

Cos'è la Celiachia?

- I soggetti celiaci hanno reazioni anomale al **glutine**.
- La reazione anomala determina una risposta nociva contro il corpo ed in particolare contro la mucosa del piccolo intestino. Il corpo produce alcune sostanze (**anticorpi**) contro la **propria transglutaminasi tissutale e contro l'endomisio**. Per questo la Celiachia è considerata una **malattia autoimmune**



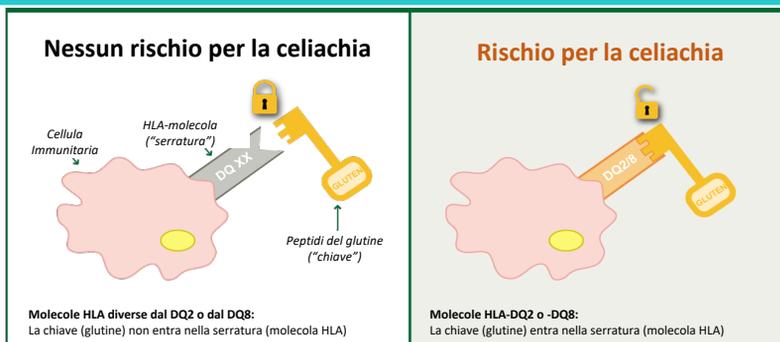
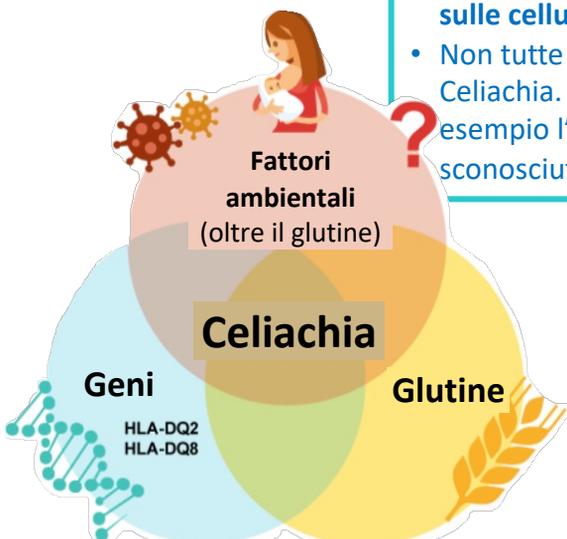
Come si diagnostica?

- La presenza degli **anticorpi** anomali può essere misurata nel **sangue** e aiuta a diagnosticare la celiachia.
- In alcuni bambini la **diagnosi** può essere fatta solo misurando gli **anticorpi nel sangue**. In altri, è necessario effettuare anche delle **biopsie** del piccolo intestino per verificare il danno della mucosa.
- La mucosa guarisce e gli anticorpi tornano normali quando la persona segue una stretta **dieta senza glutine**.

