

ALIMENTAZIONE

# Celiachia o sensibilità al glutine? Mettiamo le cose in chiaro

DI MARILISA ZITO\*

*Solo un esame approfondito del medico può dirci se siamo celiaci o intolleranti a pasta, pane & co. Eppure ancora molti si affidano alla diagnosi fai da te: un esperto ci aiuta a sciogliere i dubbi più comuni. Anche in vista delle ultime novità scientifiche*

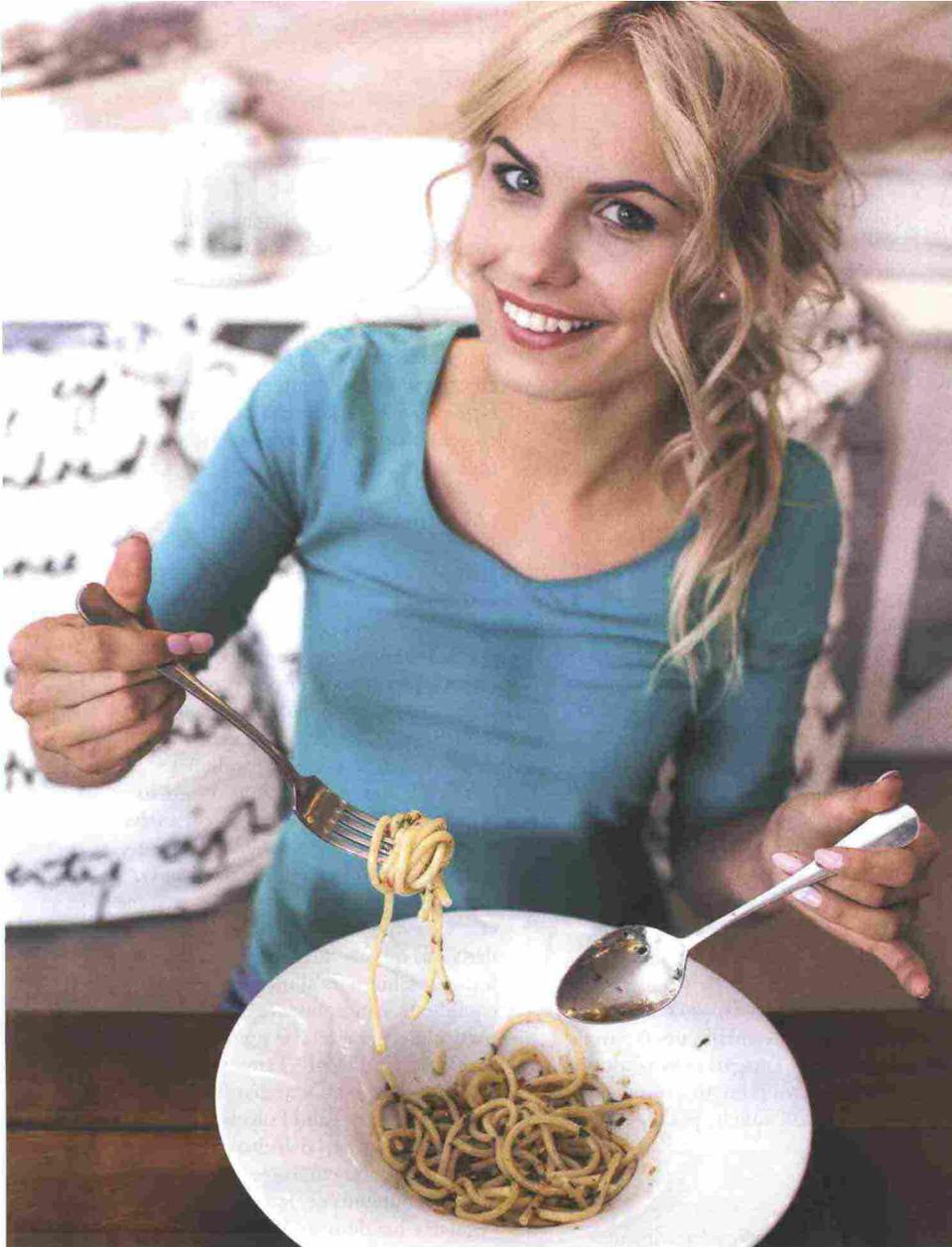
**C**irca un milione di italiani, dicono le ultime stime, è celiaco. Altri 500mila lo sarebbero senza saperlo. Molti di più, circa 5 milioni, soffrirebbero di *Non-Coeliac gluten sensitivity* (Ncgs), una sensibilità al glutine che prescinde dalla celiachia. Conclusione: nel Paese della dieta mediterranea, ad avere problemi con pizze e spaghetti sarebbe almeno il 6 per cento della popolazione, intorno a cui fioriscono offerte d'ogni tipo, tra test diagnostici, diete, cibi gluten free e un giro d'affari milionario. Ma quanto di tutto questo è fondato scientificamente? Quanto e in quale misura il glutine è davvero responsabile dei nostri disturbi, e quando e in che modo è davvero utile eliminarlo dalla tavola? Lo abbiamo chiesto a Mauro Minelli, professore ordinario di Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata.

