

20 ottobre, Giornata Mondiale dell'Osteoporosi

Celiachia e osteoporosi, un legame da non sottovalutare: l'appello congiunto di AIC, Fedios e FIRMO

Nella Giornata Mondiale dell'Osteoporosi le tre associazioni accendono i riflettori sui danni alla salute ossea derivanti da una diagnosi tardiva o da una celiachia non trattata. Osteoporosi e osteopenia interessano rispettivamente il 14% e il 40% dei pazienti celiaci.

Osteoporosi, perdita di massa ossea e fratture in età insolitamente precoce rappresentano un segnale da approfondire perché possono essere il campanello di allarme di una celiachia non diagnosticata. È infatti uno degli aspetti meno conosciuti della malattia, che non si manifesta necessariamente con i classici disturbi gastrointestinali e può rimanere a lungo “nascosta” dietro sintomi apparentemente scollegati.

A richiamare l'attenzione su questo legame sono **AIC - Associazione Italiana Celiachia, Fedios - Federazione Italiana Osteoporosi e malattie dello Scheletro e FIRMO - Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso** che, in occasione della **Giornata Mondiale dell'Osteoporosi del 20 ottobre**, lanciano un appello congiunto per sensibilizzare sull'importanza di riconoscere e non sottovalutare sintomi e campanelli d'allarme, promuovendo una diagnosi tempestiva.

Quando l'osteoporosi può essere un campanello d'allarme?

Si stima che osteoporosi e osteopenia interessino rispettivamente il 14% e il 40% dei pazienti celiaci* con implicazioni particolarmente rilevanti per le donne, che in Italia rappresentano circa il 70% delle persone con diagnosi di celiachia. Nella popolazione femminile la menopausa, e il conseguente calo degli estrogeni, accelerano la perdita di massa ossea aumentando il rischio di osteoporosi. Se a questo si aggiunge una celiachia non diagnosticata o non adeguatamente trattata, la salute dello scheletro può essere ulteriormente compromessa. La riduzione della densità minerale ossea è una delle manifestazioni extraintestinali più frequenti della celiachia già al momento della diagnosi.

Celiachia e osteoporosi: perché la diagnosi precoce fa la differenza

L'osteoporosi associata alla celiachia non trattata si aggiunge ai processi fisiologici di perdita ossea legati all'età e, nelle donne, alla menopausa. L'osso è infatti un tessuto in continuo rimodellamento: quando il riassorbimento supera la formazione, la massa ossea diminuisce. Nelle persone celiache, il malassorbimento e l'infiammazione possono accentuare questo squilibrio. Una diagnosi precoce e l'adesione rigorosa alla dieta senza glutine, associate a un'appropriata terapia medica e a stili di vita salutari, significa proteggere non solo l'intestino e lo stato nutrizionale, ma anche la salute dello scheletro nel lungo periodo. Intervenire precocemente è infatti fondamentale: nei bambini e negli adolescenti, la dieta senza glutine può favorire il recupero della massa ossea durante la crescita; negli adulti, il recupero può essere più lento e richiedere anche la correzione delle carenze di calcio e vitamina D e, quando indicato, terapie specifiche. Importante è sempre affiancare un'attività fisica adeguata, la corretta alimentazione e il monitoraggio personalizzato della salute ossea.

Rossella Valmarana, presidente di AIC

“Una fragilità ossea inattesa merita di essere inquadrata considerando tutti i possibili fattori di rischio, perché sappiamo che la celiachia può restare nascosta dietro sintomi sottovalutati o attribuiti ad altre condizioni, anche extraintestinali, come l'osteoporosi. La diagnosi precoce è uno strumento di prevenzione fondamentale per evitare complicanze dovute alla celiachia non trattata. La collaborazione con le associazioni Fedios e FIRMO e, quindi, il rafforzamento della rete tra associazioni di pazienti e specialisti sono essenziali per condividere competenze e promuovere una maggiore consapevolezza della malattia”.

Mario Sfrappini, presidente di FEDIOS

“La Giornata Mondiale dell’Osteoporosi rappresenta un’occasione fondamentale per richiamare l’attenzione sull’importanza della prevenzione e della conoscenza dei fattori di rischio. Il nostro obiettivo è sensibilizzare i cittadini affinché la salute delle ossa diventi una priorità, prima ancora che si verifichi una frattura. Attraverso le iniziative promosse su tutto il territorio nazionale vogliamo offrire strumenti concreti per favorire una maggiore consapevolezza. Con il lancio di OSTEODUDDY compiamo inoltre un passo avanti nel sostegno ai pazienti, rafforzando il nostro impegno a garantire informazione e vicinanza durante tutto l’anno. Perché proteggere le proprie ossa significa preservare autonomia, qualità della vita e futuro”.

Maria Luisa Brandi, presidente di FIRMO

“La celiachia non diagnosticata o non trattata rappresenta uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo precoce di osteoporosi e fragilità ossea, a causa del cronico malassorbimento di nutrienti essenziali come calcio e vitamina D. È scientificamente dimostrato che una diagnosi tempestiva della celiachia e una rigorosa terapia dietetica siano i primi, fondamentali pilastri per proteggere lo scheletro. Per questo, la sinergia tra le nostre organizzazioni non è solo un valore aggiunto, ma una necessità strategica: unire le forze ci permette di promuovere un’efficace prevenzione primaria e percorsi di screening mirati, offrendo ai pazienti gli strumenti idonei per salvaguardare la propria salute ossea prima che si verifichino danni irreversibili”.

