

Celiachia: quali sono i sintomi, le sfide quotidiane e le possibilità per alimentarsi in modo equilibrato

Intervista con Claudia Vogt (33), dietista Bsc ASDD presso il centro sanitario Medbase di Winterthur.

Domanda: Signora Vogt, che cos'è esattamente il glutine?

C. Vogt: Il glutine è una cosiddetta proteina collante ed è presente in diverse varietà di cereali quali il frumento, la spelta, la spelta originale, la segale, l'orzo ecc.

Domanda: In che modo il glutine è collegato alla celiachia?

C. Vogt: Nelle persone affette da celiachia, il consumo di prodotti contenenti glutine causa l'infiammazione delle mucose dell'intestino tenue. I cosiddetti villi intestinali (numerosi e minuscole estroflessioni della mucosa dell'intestino) si atrofizzano. Durante questo processo l'intestino tenue perde parte della sua funzionalità. L'assorbimento di vitamine, sostanze minerali e sostanze nutritive essenziali viene inibito totalmente o in parte. Ciò induce i seguenti sintomi: perdita di peso, disturbi gastrointestinali (mal di pancia, flatulenze, diarrea e costipazione), carenza di vitamine e di sostanze minerali (specialmente di vitamina B12 e di ferro), stanchezza e addirittura disturbi depressivi. In Svizzera, circa l'1% della popolazione è affetto da celiachia.

Domanda: Se questi sono i sintomi significa che si è affetti da celiachia?

C. Vogt: Esatto. Negli adulti appaiono spesso disturbi gastrointestinali (mal di pancia, flatulenze, diarrea e costipazione) e alcune persone constatano inoltre stanchezza e spossatezza nonché una perdita di peso. Nell'ambito di analisi di laboratorio si riscontrano frequentemente carenze di vitamine e di sostanze minerali.

Domanda: Quali modifiche comporta la celiachia nella vita di tutti i giorni?

C. Vogt: La terapia consiste in una dieta assolutamente senza glutine per tutta la vita. Già in presenza di quantitativi minimi possono infatti manifestarsi infiammazioni alle mucose dell'intestino. In prima linea è necessario interrompere l'assunzione di cibi contenenti glutine a partire dal momento della diagnosi. Tutti gli alimenti vanno esaminati con attenzione al momento dell'acquisto. La lista degli ingredienti e l'indicazione relativa al contenuto di tracce di allergeni vanno lette con particolare attenzione. È essenziale seguire un'alimentazione equilibrata. L'assunzione di cibi ricchi di fibre alimentari è molto importante, ma è spesso difficile da seguire, dato che esistono solo pochi prodotti

integrali privi di glutine. Le varietà di pane con un elevato contenuto di fibre alimentari, come per esempio il pane con quinoa aha!, consentono un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre. Gli alimenti privi di glutine vanno categoricamente separati dagli alimenti che ne contengono. Ciò significa, per esempio, che per il pane privo di glutine va acquistato un nuovo tostapane e che per la sua conservazione va utilizzato un contenitore che lo separi dal resto del pane. Anche mangiare fuori casa rappresenta ogni volta una sfida.



Sulla persona

Claudia Vogt (33) lavora come dietista Bsc ASDD presso il centro sanitario Medbase di Winterthur e redige contributi in qualità di esperta per la piattaforma della salute iMpuls. Mamma di due bambini, Claudia Vogt ha lavorato in passato come dietista SUP presso gli ospedali di Sciaffusa, l'ospedale universitario di Zurigo e l'ospedale universitario dei bambini di Basilea. Ha svolto la sua formazione presso l'ospedale universitario di Zurigo dal 2005 al 2008.