, con le giuste cure sarà possibile non solo bloccare la perdita, ma anche ricostruire un osso più solido!

Perché la celiachia può dare osteoporosi?

La celiachia (detta anche morbo celiaco) è espressione di un'intolleranza permanente alla gliadina, una sostanza contenuta nel glutine. Quest'ultimo è un insieme di proteine, contenute nel frumento, nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut ed in altri cereali meno usati. I soggetti affetti da celiachia, o geneticamente predisposti, non tollerano queste sostanze, che attivano uno stato infiammatorio cronico della parete intestinale, con atrofia progressiva dei villi intestinali (che ci consentono di assorbire le sostanze nutritive) e la produzione di autoanticorpi.

Questo termine indica un'alterazione del sistema immunitario che produce anticorpi contro i propri tessuti, invece che contro nemici "esterni", come batteri o virus. In termini semplici, possiamo immaginare gli anticorpi come dei proiettili molto specializzati, capaci cioè di riconoscere uno specifico bersaglio. Nel caso delle malattie autoimmuni, il sistema immunitario purtroppo "sbaglia bersaglio". Ed ecco che gli autoanticorpi vanno ad aggredire per esempio la tiroide, causando ipotiroidismo: ecco perché, in caso di malattie autoimmuni, è sempre saggio fare anche il test per gli anticorpi anti-transglutaminasi, per una diagnosi di possibile e parallela celiachia. Oppure attaccano l'ovaio, causando menopausa precoce (per inciso, ha fatto anche il dosaggio dell'ormone follicolo stimolante (FSH) in terza giornata del ciclo?). O, ancora, gli autoanticorpi attaccano l'osso, favorendo l'osteoporosi, come suggerisce un nuovo studio da poco pubblicato sul New England Journal of Medicine.

Oggi sappiamo che la celiachia può causare perdita di osso con due grandi meccanismi: a) il malassorbimento, conseguente alla distruzione e all'atrofia della mucosa dell'intestino, con ridotto assorbimento di vitamine, tra cui la D, ma anche di oligoelementi preziosi come il calcio; b) e questo è il dato nuovissimo, con autoanticorpi (presenti in circa il 20% dei pazienti celiaci) contro l'osteoprotegerina, una proteina fondamentale per mantenere le ossa forti. Anche in questo caso i farmaci come i bifosfonati sono estremamente efficaci nel bloccare la perdita ossea. Non si avvilita, ma metta in pratica quotidianamente le regole d'oro per recuperare

un'ossatura elastica e solida. Auguri!

Prevenire e curare – Come prevenire e curare la perdita di osso

- Adeguata introduzione di calcio (1000 mg al giorno) e vitamina D;
 - bifosfonati o ranelato di stronzio: agiscono bene favorendo la ricostruzione dell'osso, anche in caso di osteoporosi da autoanticorpi;
 - dopo la menopausa, gli estrogeni e il testosterone, a dosi personalizzate, possono contribuire in modo formidabile a ricostruire osso sano e forte;
 - stili di vita sani, tra cui movimento fisico (un'ora al giorno) quotidiano: camminare a passo veloce, fare jogging, ginnastica a corpo libero, aerobica. Se c'è già osteoporosi, evitare i pesi. Il nuoto fa bene per articolazioni e muscoli, ma non per l'osso, quindi è bene alternare le attività fisiche che restano fondamentali per "impastare" insieme tutti i diversi ingredienti che compongono l'osso. E' essenziale non chiedere aiuto solo ai farmaci, ma capire che anche nell'osteoporosi possiamo (e dobbiamo) essere protagonisti della nostra salute! L'esercizio fisico non è un lusso ma un alleato essenziale della salute di ossa, muscoli e sistema articolare, premessa per muoverci in dignità e autonomia fino a cent'anni!
-
-