

ALIMENTAZIONE

# SENSIBILITÀ AL GLUTINE: MODA O PATOLOGIA? RISCHI DELLA DIETA GLUTEN FREE



Le **diete di esclusione** sono sempre più in voga, soprattutto tra le giovani. Si tratta di diete che promettono benessere immediato e/o miracolosi **dimagrimenti** escludendo dalla normale alimentazione specifici cibi o nutrienti, spesso considerati dannosi per la salute. Tra quelle più popolari troviamo la **dieta senza glutine (o gluten-free diet)**, indispensabile per la celiachia, la rara allergia al frumento o “sensibilità al glutine”, ma assolutamente inadatta a chi non presenta tali disturbi. Questa tendenza è diventata talmente invasiva da convincere molte persone (blogger e celebrità varie) che, oltre a supposte malattie legate al peso come sovrappeso e obesità, gli alimenti contenenti glutine provochino anche i più svariati sintomi, disturbi e patologie dell’organismo, dalla più comune diarrea al tumore intestinale. Vediamo cosa dice la scienza.

## Sensibilità al glutine non celiaca

Dal 2010, la sensibilità al glutine non celiaca (Non-Celiac Gluten Sensitivity o NCGS) è stata effettivamente riconosciuta come una nuova entità clinica. Tuttavia, questo disturbo si riferisce esclusivamente a quegli individui che, senza essere affetti da celiachia (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta per la malattia celiaca) né d a **allergia** al frumento, presentano una serie di sintomi intestinali ed extra-intestinali che insorgono **immediatamente dopo** l’ingestione di alimenti contenenti glutine ed altrettanto rapidamente scompaiono con un’alimentazione priva di questa sostanza proteica. Nella letteratura scientifica internazionale sono ancora pochi gli studi condotti sulla sensibilità al glutine, tra l’altro alcuni eseguiti con metodiche opinabili e, in ogni caso, i risultati ottenuti sono assai controversi. Inoltre, recenti evidenze scientifiche hanno posto attenzione su altre molecole denominate FODMAPs (*fermentable, oligo-, di- and mono-saccharides and polyols*), che sono spesso presenti negli alimenti contenenti glutine, in quanto in grado di scatenare disturbi sovrapponibili e in comune

con quelli della sindrome dell'intestino irritabile (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta e il menu appositi). Non essendoci certezza diagnostica, la prevalenza della sensibilità al glutine non celiaca nella popolazione sembra essere al momento molto bassa.

## Sintomi della sensibilità al glutine

I sintomi della sensibilità al glutine non celiaca sono molteplici e possono manifestarsi in modi diversi, come:

Sintomi gastrointestinali assimilabili alla sindrome dell'intestino irritabile oppure al reflusso gastroesofageo (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta e il menu appositi), che comprendono:

- **dolori addominali**
- **bruciore alla bocca dello stomaco**
- **nausea e vomito**
- **stomatite aftosa** (ulcere nella mucosa del cavo orale)
- **epigastralgia** (mal di stomaco)
- **flatulenza** (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta e il menu per il meteorismo)
- **senso di pesantezza**
- **stitichezza** (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta e il menu appositi)
- **diarrea** (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta apposita)

Sintomi extra-intestinali, come:

- **affaticamento**
- **astenia**
- **crampi muscolari**
- **dolori articolari**
- **mal di testa**
- **stato di confusione mentale**
- **eczemi**, etc.

**NB:** poiché tali sintomi si possono riscontrare in tantissime altre malattie gastrointestinali, non possono ritenersi sintomi propri e specifici della sensibilità al glutine. Inoltre, le cause (patogenesi) di questo disturbo sono ignote, sembra che possa manifestarsi all'improvviso ad ogni età e persino essere un fenomeno transitorio.

