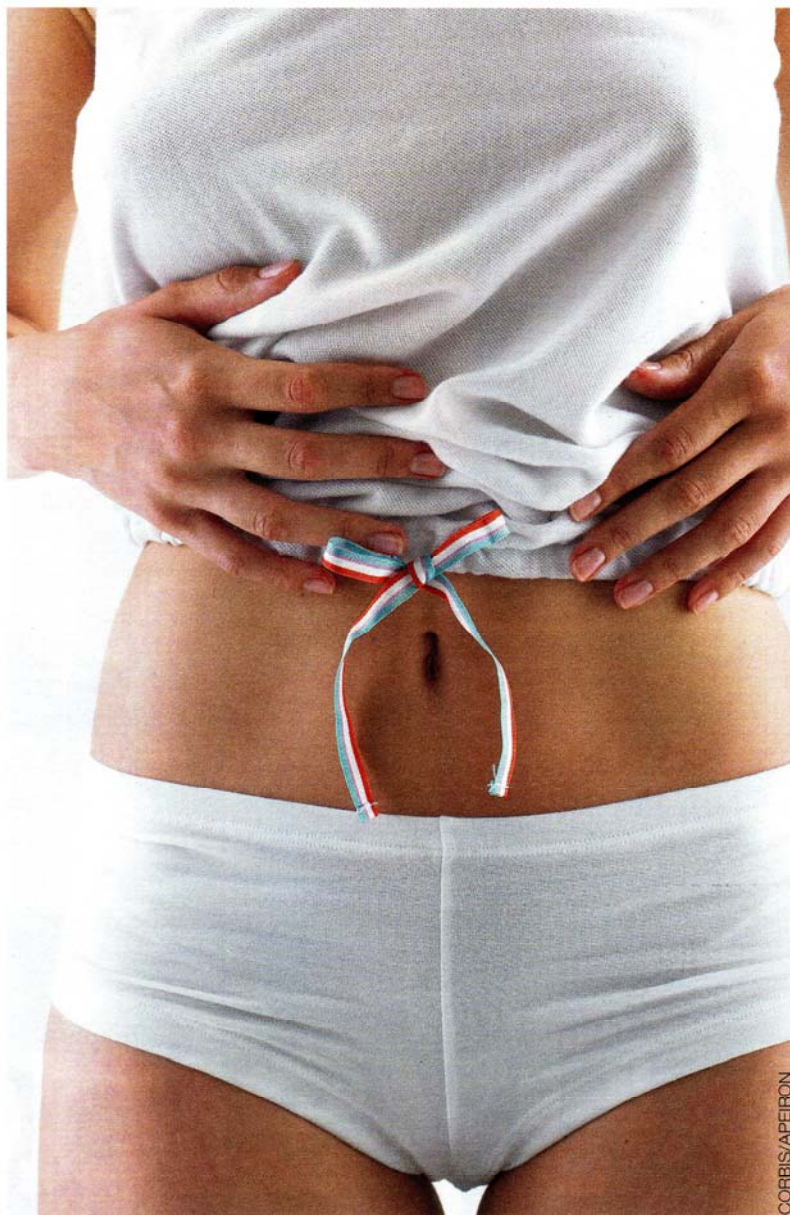




αποκλειστικότητα υγεία μετά τα 50

The Johns Hopkins Medical Letter



ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ Ολα καλά, μετά τη διάγνωση

Η νόσος κοιλιοκάκη (εντεροπάθεια από γλουτένη) είναι μια αυτοάνοση πάθηση που χαρακτηρίζεται από την ευαισθησία του ατόμου στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που περιέχεται στο σιτάρι, στο κριθάρι, στη βρόμη και τη σίκαλη.

Για πολλά χρόνια, οι ειδικοί θεωρούσαν ότι η κοιλιοκάκη είναι πάθηση της παιδικής ηλικίας. Σήμερα, όμως, γνωρίζουμε ότι συναντάται και στους ενήλικους, παρότι συχνά τα συμπτώματά της μπορεί να είναι ήπια. Η κοιλιοκάκη, μάλιστα, μπορεί να πρωτοεμφανιστεί σε ενήλικους.

