

Celiachia in adolescenza: senza glutine, ma non isolati

Celiachia in adolescenza: senza glutine, ma non isolati. La crescita degli adolescenti celiaci tra cibo e amici. Intervista ad Adelia Lucattini

Lucattini: “La diagnosi da celiachia non rappresenta un’identità” per i ragazzi: curiamo la parola per aiutarli a integrare la malattia nel proprio Sé senza rinunciare alla socialità”.

Di Marialuisa Roscino

L’adolescenza è un terreno di transizione delicato, un momento della vita in cui il corpo cambia, l’identità si ridefinisce e il gruppo dei pari diventa lo specchio in cui cercare la propria affermazione. In questa fase di vulnerabilità e crescita, ricevere una diagnosi di celiachia o dover gestire una rigida dieta senza glutine può trasformarsi in un carico emotivo destabilizzante. Il cibo, che per gli adolescenti rappresenta il principale veicolo di socializzazione e convivialità, dalla pizza del sabato sera alle feste di compleanno, rischia di trasformarsi in una barriera, in un fattore di diversità percepita che può alimentare isolamento, ansia sociale o, al contrario, pericolosi meccanismi di negazione e rifiuto della terapia dietetica.

Come aiutare allora i ragazzi a vivere questa condizione medica senza compromettere il loro bisogno di appartenenza e la loro spensieratezza? Quali dinamiche profonde si muovono dietro la fatica di accettare una patologia cronica? Ne parliamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Dott.ssa Lucattini, sappiamo che l’adolescenza è già di per sé un’età di grandi transizioni e cambiamenti, perché questa fase della vita diventa particolarmente complessa per un ragazzo o una ragazza che si trova a dover convivere con la celiachia?

L’adolescenza è una fase di profonda trasformazione fisica, emotiva e relazionale. Il corpo cambia rapidamente, l’immagine corporea diventa centrale, il giudizio dei coetanei assume grande importanza e il ragazzo comincia a costruire una propria identità separata da quella familiare. In questo contesto, una malattia cronica come la celiachia può essere vissuta non solo come una condizione medica, ma come un limite che interferisce con il desiderio di essere “come gli altri”.

Il problema non è soltanto seguire una dieta senza glutine, ma doverla seguire in tutte le situazioni sociali: a scuola, alle feste, nelle uscite con gli amici, nei viaggi, nei ristoranti, durante le attività sportive. L’adolescente può sentirsi osservato, diverso, limitato o costretto a spiegare continuamente la propria condizione. Studi recenti mostrano infatti che negli adolescenti con celiachia la qualità della vita, la partecipazione sociale e il benessere psicologico sono strettamente intrecciati con la gestione della dieta senza glutine.

In adolescenza il compito evolutivo è diventare autonomi. La celiachia richiede proprio autonomia, ma anche responsabilità: leggere le etichette, riconoscere i rischi di contaminazione, fare domande, dire dei no, tollerare la frustrazione. Tutto questo può diventare una grande occasione di crescita, purché l’adolescente non venga lasciato solo (Frontiers in Pediatrics, 2025).

Quali sono i segnali clinici e psicologici della celiachia negli adolescenti a cui prestare attenzione e intercettare tempestivamente?

Negli adolescenti la celiachia può presentarsi in modo diverso rispetto ai bambini piccoli. Non sempre compaiono diarrea, addome gonfio o evidente scarso accrescimento. Spesso si osservano manifestazioni più sfumate o atipiche: dolori addominali ricorrenti, nausea, stanchezza persistente, anemia da carenza di ferro, cefalea, difficoltà di concentrazione, irregolarità del ciclo mestruale, ritardo puberale, perdita o mancato aumento di peso, bassa statura, afte ricorrenti, dolori articolari, alterazioni dell’umore.