## DUE PROBLEMI DIVERSI

Celiachia o Non-Coeliac gluten? La prima regola è non confondere questi due problemi, che sono del tutto differenti. La celiachia riguarda il 3,5 per cento della popolazione italiana, è una malattia

autoimmune ben definita, con la produzione di specifici anticorpi, che colpisce le donne in misura doppia rispetto agli uomini. In pratica, nelle persone predisposte, l'assunzione di cibi contenenti glutine provoca la reazione del sistema immunitario, che colpendo la mucosa dell'intestino tenue arriva a distruggere gradualmente i villi intestinali, cioè le piccole protuberanze che permettono l'assorbimento di nutrienti e minerali. Il risultato è una graduale compromissione dei meccanismi di assorbimento, e quindi l'insorgere di importanti deficit nutrizionali (ferro, vitamine, oligoelementi essenziali) capaci di evolvere, se non si interviene, verso patologie importanti come osteoporosi, ipotiroidismo, anemia, malattie linfoproliferative. Si tratta dunque di una malattia da non trascurare, particolarmente subdola, che non di rado viene diagnosticata tardivamente perché i sintomi (diarrea, gonfiore addominale, turbe digestive, problemi dermatologici, debolezza) sono analoghi a quelli di molte altre malattie. La diagnosi si effettua attraverso analisi del sangue e altri successivi accertamenti (biopsia in corso di gastroscopia) e una volta accertata prevede un unico rimedio: l'eliminazione del glutine dalla tavola.

\*Con la consulenza di Mauro Minelli, professore ordinario di Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata e consulente scientifico di Dietamodulare-Semie



Per sempre, pena la nuova progressiva riattivazione del problema.

#### Dalla sensibilità si può “guarire”

Nella Non-Coeliac glutin, invece, i villi intestinali non vengono danneggiati, e non vi è produzione di anticorpi. Il sistema immunitario, tuttavia, percepisce ugualmente il glutine come “nemico” e reagisce, sia pure con meccanismi diversi rispetto alla celiachia, alterando la funzionalità del tratto gastrointestinale e aprendo la via a disturbi di tutti i tipi: gonfiore e tensione dell'addome, coliche, stitichezza, diarrea, turbe digestive. Inoltre problemi più generalizzati, come eccessiva stanchezza, sonnolenza,

disturbi di memoria, difficoltà di concentrazione, mal di testa ricorrenti, dolori articolari e muscolari, rash cutanei, anemia, osteopenia e osteoporosi. Sul piano pratico, le differenze con la celiachia sono almeno due: la prima è che dalla Gluten sensitivity si può guarire, cioè si può arrivare, se ben guidati, a eliminare i disturbi senza rinunciare totalmente e definitivamente al glutine. La seconda è che le soglie di tolleranza al glutine sono individuali e mutevoli, nel senso che anche nello stesso individuo possono variare, aumentando e diminuendo (fino a una possibile guarigione) nel corso della vita. Anche per questo, e per il fatto che non

