

Celiachia borderline: che cos'è, quando sospettarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 32 anni e ho sempre sofferto tanto di mal di testa e disturbi addominali. Sei mesi fa il medico mi ha fatto fare i test per la celiachia, che sono risultati negativi. Però data la gravità dei disturbi addominali mi ha consigliato lo stesso di seguire una dieta senza glutine: “A volte ci sono intolleranze al glutine che danno grandi dolori ma non segni evidenti di malattia”. Da allora la cefalea si è molto ridotta e il gonfiore è quasi sparito! Com'è possibile che questa dieta mi abbia fatto così bene, visto che non sono celiaca?”.

Debora L. (Bologna)

Cara Debora, probabilmente lei soffre effettivamente di celiachia, ma in una forma “borderline”, ossia non ancora pienamente conclamata. Nei casi come il suo, tutt'altro che infrequenti, il dosaggio ematico degli anticorpi anti-transglutaminasi e la biopsia dei villi intestinali, che sono i due criteri standard per la diagnosi di celiachia, danno esito negativo: ma la persona soffre ugualmente dei tipici sintomi della patologia, e migliora in modo netto quando elimina il glutine dalla propria alimentazione. Il suo medico ha quindi fatto benissimo a consigliarle questa dieta, che però adesso dovrà seguire per tutta la vita.

Che cos'è la celiachia?

La celiachia (o morbo celiaco) è causata da un'intolleranza permanente alla gliadina, una sostanza contenuta nel glutine. Quest'ultimo è un insieme di proteine contenute nel frumento, nell'avena, nell'orzo, nella segale, nel farro, nel kamut ed in altri cereali meno noti, come la spelta e il triticale. Nei soggetti affetti queste sostanze attivano uno stato infiammatorio cronico della parete intestinale e la produzione di autoanticorpi che attaccano i tessuti dell'intestino tenue, danneggiando progressivamente i villi e riducendo la superficie intestinale di assorbimento. In Italia, circa 600.000 persone sono affette da celiachia, con una prevalenza quasi tripla fra le donne.

Quali sintomi comporta?

La progressiva distruzione dei villi intestinali causa innanzitutto dolori addominali ricorrenti, diarrea alternata a stipsi, coliti, flatulenza, meteorismo. In secondo luogo, il malassorbimento di componenti essenziali come il ferro, il calcio e le vitamine provoca anemia, astenia, malnutrizione, perdita di peso. L'alterazione del sistema immunitario facilita poi la comparsa di autoanticorpi che attaccano altri organi e tessuti, provocando ad esempio ipotiroidismo, crampi muscolari, dolori ossei e articolari, osteopenia precoce, irritazioni della pelle, danni ai denti, vulvovaginiti da Candida, irregolarità mestruali, e in alcuni casi persino menopausa precoce se compaiono anticorpi contro l'ovaio. Alcuni soggetti, infine, possono sviluppare anche un'intolleranza agli zuccheri contenuti nel latte e nei prodotti caseari, e di conseguenza al

lattosio. Tutti questi sintomi, così diversi fra loro, devono sempre allertarci – come è accaduto al suo bravissimo medico – anche rispetto alla possibilità di una celiachia strisciante, non evidenziata dai normali esami clinici.

Esiste una predisposizione genetica alla celiachia?

Sì, anche se può restare inespresa per anni. Quando però il soggetto contrae una gastroenterite acuta da rotavirus, la predisposizione diventa malattia. Oggi è disponibile un vaccino anti-rotavirus da somministrare ai neonati, a partire dalla sesta settimana di vita. Si possono così prevenire sia la gastroenterite acuta, sia il rischio di una celiachia successiva.

Prevenire e curare – Come si affronta la celiachia?

- La celiachia si cura con una dieta che elimini per sempre tutti i cibi contenenti glutine;
 - sono permessi riso, mais, grano saraceno, miglio, oltre a frutta, verdura, pesce, carne, formaggi, uova e legumi. Inoltre esistono molti alimenti specifici per celiaci, come pane, pasta e biscotti privi di glutine;
 - un'attenzione particolare va prestata alla contraccezione. Nelle donne affette da celiachia l'uso della pillola può infatti presentare due tipi di rischi: il glutine presente in alcune pillole, seppure in piccole quantità, può aggravare la risposta infiammatoria; i ripetuti episodi di diarrea possono compromettere l'assorbimento e l'efficacia del prodotto. In caso di celiachia, si dovrebbero quindi preferire il cerotto transdermico o l'anello vaginale.
-
-