



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

In un forum scientifico che è stato promosso dai ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, in occasione della giornata dedicata al mondo del senza glutine, occhi puntati sulla "sensibilità al glutine" e sui possibili rischi di escludere la proteina del grano dalla dieta pur non essendo intolleranti. Mondo scientifico al lavoro per capire se realmente esiste questo disturbo



Roma, 13 ottobre 2015 – È boom di persone che eliminano il glutine (la proteina del grano) dalla propria dieta perché ritengono di essere in qualche modo affetti da situazioni cliniche riconducibili alla sua ingestione. Molti iniziano cure dietetiche fai da te senza neppure sottoporsi a qualche esame diagnostico. In realtà stando alle stime più corrette la sensibilità al glutine non arriva a colpire neppure l'1% della popolazione.

Per di più la sensibilità al glutine (ben distinta dalla intolleranza – celiachia – o dalla allergia a tale proteina) è un disturbo che ancora non ha passato il vaglio del mondo scientifico e che potrebbe essere in realtà un problema sovrastimato.

Ma attenzione a queste diete fai da te: mettersi a dieta senza glutine, ma senza aver fatto alcun test per capire quale sia la patologia, impedisce al medico di fare una diagnosi certa; inoltre, rimuovere carboidrati contenenti glutine può nascondere dei problemi non immunologici ma metabolici, per esempio la sindrome metabolica o l'incipiente diabete tipo II. Da ultimo la dieta senza glutine praticata per molto tempo, può comportare riduzione in proteine, fibre, folati, niacina, vitamina B12, riboflavina (perché l'assunzione di grano e derivati è un ottimo apporto di questi nutrienti) ed eccesso di acidi grassi saturi.

A spiegarlo, in occasione del “Gluten free day”, cui sono stati dedicati una serie di eventi scientifici e sociali il 10 e l’11 ottobre, è stato il prof. Italo De Vitis, Presidente Comitato Scientifico AIC Lazio e specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva presso l’UOC di Medicina Interna e Gastroenterologia del Policlinico A. Gemelli. Ricercatori della Facoltà di Medicina dell’Università Cattolica di Roma proprio per il “Gluten free day” hanno promosso un forum scientifico intitolato “Dieta senza glutine, allergie alimentari e stili di alimentazione: è possibile una convivenza?” che si è tenuto sabato scorso presso il Palazzo dei Congressi di Roma.

“In relazione al problema della sensibilità al glutine non celiaca a oggi non si possono dare risposte sicure – ha spiegato il prof. De Vitis – gran parte del mondo scientifico crede alla sua esistenza, ma molti autorevoli ricercatori, da anni impegnati a indagare il problema delle patologie glutine-correlate, restano scettici. Sta di fatto che per quanto esista qualche sospetto sostenuto da studi scientifici – anche di scuole italiane – ancora non esiste la prova certa della sua esistenza”.

Le patologie “certe” – e quindi comprovabili con test clinici sicuri – correlate al glutine, o meglio al grano, sono: la celiachia, detta intolleranza al glutine, ma che in realtà per le sue caratteristiche biologiche ha un comportamento da malattia autoimmune; e l’allergia al grano, documentabile dall’allergologo con opportuni test, che causa una reale reazione allergica a proteine del grano diverse dal glutine e, come tale, trattabile con dieta da esclusione e talora con farmaci.

Sensibilità al glutine, poche certezze, difficile diagnosi

La sensibilità al glutine non celiaca (cosiddetta Gluten Sensitivity – GS) è una condizione caratterizzata dalla presenza di segni clinici (per es. ponfi cutanei) o bio-umorali (per es. carenza di un nutriente come il ferro o il calcio) o condizioni come stanchezza cronica o abituale difficoltà alla concentrazione) non attribuibili né alla celiachia, né all’allergia al grano. Quindi, la diagnosi di sensibilità si fa per esclusione e in negativo: il mondo scientifico è in movimento per cercare di individuare se ci sono segni biologici tipici ed esclusivi di questa condizione e che, quindi, possano in qualche modo individuarla senza ombra di dubbio.

“Anche AIC ha messo a punto un protocollo di studio in tal senso, che è stato recentemente pubblicato e che ha confermato che la prevalenza di questa condizione è molto più bassa di quanto prima ventilato cioè circa dell’1%”, ha spiegato De Vitis. Ulteriori studi hanno poi confermato che una certezza dell’esistenza di questa condizione ancora non esiste e che la metodologia più sicura per poterne definire la presenza è l’attuazione presso i centri che se ne occupano del cosiddetto doppio cieco, ovvero sia della somministrazione in soggetti sospetti di una quantità nota di glutine o di un analogo preparato commestibile ma senza glutine (placebo), la cui vera natura è però sconosciuta sia al soggetto che al medico sperimentatore.

Attenzione a non eliminare il grano dal piatto se non vi è un reale motivo medico per farlo

Il dato più preoccupante è l’enorme confusione e spesso le false informazioni che circolano a proposito delle patologie glutine-dipendenti che ancora vengono diagnosticate con metodiche non convenzionali nonostante la celiachia sia tutelata da una legge, la L.123 del 2005, e nonostante le numerose evidenze scientifiche a proposito.

L’invito sempre più pressante che anche il Ministero della Salute ha fatto proprio, ha spiegato il prof. De Vitis, “è di non iniziare la dieta senza glutine senza aver fatto tutti i passaggi necessari a chiarire la

diagnosi di patologia glutine correlata”.

“Occorre evitare che il ricorso al senza glutine sia fatto solo per tendenza, come negli USA dove la *gluten free diet* è divenuta *status symbol*, quintuplicando il fatturato delle aziende del settore”, ha concluso De Vitis.

fonte: ufficio stampa