## Diagnosi della sensibilità al glutine

Nonostante la consapevolezza del dato clinico, l'attuale assenza di esami strumentali genetici, sierologici (del sangue) o istologici (dei tessuti) specifici permette una diagnosi solo ipotetica, posta in base a criteri di esclusione. Quando è possibile dimostrare che i vari sintomi e disturbi presumibilmente legati alla sensibilità al glutine vengono completamente risolti attraverso l'esclusione del glutine (**e solo di esso**) dalla dieta, mentre con la sua reintroduzione in tempi brevi (ore o giorni) si ripresenta l'intera sintomatologia, allora ci troviamo di fronte ad una possibile sensibilità al glutine. Naturalmente, prima di arrivare a formulare questa ipotesi, **è necessario escludere sia la malattia celiaca che l'allergia al frumento** attraverso esami specifici. Il percorso diagnostico dovrebbe essere condotto presso le strutture e le figure professionali dei Centri di Riferimento e Presidi di Rete per la malattia celiaca (gastroenterologo dell'adulto o pediatrico, allergo-immunologo, specialisti del settore nutrizione, etc.). Se nonostante gli esami tradizionali ci fossero ancora incertezze diagnostiche, è consigliabile effettuare un test chiamato DBPCT che può consentire di stabilire quale dose minima di glutine può essere tollerata dal soggetto che ne è sensibile, al fine di non eliminare, ma solo moderare gli alimenti che contengono glutine. Attenzione invece ai **test diagnostici** reperibili in commercio: l'utilizzo di questi test di "intolleranza" che prevedono metodi diagnostici **non riconosciuti** dall'evidenza scientifica sono purtroppo sempre più frequenti. La ricerca della sensibilità al glutine su sangue ematico non deve per forza indirizzarci verso qualcosa di validato. Anzi, il più delle volte questi test prevedono come "referto" una **lista infinita di alimenti da eliminare**, consigliando quindi un'alimentazione che può arrecare danni alla salute per malnutrizione e compromettere anche una corretta diagnosi.

## Rischi della dieta gluten free

Esistono alcuni studi, per esempio [questo](#) pubblicato sul *British Medical Journal* dai nutrizionisti del Brigham and Women's Hospital di Boston, che dimostrano come nel lungo periodo il consumo di alimenti gluten free in persone che **non** sono celiache possa influire sul rischio cardiovascolare. Infatti, i ricercatori hanno rilevato che il consumo di alimenti senza glutine esteso nel lungo periodo in persone che non soffrono di alcun tipo di disturbo relativo a tale sostanza (celiachia, sensibilità al glutine, allergia al frumento) può rappresentare un fattore di rischio per **le malattie del cuore** e del sistema circolatorio anche solo per la riduzione delle **fibre** nell'alimentazione, che sono invece efficienti agenti di prevenzione cardiovascolare. Pertanto, l'adozione di una dieta **gluten free è sconsigliata** a tutti coloro che non ne hanno una reale necessità diagnosticata e comprovata dal medico. Se stai cercando di **dimagrire in modo sano**, senza escludere nessun nutriente, la dieta dovrebbe basarsi sui principi dell'equilibrata alimentazione, cioè mangiare tutto, con gusto, ma nelle giuste quantità. Prova [questa dieta](#) completamente gratuita.

### **Dieta per sensibilità al glutine**

Per sapere cosa mangiare e cosa evitare in caso di sensibilità al glutine, o di malattia celiaca conclamata, consulta questa pagina del sito AIC (Associazione italiana celiachia): <http://www.celiachia.it/dieta/Dieta.aspx>. In presenza di questo disturbo, tante persone escludono dalla propria alimentazione quotidiana anche latte e latticini come **yogurt** o formaggi, sia freschi che stagionati. In realtà, pur essendo celiaci o sensibili al glutine, si possono mangiare quasi tutti i prodotti derivati dal **latte** che, tra l'altro, sono grandi alleati della nostra salute. Infatti, il calcio contenuto in questi alimenti è il più biodisponibile in natura (cioè viene assorbito in maggiori quantità dal nostro organismo) e assumerne le giuste quantità (2 porzioni al giorno tra latte e derivati) è indispensabile per il **benessere di ossa e scheletro**, ma anche per tante altre funzioni essenziali del nostro corpo. In 25g di Grana Padano DOP, ad esempio, sono contenuti quasi 300mg di calcio, oltre a 8,25g di **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, **vitamine** del gruppo B (B2 e B12), sostanze **antiossidanti** come la vit. A, zinco e selenio, che aiutano a prevenire l'invecchiamento precoce dell'organismo, **e zero glutine**. Puoi mangiarlo a scaglie come secondo piatto, utilizzarlo grattugiato per condire i primi piatti di **pasta, riso**, le **vellutate**, le **zuppe** o i minestrone di verdura, così realizzerai piatti gustosi e nutrienti adatti anche a chi è celiaco.

Collaborazione scientifica [Dott.ssa Laura Iorio](#), medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.