

Celiachia

Tolto il glutine attenti al ferro

di Caterina Allegro

Chi soffre di questa patologia deve conservare il delicato equilibrio degli oligoelementi

Si stima che in Italia ne soffra una persona su 100, ma solo un terzo dei pazienti sa di essere celiaco. Eppure le conseguenze a lungo termine di questa patologia non trattata possono essere anche molto gravi. Per questa infiammazione cronica dell'intestino tenue non esiste una cura. L'unica soluzione è eliminare la sostanza che scatena i sintomi: il glutine, un complesso proteico presente in molti cereali. Nello specifico, la responsabile dell'effetto tossico nei celiaci è una frazione proteica del glutine chiamata prolamina. Bandendo tutte le fonti di glutine dalla dieta il danno alla mucosa duodenale scompare, ma questo regime alimentare va mantenuto per tutta la vita.

I celiaci possono essere più predisposti ad alcune carenze nutrizionali. La più comune è quella di ferro, ma si attestano anche bassi livelli di vitamine del gruppo B (specialmente la B12), zinco, rame e selenio. Quest'ultimo oligoelemento, nello specifico, è molto importante per il sistema muscolare e va tenuto d'occhio.

C'è da dire che, nella maggior parte dei casi, le carenze regrediscono autonomamente. Solo in circostanze selezionate e sotto consiglio medico, si possono prevedere terapie integrative di specifiche sostanze di cui sia attestata una quantità insufficiente nell'organismo. Per il resto, tolto il glutine, la dieta deve essere sana, il più possibile variata, e utilizzare tutti gli alimenti consentiti... che non sono affatto pochi!

A oggi non esiste una cura: l'unica strategia è seguire una dieta specifica per tutta la vita

SALUS FLORAVITAL

Sciroppo, 18,25 euro.
Contiene: vitamine del gruppo B, ferro, vitamina C.



Indicazioni

Chi soffre di celiachia può andare incontro a deficit di vitamine del gruppo B, in particolare acido folico e vitamina B12. Ciò contribuisce a innalzare i livelli di omocisteina, aminoacido che, se sovrabbondante, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, come attesta uno studio sul *World Journal of Gastroenterology*. Floravital fornisce 19,2 mg di ferro facilmente assorbibile e vitamine C, B1, B2, B6, B12 per ridurre stanchezza e fatica.

BIOSLINE

APIX PROPOLI

Sciroppo 30 ml, 10 euro.
Contiene: resina di propoli, semi di pompelmo, rame e zinco.



Gli integratori senza glutine nascono da un'attenzione particolare verso un bisogno crescente. Sempre più persone, infatti, non solo spinte da un'intolleranza, decidono di evitarne l'assunzione. Apix Propoli combina le virtù della propoli e dei semi di pompelmo con la capacità di zinco e rame di contribuire alla normale funzione del sistema immunitario. Rafforza le naturali difese dell'organismo ed è totalmente privo di glutine e lattosio.

EQUILIBRA GRUPPO B

30 capsule, 5,90 euro.
Contiene: vitamine B1, B2, B3, B6 e biotina, acido folico, vitamina B12, acido pantotenico.



Le vitamine B1, B2, B3, B6 e la biotina contribuiscono al normale metabolismo energetico e al funzionamento del sistema nervoso. L'acido folico, la vitamina B12 e l'acido pantotenico possono essere utili per la riduzione di stanchezza e affaticamento. Inoltre, l'acido folico e la vitamina B12 aiutano la normale funzione del sistema immunitario e anche la funzione psicologica. È un integratore adatto ai celiaci perché senza glutine.

NAMED GLUTENAM

20 capsule.
Contiene: Tolerase® G ed estratto di carvi.



Anche seguendo una dieta senza glutine, l'assunzione involontaria può variare da 200 mg a 3000 mg/giorno. L'effetto indesiderato è spesso dato dalla gliadina. Questo integratore contrasta i disturbi gastrointestinali di persone con sensibilità al glutine. Contiene Tolerase® G, enzima in grado di degradare la gliadina a livello dell'aminoacido prolina, ed estratto di carvi, pianta officinale che favorisce la funzionalità digestiva.