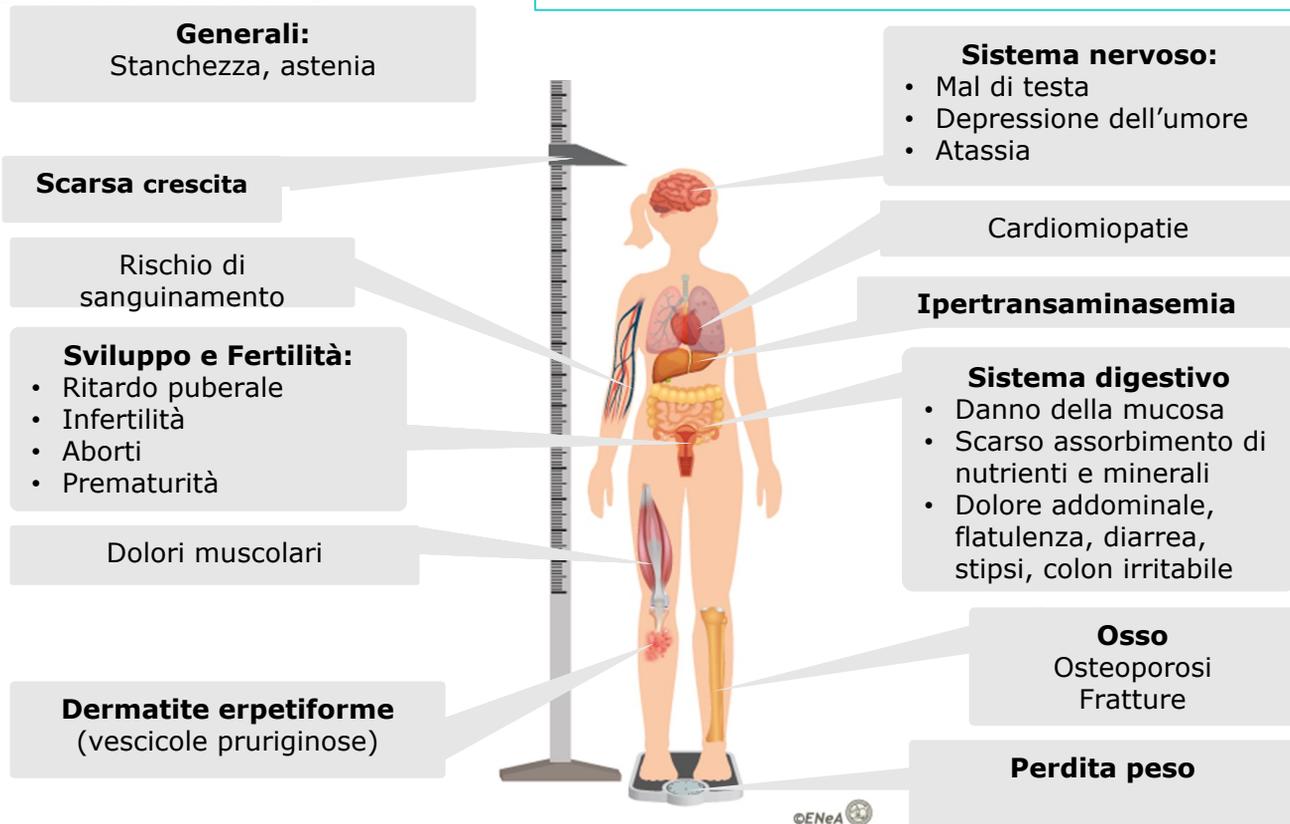
Alcune persone devono praticare delle **biopsie del piccolo intestino** per la conferma diagnostica.

Chi è a rischio per la celiachia?

- La risposta anomala si verifica solo in persone con **specifici marcatori sulle cellule immuni**, chiamati **HLA-DQ2/-DQ8**.
- Non tutte le persone che hanno l'HLA-DQ2 o -DQ8 sviluppano la Celiachia. Altri fattori possono giocare un ruolo, oltre il glutine, per esempio l'ambiente o lo stile di vita. Questi fattori sono in parte ancora sconosciuti. La malattia non può essere al momento prevenuta.



Possibili segni di celiachia



- La Celiachia insorge di solito nei primi anni di vita. **Non tutti i celiaci hanno segni o sintomi** nonostante il danno della mucosa intestinale. Quando presenti, i sintomi sono molto variabili, aspecifici e talvolta anche extra-intestinali. Possono svilupparsi anche anni dopo l'inizio della malattia.
- Quindi la **celiachia spesso non viene diagnosticata**. Sono diagnosticati solo i casi con sintomi più severi ("la punta dell'iceberg").
- La Celiachia è presente in circa 1 su 100 persone. I **parenti di primo grado** (fratelli, genitori e figli) hanno **un rischio 8 volte superiore** di essere celiaci. Quindi devono essere testati. Il dosaggio su sangue degli anticorpi anti-transglutaminasi tissutale (tTG or TGA) è **in grado di identificare sia i casi con sintomi che quelli senza**.

