

Το ψωμί απαγορευμένη τροφή για κάποιους

Της **PENNYS ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ**

Απαγορευμένος «καρπός» είναι για τουλάχιστον έναν στους 100 Έλληνες τροφές όπως το ψωμί, οι πίτες και τα ζυμαρικά. Και αυτό εξαιτίας της κοιλιοκάκης, μίας από τις συνηθέστερες γενετικά συνδεδεμένες ασθένειες στον δυτικό κόσμο που προκαλείται από δυσανεξία στην πρωτεΐνη γλουτένη, η οποία περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη.

Η συγκεκριμένη νόσος παραμένει άγνωστη στο ευρύ κοινό - αρκετές φορές και μεταξύ των γιατρών - και εκτιμάται ότι το 99% των ατόμων που πάσχουν στη χώρα μας δεν έχουν ακόμα διαγνωσθεί. Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες από τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο, ο μέσος χρόνος που μεσολαβεί από την έναρξη των συμπτωμάτων έως τη διάγνωση της νόσου είναι 8-12 έτη, ενώ ένα παιδί χρειάζεται κατά μέσο όρο οκτώ επισκέψεις σε παιδίατρος πριν διαγνωσθεί σωστά. Ενδεικτική της καθυστέρησης στη διάγνωση είναι η περίπτωση μίας Ελληνίδας που ενώ είχε συμπτώματα και ιατρική φροντίδα από την παιδική ηλικία, η διάγνωση της νόσου έγινε όταν αυτή ήταν 41 ετών. Η προσωπική της ιστορία με τη νόσο αναφέρεται στην ιστοσελίδα της μη κερδοσκοπικής Εταιρείας Νόσου Κοιλιοκάκης, η οποία ιδρύθηκε περί τα μέσα Μαρτίου θέτοντας ως στόχους την ενημέρωση πολιτών γιατρών και πα-

ρασκευαστών τροφίμων για τη νόσο. Η ιδέα της ίδρυσης της εταιρείας οφείλεται στον κ. Ευθύμιο Ιωάννου, διευθύνων σύμβουλο σε εταιρείες πληροφορικής, που έχει διαγνωστεί ότι πάσχει από τη νόσο, τόσο ο ίδιος όσο και τα δύο παιδιά του. Όπως είπε στην «Κ», ο βασικός λόγος για την ίδρυση της Εταιρείας εί-

Ενας στους 100 Έλληνες πάσχει από κοιλιοκάκη, ασθένεια που προκαλείται από δυσανεξία στη γλουτένη.

ναι η βελτίωση της καθημερινότητας των Ελλήνων πασχόντων μέσω της ενημέρωσης για μία νόσο που τα τελευταία χρόνια έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον των ειδικών ερευνητών. Είναι άλλωστε ενδεικτικό ότι έως και πριν από μία δεκαετία, η βιβλιογραφία ανέφερε ότι πρόκειται για μία σπάνια νόσο που αφορά ένα στα 10.000 άτομα πληθυσμό, ενώ πλέον είναι γνωστό ότι εκδηλώνεται σε ένα στα 100 άτομα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, στους πάσχοντες η γλουτένη προκαλεί αλλοιώσεις στο βλενογόνο του λεπτού εντέρου, εμποδίζοντας τη φυσιολογική πέψη και απορρόφηση του φαγητού. Τα συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν συνεχές πρήξι-

μο και πόνους στην κοιλιά, χρόνια διάρροια/δυσκοιλιότητα, έμετοι, απώλεια βάρους, σιδηροπενική αναιμία που δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία με σίδηρο, κούραση, μη σωματική ανάπτυξη ή χαμηλό παράστημα, πόνοι στις αρθρώσεις, απώλεια του σμάλτου και της λευκότητας των δοντιών, ανεξήγητη στειρότητα, οστεοπενία, περιφερική νευροπάθεια και ψυχιατρικές διαταραχές όπως άγχος και κατάθλιψη.

«Η κοιλιοκάκη δεν μπορεί να προβλεφθεί -αφού δεν είναι γνωστό γιατί ορισμένοι άνθρωποι νοσούν- και δεν μπορεί να ιαθεί», επισημαίνει ο κ. Ιωάννου, προσθέτοντας ότι προς το παρόν ο μόνος τρόπος αντιμετώπισής της είναι η αποχή από τη γλουτένη. Για τους περίπου 2.000 ασθενείς που έχουν διαγνωσθεί από τη νόσο στην Ελλάδα υπάρχει η επιλογή των τροφίμων χωρίς γλουτένη που μπορούν να βρουν σε φαρμακεία (όπου αποζημιώνονται και από τα ασφαλιστικά ταμεία), καταστήματα υγιεινής διατροφής και σούπερ μάρκετ. Σε αντίθεση όμως με το τι ισχύει στη Βόρεια Ευρώπη, στα ελληνικά εστιατόρια ουδείς γνωρίζει για τη νόσο με αποτέλεσμα οι πάσχοντες να μην εξυπηρετούνται. Όπως επισημαίνει ο κ. Ιωάννου, η Εταιρεία έχει δεχθεί μηνύματα από τουρίστες - πάσχοντες που ρωτούν πού μπορούν να γευματίσουν με ασφάλεια στη χώρα μας.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 ΑΥΓ. 2009, σελ 5