

## LA SENSIBILITÀ AL GLUTINE E LA CELIACHIA

La celiachia è una malattia autoimmune dell'intestino tenue, che si verifica in individui di tutte le età, geneticamente predisposti. I sintomi includono diarrea cronica, ritardo della crescita nei bambini e stanchezza. La celiachia è causata da una reazione autoimmune alla gliadina, una prolammina (proteina del glutine) presente nel grano e da proteine simili che si trovano nelle tribù di *Triticeae*, che comprendono altri cereali comuni, quali orzo e segale.

L'esposizione alla gliadina causa una reazione infiammatoria. Ciò porta ad un troncamento dei villi che rivestono l'intestino tenue, chiamata atrofia dei villi. Ciò interferisce inevitabilmente con l'assorbimento delle sostanze nutritive. L'unico trattamento efficace conosciuto è una permanente dieta priva di glutine.

La sensibilità al glutine è un disturbo completamente diverso dalla celiachia. Si tratta, infatti, di una condizione relativamente "nuova" essendo stata inquadrata solo pochi anni fa sulla base di un numero sempre più crescente di pazienti che, pur non essendo celiaci, presentavano manifestazioni intestinali ed extra intestinali verosimilmente scatenate dal glutine.

Tutti sanno che il glutine è contenuto in frumento, farro, segale, kamut, orzo e altri cereali minori. Il glutine si trova, quindi, in pane, pasta, biscotti, pizza e in ogni altro prodotto contenente i cereali sopra indicati. E' una sostanza collosa usata nell'industria alimentare moderna perché aumenta l'elasticità e la consistenza del prodotto finale, favorendo anche la lievitazione e la pianifi-

cazione. Viene usato come ingrediente anche in salse, zuppe, preparati precotti e come addensante nelle formulazioni di alcuni farmaci. Tra i cereali che non contengono glutine ci sono il mais, il riso, il miglio, l'amaranto, la quinoa, il grano saraceno, il sorgo e la manioca.

## COSA PROVOCA E COME SI MANIFESTA?

La sensibilità al glutine si manifesta dall'età adolescenziale all'età adulta, mentre è estremamente rara in età pediatrica. Chi soffre di celiachia ha un tipo ben preciso di lesione all'intestino, in cui le proteine complesse del frumento, segale ed orzo inducono il sistema immunitario ad attaccare l'intestino tenue; chi invece soffre di sensibilità al glutine non presenta questo tipo di lesione, ma avverte comunque l'infiammazione provocata dal glutine. La differenza tra i due disturbi è data quindi dalla diversa reazione immunitaria al glutine.

I sintomi della sensibilità al glutine sono pressoché simili a quelli della celiachia (diarrea, gonfiore, dolore addominale, dolori articolari, depressione, annebbiamento mentale, emicrania). Per la sensibilità al glutine possiamo ricordare alcuni altri sintomi quali dolore addominale simile a quello provocato dalla sindrome del colon irritabile, stanchezza, formicolio alle estremità, diarrea o stipsi, sonnolenza, difficoltà di concentrazione, parestesie degli arti, rash cutanei tipo eczema e anemia.

A differenza della celiachia, la sensibilità al glutine non segue un percorso prefissato: i sintomi possono essere più o meno pronunciati o scomparire nel tempo, ma chi è sensibile al glutine di

norma risulta negativo agli accertamenti ematici per la celiachia e non presenta i sintomi delle lesioni all'intestino tenue che contraddistinguono la celiachia.

## COME SI CURA?

Attualmente l'unica terapia per curare sia la celiachia, sia la sensibilità al glutine è l'eliminazione degli alimenti che contengano glutine dalla dieta. Bisogna scegliere, quindi, alimenti senza glutine e stare attenti, in particolare ai cereali (frumento, segale, farro, spelta, orzo, triticale e kamut, grano greco) tra i quali sono comunque ammessi il riso, il mais, il miglio, il grano saraceno, l'amaranto e la quinoa. Si deve prestare particolare attenzione anche ai piatti pronti, ai salumi e alle carni confezionate, alla maionese, agli oli di cereali, al burro, al cacao, e ai preparati poiché tali alimenti, per non creare ulteriori danni e causare al paziente la continua ricomparsa di tutti i sintomi legati a tali patologie, devono essere realmente gluten-free.

Per ulteriori informazioni potete contattare direttamente i laboratori **FARMACA Srl** dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 18:00  
Tel.: **+39 014372206** - E-mail: [info@farmacalab.it](mailto:info@farmacalab.it)

Oppure Rivolgersi presso la

**FARMACA LAB**  
Laboratori di Analisi

Laboratori di Analisi e Ricerca

C.so Marengo N°49,  
15067 – Novi Ligure (AL)  
Tel./Fax. 014372206  
E-mail: [info@farmacalab.it](mailto:info@farmacalab.it)



**FARMACA LAB**  
Laboratori di Analisi

## RICERCA GLUTINE NEGLI ALIMENTI

Il glutine è al centro di particolari attenzioni nel mondo culinario, oltre che in quello scientifico, dal momento che le indicazioni scientifiche parlano di una prevalenza, per quanto concerne l'intolleranza al glutine, pari al 10% nella popolazione media, cioè di una presenza dieci volte maggiore di quella della celiachia (circa l'1% della popolazione).

Questo non significa che le persone affette da intolleranza al glutine debbano privarsi della maggior parte degli alimenti disponibili sul mercato, preferendo un'alimentazione severa, ristretta, riservata. Ormai praticamente tutti i tipi di alimenti sono disponibili senza glutine.

E' necessario, però, assicurarsi che il cibo che acquistiamo sia REALMENTE "gluten-free", proprio perché anche piccole quantità di glutine dovute ad impurezze di lavorazione possono provocare reazioni avverse. Può accadere, ad esempio, che il prodotto sia commercializzato come "gluten-free" ma per un errore di detersione dell'impianto tra una lavorazione e l'altra, in assenza di impianti dedicati, possa comportare una contaminazione. Oppure che una o più delle materie prime utilizzate nella preparazione venga acquistata e venduta come "gluten-free" ma per una serie di spiacevoli accadimenti ciò non corrisponda al vero.