sono ancora disponibili (anche se in fase molto avanzata di studio) test specifici, diagnosticare e curare la Gluten sensitivity richiede un percorso a volte lungo, graduale, e rigorosamente guidato da un medico esperto. Nel dettaglio: la diagnosi si basa, inizialmente, su criteri di esclusione. Cioè verificando, attraverso gli esami previsti, che non vi sia un problema di celiachia o di altre malattie (per esempio l'allergia al grano) collegate al glutine. Poi si procede verificando l'effettivo ruolo del glutine nella genesi del disturbo. E questo si fa, in attesa che arrivino gli attesi esami specifici, attraverso un test di “provocazione orale”. Ovvero somministrando con metodi scientifici, in ambiente medico controllato, dosi definite e crescenti di glutine, in modo da poter riprodurre – e quindi interpretare nel modo più corretto – i sintomi descritti dal paziente. Una volta inquadrato il caso, e stabilita con certezza la soglia individuale di tollerabilità, si inizia la cura, che consiste in un programma individuale di riduzione o astensione, e poi di graduale reinserimento dei cibi “incriminati”. Un programma che tuttavia, proprio per la complessità dei disturbi e per le diverse soglie di sensibilità con cui può presentarsi, non può consistere in un improvvisato “fai da te”, ma deve inquadrarsi in una vera “terapia dietetica” prescritta sulla base di un rigoroso e competente accertamento medico. In pratica occorre prescrivere una dieta che contenga la quantità di glutine adatta alla soglia (più o meno alta) di sensibilità di ogni singolo soggetto, e poi modificarla, con lo stesso criterio di modularità, via via che si riscontrano i miglioramenti. Un percorso che richiede tempo e pazienza, ma che soprattutto deve basarsi su protocolli scientificamente validati.

#### 5 REGOLE PER NON SBAGLIARE

##### -Evita il “fai da te”

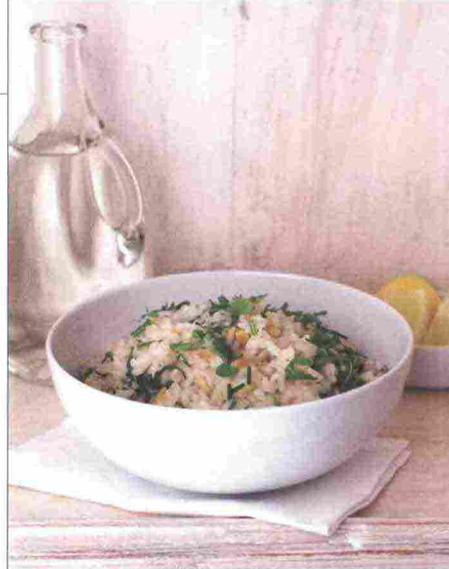
Anche se hai notato qualche fastidio mangiando la pizza o i biscotti, colpevolizzare subito il glutine è sicuramente un errore. Le ragioni del ►

## ALIMENTAZIONE

disturbo possono essere tante, e abolire o ridurre drasticamente i cibi che lo contengono può sbilanciare la dieta, creando nel tempo squilibri e carenze nutrizionali che si riflettono sul benessere e sulle complessive condizioni di salute.

### -Alla larga dai test

Prendi nota: al di là del test di provocazione orale, l'unica prova scientificamente validata per diagnosticare eventuali "reazioni avverse agli alimenti" è rappresentata dal *breath test* (prova del respiro) per il lattosio. Per il resto, ripetono in coro tutti gli esperti, si tratta di stregonerie capaci di far bene solo alle tasche di chi li propone. La Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica, a questo proposito, ha da tempo diffuso dati precisi: i "veri" allergici e intolleranti sono rispettivamente 2 e 10 milioni, mentre altri 8 milioni, per suggestione o condizionamento psicologico, si considerano tali senza esserlo. Cadendo nella rete di test e analisi del tutto privi di fondamento scientifico, che neanche a dirlo sono positivi 9 volte su 10. Evita dunque tutti i test più o meno di moda come il test della forza muscolare, i test sul capello o sulle presunte modificazioni della forme delle cellule del sangue, il Vega-test, la biorisonanza, il Pulse-test



(o del riflesso cardiaco auricolare) e così via. Affidati, invece, a un medico specialista in allergologia e immunologia clinica o anche in gastroenterologia che abbia confidenza con la gestione delle complesse problematiche correlate alle reazioni da cibo.