«Παρατηρούμε πολύ περισσότερα άτομα να διαγιγνώσκονται με κοιλιοκάκη σε μεγάλη ηλικία», λέει ο H. Franklin Herlong, αναπληρωτής καθηγητής Πεπτικών Παθήσεων στο νοσοκομείο John Hopkins. Ενώ η κοιλιοκάκη επηρεάζει περίπου 1 στους 2.000 ή 3.000 ανθρώπους (ισχύει και για την Ελλάδα), μια πρόσφατη εκτίμηση αυξάνει την αναλογία αυτή στις ΗΠΑ σε 1 στους 133. Επειδή υπάρχει μια έντονη γενετική συνιστώσα, η συχνότητα της νόσου είναι υψηλότερη στα άτομα με θετικό οικογενειακό ιστορικό. Επομένως, η εκδήλωση της κοιλιοκάκης προϋποθέτει γενετική προδιάθεση και κατανάλωση τροφών με γλουτένη. Ακόμη όμως και αν συνυπάρχουν αυτοί οι δύο παράγοντες, είναι πιθανό η κοιλιοκάκη να μην εκδηλωθεί παρά μόνο όταν «πυροδοτηθεί», σε ορισμένες περιπτώσεις από κάποιες ιογενείς ασθένειες ή άλλες αιτίες. Συνήθως, η κοιλιοκάκη εκδηλώνεται στα βρέφη μόλις εισαχθούν δημητριακά στη διατροφή τους, σε ηλικία περίπου 6 μηνών, αλλά και σε ενήλικους που μπορεί να ζουν χωρίς συμπτώματα για πολλά χρόνια και να νοσήσουν πολύ αργότερα.

Καταστροφή εντερικών λαχνών

Όταν άτομα με κοιλιοκάκη καταναλώνουν τροφές που περιέχουν γλουτένη, το ανοσοποιητικό τους σύστημα παράγει αντισώματα τα οποία καταστρέφουν τις εντερικές λάχνες στο εσωτερικό του λεπτού

αποκλειστικότητα υγεία μετά τα 50

The Johns Hopkins Medical Letter

εντέρου. Οι λάχνες, όμως, παίζουν καθοριστικό λειτουργικό ρόλο στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Επομένως, η κοιλιοκάκη μπορεί να εμποδίσει την απορρόφησή τους και να δημιουργήσει προβλήματα θρέψης και άλλα, από μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, ασβεστίου, βιταμίνης D, βιταμίνης B12 και άλλων θρεπτικών ουσιών, κρίσιμων για ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών: αναιμία, οστεοπενία, νευροπάθειες (νευρικές διαταραχές που προκαλούν πόνο, μούδιασμα και μυρμήγκιασμα στα άκρα) και χρόνια κόπωση.

Τα συμπτώματα

Τα κλασικά συμπτώματα της κοιλιοκάκης είναι διάρροια, δυσπεψία, κοιλιακοί πόνοι, φούσκωμα και απώλεια βάρους. Μερικές φορές, όμως, τα συμπτώματα δεν είναι προφανή. «Η νόσος μπορεί να διαφέρει πάρα πολύ ως προς τη σοβαρότητά της», λέει ο Dr. Herlong, «και τα άτομα μπορεί να συνεχίζουν να ταλαιπωρούνται επί χρόνια, χωρίς η νόσος να έχει διαγνωστεί». Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Digestive and Liver Disease διαπίστωσε ότι μεταξύ περισσότερων από 2.000 ενηλίκων ηλικίας 52 έως 74 χρόνων, ποσοστό 2% των συμμετεχόντων διαγνώστηκαν με κοιλιοκάκη, ένα πολύ υψηλό ποσοστό, το υψηλότερο από όσα έχουν αναφερθεί μέχρι σήμερα. Τα περισσότερα άτομα, ωστόσο, είχαν ήπια έως καθόλου συμπτώματα.

Η απουσία συμπτωμάτων μπορεί να μην είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο μπορεί να καθυστερήσει η διάγνωση. Μερικοί ερευνητές εκφράζουν τη θεωρία ότι η μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου μπορεί να μεταβληθεί με την ηλικία και αυτό να επηρεάσει την ευαισθησία στη γλουτένη. Σε πρόσφατη μελέτη, ερευνητές έλεγξαν περίπου 3.000 ηλικιωμένους για κοιλιοκάκη και επανέλαβαν τον έλεγχο πέντε χρόνια αργότερα. Διαπίστωσαν πέντε

νέα περιστατικά μεταξύ των ατόμων, τα οποία είχαν ελεγχθεί αρχικά αρνητικά, από τα οποία μόνο δύο είχαν συμπτώματα. Ευτυχώς, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, τα οποία έχουν για χρόνια μείνει αδιάγνωστα, πάσχουν από ηπιότερη μορφή της νόσου, με μικρότερες βλάβες στο λεπτό έντερο, σε σύγκριση με άτομα τα οποία αναπτύσσουν συμπτώματα σε νεαρή ηλικία.

