

## Dieta senza glutine, per molti una necessità per alcuni una moda

A cura della dott.ssa Alessandra Palomba, biologo nutrizionista SIAN - AUSL RE

**In questi ultimi anni il rapporto dell'uomo con il cibo sta diventando sempre più estremo:**

**da una parte cibi super nutrienti e con benefici importanti, dall'altra cibi da eliminare perché pericolosi per la salute. Nell'era dell'autodiagnosi multimediale, dove ad ogni avvisaglia di malessere corrisponde una ricerca su internet piuttosto che il confronto con il proprio medico, si cerca di dare ad ogni sintomo un nome e un significato.**

### “SARÒ ALLERGICO? O FORSE INTOLLERANTE?”

Senza sapere con certezza la risposta a questa domanda, sempre più italiani eliminano dalla loro alimentazione cibi contenenti il glutine, la proteina del grano responsabile della celiachia. Così si diffonde uno stile alimentare che diventa oggi una moda e non il risultato di comprovate evidenze scientifiche. In effetti nell'ultimo secolo si è assistito ad un aumento delle patologie correlate al glutine, probabilmente a causa sia di una maggiore quantità di farine consumate (e derivati) che a una diversa qualità.

Esiste però una grande confusione tra celiachia, patologie glutine correlate e regimi alimentari scelti con la speranza di essere protetti dalle malattie o anche solo per dimagrire.

Specifiche metodiche diagnostiche sono in grado oggi di distinguere alcune tra le più importanti manifestazioni cliniche correlate al glutine come: la celiachia, l'allergia al grano e la sensibilità al glutine non celiaca (NCGS).

Nella **celiachia** l'ingestione del glutine in pazienti geneticamente predisposti determina un processo infiammatorio (su base autoimmune) dell'epitelio intestinale con conseguente malassorbimento dei nutrienti.

L'**allergia al grano** determina una reazione immediata facilmente identificabile attraverso la ricerca di anticorpi specifici. La **sensibilità al glutine**, più difficile da diagnosticare, non presenta produzione di anticorpi come nella celiachia o nell'allergia al grano e neppure lesioni della mucosa duodenale. La tipica presentazione clinica della sensibilità al glutine è una combinazione di più sintomi: gastrointestinali (diarrea, dolori addominali...), cutanei (eczema ed eritema), sistemici (cefalea, dolori muscolari...) e comportamentali (depressione, ansia...). La difficoltà nell'identificare questa condizione è determinata dalla sovrapposizione ad altre condizioni cliniche come la sindrome del colon irritabile e/o sindromi psicosomatiche.

Interessante è però notare che il trend delle diete senza glutine tra i non celiaci è in continuo aumento in tutto il mondo. Mangiare senza glutine è ormai l'ultima moda in fatto di diete spesso pubblicizzate da testimonial di fama mondiale. Così le aziende alimentari puntano sempre di più su prodotti senza glutine per conquistare una nuova fascia della popolazione (familiari dei celiaci, seguaci del gluten free e salutisti...), amplificando il volume di affari poiché i prodotti senza glutine costano di più del prodotto analogo che contiene il glutine. Aumenta anche il numero di ristoranti, rifugi, parchi divertimento, navi da crociera in grado di garantire un piatto senza glutine.

Tutto questo però non solo a beneficio del soggetto celiaco (e di questo non possiamo che esserne felici), ma di un target ben più ampio conquistato con particolari operazioni di marketing.

Escludere dalla propria dieta alcuni alimenti a favore di altri dovrebbe presupporre sempre una valutazione medica.

Spesso infatti negli alimenti per celiaci, per sostituire la presenza del glutine vengono utilizzati addensanti che mimano l'azione del glutine stesso.

Si può riscontrare inoltre un eccesso di acidi grassi saturi e un deficit non solo di proteine ma anche di fibre e vitamine.

E' doveroso a questo punto ricordare che seguire la **dieta mediterranea**, patrimonio dell'umanità, ci aiuta già a rimanere in salute, e non vi è bisogno di cercare cibi miracolosi o elisir di lunga vita.

Dieta, dall'etimo greco "diaita" cioè "stile di vita", si riferisce infatti a qualcosa di più di una serie di alimenti da consumare sapientemente bilanciati, ma comprende anche conoscenze, tradizioni, interazioni sociali nel rispetto del territorio.

Il modello nutrizionale della dieta mediterranea è caratterizzato dal consumo di cereali, frutta, frutta secca, verdura, pesce, olio di oliva e spezie e moderate quantità di latticini e carne.

Uno stile alimentare così costituito, vario ed equilibrato, attento alla qualità/quantità degli alimenti e alla semplicità delle preparazioni, dovrebbe essere più forte di qualsiasi moda alimentare poiché patrimonio di ognuno di noi. In questa ottica la dieta senza glutine non dovrebbe essere una scelta o una moda alimentare, ma la terapia possibile in seguito a diagnosi medica, rimanendo comunque all'interno della comprovata dieta mediterranea.

## DISORDINI GLUTINE-CORRELATI

Un moderno inquadramento dei disordini glutine-correlati comprende:

- **le allergie** (allergie alimentari, anafilassi, anafilassi grano-dipendente indotta da sforzo, asma di Baker, dermatite da contatto);
- **i disordini autoimmuni** (celiachia, dermatite erpetiforme, atassia da glutine);
- **i disordini non allergici e non autoimmuni** (sensibilità non celiaca al glutine (NCGS)).