### -Mangia equilibrato

Vale per tutti gli aspetti della salute, ma può essere la regola principe anche per la prevenzione della Non-Coeliac gluten sensitivity, che talvolta in molti casi è proprio la conseguenza di una dieta squilibrata, con eccessive concentrazioni di glutine. Dunque, metti pure in tavola pasta, pane & co (magari orientandoti maggiormente sui prodotti provenienti da farine di grani antichi, più digeribili

grazie a variazioni qualitative della componente glutine), semmai alternandoli ad altri cereali con o senza glutine. Inoltre preferisci gli integrali: il glutine infatti è concentrato maggiormente nella parte interna del chicco e, quindi, diventa prevalente nelle farine bianche, quelle che derivano da chicchi privati dell'involucro esterno (crusca).

### -Abbi cura del microbiota

L'insieme di microrganismi che albergano nell'organismo, e in particolare nell'intestino, è un fattore importantissimo per tutti gli aspetti della nostra salute. E dunque se per svariate ragioni questo equilibrio si altera, se una parte rilevante di popolazioni batteriche "amiche" si trasformano in "nemiche", dando origine a squilibri patologici (disbiosi), la conseguenza può essere lo sviluppo di patologie varie, fra cui anche quelle connesse al glutine. Conoscere e curare il microbiota intestinale diventa, quindi, il primo passo di una prevenzione efficace e di una terapia corretta. E deriva da questo, dunque, il richiamo indispensabile a un'alimentazione sana, equilibrata, e giustamente bilanciata, in particolare, per quel che riguarda i cosiddetti FODMaP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols), particolari zuccheri dall'alto potere fermentativo, fra cui fruttosio, lattosio e xilitolo, contenuti nel latte, in alcuni vegetali e nei derivati del grano, che possono favorire l'azione tossica di alcuni micidiali batteri intestinali.

### -Attenzione alla bilancia

Molti pensano che eliminando il glutine si possano contrastare i "gonfiori" e addirittura dimagrire. Niente di più sbagliato, perché così facendo la dieta rischia di sbilanciarsi verso prodotti con poche fibre e indici glicemici più alti (mais, patate, riso), facendo alla fine salire l'ago della bilancia. Lo stesso vale per l'uso indiscriminato di prodotti gluten free, di solito arricchiti, per esigenze di lavorazione, con mais, patate e soprattutto grassi, e quindi assolutamente sconsigliati al di fuori di una effettiva e comprovata necessità.

© Riproduzione riservata

## UNA DIETA AD HOC PER CHI È SENSIBILE AL GLUTINE

L'esigenza di rendere sempre più scientifica e mirata la lotta contro la Non-Coeliac glutin è alla base del nuovo progetto Dietamodulare, che punta a promuovere protocolli dietetici modulati sulle caratteristiche individuali di ogni singolo paziente. Ideata dall'unità specialistica di diagnosi e cura PoliSmail, realtà che fornisce Servizi Biomedici integrati in favore di pazienti affetti da malattie allergiche e immunologiche, il progetto si basa sull'accurata elaborazione di prodotti da forno specifici, studiati anche sotto il profilo dell'equilibrio

nutrizionale complessivo. «Si tratta di prodotti che contengono quantità limitate di glutine», precisa Minelli, «ma senza componenti sostitutive (per esempio zuccheri) che possano far salire il carico glicemico o alterare l'equilibrio della flora batterica intestinale». La linea dei prodotti, denominata Semie, comprende tre sottogruppi – tra biscotti, cracker, plumcake, focaccine e vari tipi di snack dolci e salati – rispettivamente caratterizzati da quantitativi di glutine basso, medio e alto.

Il loro approvvigionamento viene regolamentato, almeno nelle fasi dell'inquadramento preliminare, da una prescrizione specialistica effettuata da personale competente (medico o biologo della nutrizione) che avrà cura di far seguire alle persone affette da sensibilità al glutine non celiaca uno stile alimentare adeguato e personalizzato, evitando carenze nutrizionali e spese irrazionali, senza rinunciare al gusto e senza stravolgere le abitudini alimentari.

Info: [semie.it](http://semie.it)