Ζώντας χωρίς γλουτένη

Εάν έχετε συμπτώματα που δείχνουν κοιλιοκάκη, δείτε τον γιατρό σας, ο οποίος θα συστήσει εξετάσεις αίματος για να ελέγξετε την τυχόν παρουσία ειδικών αντισωμάτων, που απελευθερώνονται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα διεγείρεται από τη γλουτένη. Εάν το τεστ είναι θετι-

σκολο να αποφύγετε τη γλουτένη, όταν τρώτε εκτός σπιτιού.

Οι καλές ειδήσεις είναι ότι αρκεί να σταματήσετε να τρώτε τροφές με γλουτένη για να αρχίσει, μέσα σε λίγες μόλις ημέρες, να επουλώνεται το λεπτό σας έντερο. Και το να τρώτε τροφές χωρίς γλουτένη δεν είναι πλέον κάτι δύσκολο ή ακριβό, αρκεί να εστιάζετε στις «πλήρεις» τροφές, όπως εξηγούν ο Gerald Mullin, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του John Hopkins, και η διατροφολόγος Kasia Kines. «Βλέπω ότι τα περισσότερα άτομα τα οποία επιθυμούν να καταναλώνουν προϊόντα κατά 100% χωρίς γλουτένη επιλέγουν ειδικά προϊόντα, όπως φραντζολάκια, μπισκότα, ψωμιά και προπαρασκευασμένα γεύματα εσπιατορίων», λέει ο Dr.

Εάν έχετε συμπτώματα που δείχνουν κοιλιοκάκη, θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις αίματος για να ελέγξετε την παρουσία ειδικών αντισωμάτων.

κό, η διάγνωση της κοιλιοκάκης πρέπει να επιβεβαιωθεί με βιοψία του λεπτού εντέρου, ώστε να προσδιοριστεί κατά πόσον οι λάχνες έχουν υποστεί βλάβες. Οι σύγχρονες ιατρικές πρακτικές απαιτούν, για την οριστική διάγνωση, μια σειρά από τρεις βιοψίες, έπειτα από εναλλαγή δίαιτας με και χωρίς γλουτένη.

Η μόνη θεραπευτική αγωγή για την κοιλιοκάκη είναι να ακολουθείται διατροφή χωρίς γλουτένη. Αυτό μπορεί να φαίνεται αποθαρρυντικό, αφού πολλές συνήθειες τροφές, περιλαμβανομένων των ζυμαρικών, των ψωμιών και των ψημένων προϊόντων, περιέχουν γλουτένη, όπως και πολλά συνταγογραφούμενα φάρμακα και διατροφικά συμπληρώματα. Επίσης, άλευρα εμπλουτισμένα με γλουτένη χρησιμοποιούνται ως βάση για την παρασκευή σαλτσών και για τα φαγητά εσπιατορίων, οπότε μπορεί να είναι δύ-

Mullin. Υπάρχουν όμως και πολλές τροφές οι οποίες είναι από τη φύση τους ελεύθερες γλουτένης, όπως το καφέ ρύζι, οι πατάτες και πολλά άλλα.

Από τη στιγμή που θα προσαρμοστεί η δίαιτα, η διατροφή χωρίς γλουτένη επιτρέπει απολύτως την απόλαυση της κατανάλωσης θρεπτικών και εύγευστων γευμάτων. Οι πάσχοντες μάλιστα, για ευνόητους λόγους, νιώθουν μια αίσθηση υγείας και ικανοποίησης, την οποία ίσως δεν είχαν αισθανθεί προηγουμένως, λόγω της νόσου.

Χρήσιμος σύνδεσμος:

Εταιρεία Νόσου Κοιλιοκάκης,
www.coeliac.gr

popular medicine

ΤΕΥΧΟΣ 83 | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2009
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ ΣΤΟ ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ



ΕΡΕΥΝΑ
Η ΝΟΣΟΣ
ΤΩΝ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ

FITNESS
ΕΕΚΙΝΗΣΤΕ
ΤΩΡΑ YOGA

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
Ν. ΚΑΚΛΑΜΑΝΑΚΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

dossier
υγείας

ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
ΟΠΤΙΚΗ ΝΕΥΡΙΤΙΔΑ
ΣΤΥΤΙΚΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