

Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione (FOSAN)
Convegno “Prodotti Gluten-Free: Qualità Nutrizionale, Organolettica e Sicurezza”
Università La Sapienza, Roma 5 giugno 2014

Malattia Celiaca: Compliance alla dieta e fabbisogno nutrizionale nell’adulto e nell’anziano
Umberto Volta, Giacomo Caio, Roberto De Giorgio
Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche, Università degli Studi di Bologna

L’única terapia efficace per la celiachia è la dieta aglutinata da seguire strettamente per tutta la vita. Grazie alla stretta aderenza alla dieta senza glutine non solo è possibile evitare lo sviluppo di gravi deficit nutrizionali e prevenire gran parte delle patologie autoimmuni associate, ma soprattutto prevenire l’insorgenza delle complicanze della celiachia (malattia celiaca refrattaria, digiunoileite ulcerativa, sprue collagenosica, linfoma intestinale, adenocarcinoma dell’intestino tenue). Il corretto rispetto della dieta negli adulti e negli anziani è tanto più facilmente ottenibile quanto più il soggetto presenta sintomi in seguito all’assunzione volontaria o accidentale di glutine. Indubbiamente seguire una dieta aglutinata stretta per un celiaco asintomatico è tutt’altro che semplice e può portare ad un peggioramento della qualità di vita con difficoltà che si palesano soprattutto nell’alimentazione fuori casa, nei viaggi, nella vita familiare e nell’ambiente di lavoro con ripercussioni talvolta negative anche sulla carriera. La compliance alla dieta dei celiaci in età adulta e geriatrica non è particolarmente elevata con una dieta strettamente osservata in non più del 60% dei casi, con 15% dei pazienti che riferiscono una dieta parziale (trasgressioni occasionali) e ben il 25% che non rispettano per nulla la dieta (frequentissime assunzioni di glutine). Vi sono alcuni possibili effetti negativi della dieta aglutinata che vanno monitorizzati e prevenuti fra cui il deficit di vitamine e sali minerali, i problemi psicologici, gli effetti sul metabolismo ed un eventuale rischio cardiovascolare e cerebrovascolare. Come è noto i prodotti dietoterapeutici per celiaci non contengono una adeguata quantità di fibre, ferro, calcio, vitamina D, magnesio, zinco e vitamine del complesso B e, onde evitare lo sviluppo di carenze nutrizionali, il celiaco deve cercare di introdurre tutte queste sostanze attraverso una alimentazione equilibrata. Depressione e stato ansioso sono stati riscontrati in un sottogruppo di celiaci adulti ed anziani. In tali casi si è rivelato particolarmente utile un supporto psicologico che si è dimostrato efficace nel migliorare il grado di aderenza alla dieta. Un aumento del peso corporeo fino a raggiungere un vero e proprio stato di obesità può essere osservato nel celiaco in età adulta e geriatrica a distanza di 1-2 anni dall’inizio della dieta aglutinata in relazione sia al migliorato assorbimento intestinale che ad un uso eccessivo di prodotti dietoterapeutici, che risultano essere particolarmente ipercalorici a causa di un’aumentata concentrazione di lipidi e carboidrati. Un ridotta introduzione di tali prodotti con sostituzione degli stessi con alimenti preparati artigianalmente con l’uso di farine gluten-free, unitamente ad un incremento dell’attività fisica, può essere di aiuto nel prevenire il possibile sviluppo di una sindrome metabolica.. Una percentuale di celiaci è già in sovrappeso al momento della diagnosi effettuata in età adulta e geriatrica e questo sottogruppo presenta un aumentato rischio di sviluppare una obesità franca dopo dieta aglutinata. Esiste poi un rischio vascolare per il celiaco a dieta aglutinata, che naturalmente per ragioni anagrafiche è più evidente nel celiaco adulto ed in età avanzata.