Per info e approfondimenti su celiachia e osteoporosi:

www.celiachia.it

www.fedios.org/

www.fondazionefirmo.com

(*fonte: Ganji R, Moghbeli M, Sadeghi R, Bayat G, Ganji A. Prevalence of osteoporosis and osteopenia in men and premenopausal women with celiac disease: a systematic review. Nutr J. 2019 Feb 7)

La **malattia celiaca o celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti; è caratterizzata da un quadro clinico molto variabile che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extra-intestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. La diagnosi si effettua con analisi del sangue di specifici anticorpi e biopsia dell'intestino tenue; gli accertamenti diagnostici devono essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine. L'unica terapia disponibile per la celiachia è la dieta senza glutine e va seguita per tutta la vita. Secondo i dati del Ministero della Salute in Italia (Relazione annuale al Parlamento anno 2024) sono 279.512 i pazienti diagnosticati con un rapporto maschi:femmine pari a 1:2; si stima che la celiachia riguardi oltre l'1% della popolazione italiana, il che porta a ipotizzare circa 600.000 persone celiache di cui oltre 300.000 ancora non diagnosticate

L'**osteoporosi** è una malattia dello scheletro caratterizzata dalla riduzione della massa ossea e dall'alterazione della struttura delle ossa, che diventano più fragili e maggiormente esposte al rischio di frattura. Definita anche “malattia silenziosa”, può progredire senza sintomi fino al verificarsi di una frattura, che può interessare soprattutto polso, vertebre e femore, con conseguenze anche gravi sulla mobilità e sulla qualità di vita. Il rischio aumenta con l'età ed è maggiore nelle donne dopo la menopausa, ma l'osteoporosi riguarda anche gli uomini. Prevenzione, diagnosi precoce e cure appropriate sono fondamentali per contrastarla. Uno stile di vita sano, con attività fisica regolare, un'alimentazione equilibrata e un adeguato apporto di calcio e vitamina D, contribuisce alla salute delle ossa. In caso di frattura dopo i 50 anni, è importante approfondire il rischio di osteoporosi.

L'**Associazione Italiana Celiachia** nasce nel 1979 su iniziativa di alcuni genitori di bambini celiaci in un'epoca in cui la celiachia era poco conosciuta e considerata una malattia pediatrica. Unica Associazione Pazienti nazionale ad occuparsi dei pazienti celiaci, AIC oggi è portavoce delle loro istanze in tutti i più importanti contesti istituzionali: cura progetti per migliorare la vita quotidiana del paziente; iniziative e strumenti di comunicazione per informare e sensibilizzare il pubblico, i media e la classe medica; risponde direttamente ai bisogni dei celiaci sul territorio grazie alle sue 21 AIC associate; sostiene la migliore ricerca scientifica italiana sulla celiachia e diffonde il Marchio Spiga Barrata, la massima garanzia di sicurezza e idoneità degli alimenti per le persone celiache. AIC ha ricevuto l'attestazione al merito della Sanità pubblica per le meritorie attività svolte nell'ambito della sanità pubblica (DPR 31 maggio 2023). Sul piano internazionale, AIC fa parte di AOECs, Association of European Coeliac Societies, e il CYE – The Coeliac Youth of Europe, forum internazionale dei giovani celiaci. www.celiachia.it

La **Federazione Italiana Osteoporosi e malattie dello Scheletro (FEDIOS)** è un'organizzazione che riunisce e rappresenta i pazienti affetti da osteoporosi presenti in Italia. La Federazione promuove la conoscenza della patologia, la prevenzione delle fratture e la sensibilizzazione sull'importanza della salute delle ossa, attraverso campagne informative e iniziative rivolte ai cittadini e ai pazienti. FEDIOS si impegna inoltre a sostenere le persone con osteoporosi, favorendo una maggiore consapevolezza e partecipazione al proprio percorso di cura. www.fedios.org

FIRMO - Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso è impegnata dal 2006 nella ricerca scientifica, nella prevenzione e nel contrasto alle malattie dello scheletro. Attraverso attività di ricerca, informazione e formazione, promuove la cultura della salute dell'osso e contribuisce a diffondere una maggiore consapevolezza sull'impatto delle patologie scheletriche e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi tempestiva. FIRMO opera per favorire il dialogo e la collaborazione tra comunità scientifica, professionisti sanitari, istituzioni e associazioni di pazienti, sostenendo la diffusione delle conoscenze e lo sviluppo della ricerca, con l'obiettivo di migliorare la salute e la qualità di vita delle persone affette da malattie dell'osso. www.fondazionefirmo.com

19 ottobre 2026

Ufficio Stampa AIC - Associazione Italiana Celiachia
Le Acrobate - idee parole comunicazione
Alessandra Tonini alessandra.tonini@leacrobate.it 328-1046670
Caterina Argirò caterina.argiro@leacrobate.it 349-0745535