Celiachia classica: sintomi da malassorbimento

- Anticorpi positivi
- Atrofia dei villi intestinali
- Sintomi intestinali

Celiachia sintomatica: sintomi aspecifici

- Anticorpi positivi
- Atrofia dei villi intestinali
- Sintomi extra-intestinali

Celiachia subclinica/asintomatica

- Anticorpi positivi
- Atrofia dei villi intestinali
- Assenza di sintomi

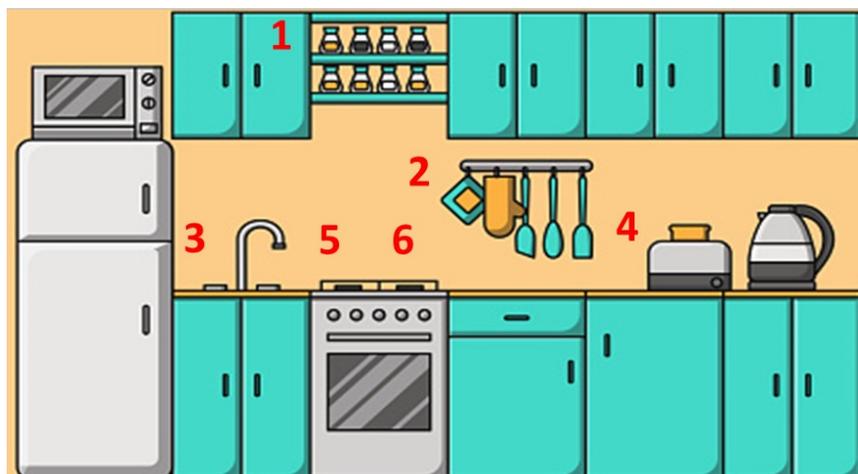
Prodotti contenenti glutine	Senza glutine se freschi e non processati	Cereali senza glutine e legumi
<ul style="list-style-type: none"> • Grano • Orzo • Segale • Farro • Dinkel • Bulgur • Triticale • Cous cous • Avena (se non etichettata come priva di glutine/gluten-free) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Pesce • Uova • Frutta • Verdure • Patate • Yuca • Tofu • Latte • Formaggi (senza aggiunta di altri ingredienti) • Frutta secca 	<ul style="list-style-type: none"> • Riso • Sorgo • Mais • Avena (se etichettata come priva di glutine/gluten-free) • Miglio • Chia • Grano saraceno • Quinoa • Treff • Lenticchie • Ceci

Terapia

- L'unica terapia efficace è la **dieta senza glutine per tutta la vita**.
- I prodotti con la spiga sbarrata o etichetti come "senza glutine" sono sicuri. 
- Con la dieta la mucosa intestinale guarisce entro massimo 3 anni.
- Con una buona dieta senza glutine la **prognosi è eccellente senza complicanze**.
- Quando si commettono delle trasgressioni alla dieta, il corpo ricorda e risponde: quindi il danno si ripresenta.
- Seguire bene la dieta non è facile, ma tu e la tua famiglia "crescerete con lei".

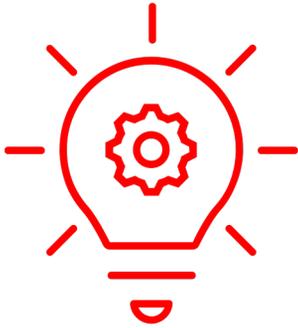
Le precauzioni più importanti per evitare le contaminazioni con il glutine quando sei a casa

1. **Conservare i prodotti senza glutine ben etichettati in un luogo separato e chiuso**
2. Usare **utensili per la cucina puliti**
3. **Le mani e le superfici** devono essere pulite prima di preparare cibo senza glutine (l'acqua è sufficiente)
4. **Tostapane:** condividere un tostapane per tostare pane con e senza glutine è possibile, ma il tostapane deve essere lasciato privo di briciole
5. **Pasta:** preparare la pasta senza glutine in una pentola pulita contenente acqua fresca. Colare prima la pasta senza glutine e poi la pasta contenente glutine se si utilizza lo stesso colapasta.
6. **Fritture:** cibi senza glutine dovrebbe essere fritti prima di quelli con glutine.



Ottenere aiuto:

- Consigli nutrizionali da una dietista/nutrizionista esperta in dieta senza glutine
- Organizzazioni di supporto ai pazienti (società per la celiachia) possono fornire supporto e materiale informativo cartaceo
- Gruppi di coetanei per bambini o adolescenti o genitori di pazienti affetti da celiachia
- Psicologo, nel caso tuo figlio abbia bisogno di supporto per affrontare la diagnosi e la dieta senza glutine
- Medici, per periodici follow-up per controllare la crescita, lo sviluppo e per eseguire test di laboratorio per controllare i livelli ematici di anticorpi ogni 6 mesi fino alla normalizzazione, Poi ogni uno o due anni, o prima se si presentano sintomi
- Informare la famiglia, gli amici, gli insegnanti a scuola. Chiedere loro di supportare tuo figlio nel mantenere una buona aderenza alla dieta
- Piattaforme virtuali di e-learning per pazienti e genitori per apprendere di più (disponibili in inglese e altre 8 lingue)



Punti importanti:

- Mantieni un fascicolo con i risultati dei test della diagnosi di celiachia di tuo figlio in un luogo sicuro, accanto agli altri referti medici
- Consulta una dietista o nutrizionista:
 - Nome
 - Numero di telefono
- Prossimo appuntamento con il Dott. _____ Data _____ Ora _____
- Collegati al sito per la piattaforma e-learning: www.celiacfacts.eu
- Contatta l'organizzazione di supporto per i pazienti celiaci



Associazione Italiana Celiachia (AIC):

- Indirizzo _____
- Sito web _____



This version was translated from English. Thank you to Renata Auricchio and Valentina Discepolo.
ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.