

Sensibilità al glutine non celiaca

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare >
Sensibilità al glutine non celiaca

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Gluten Sensitivity

Le intolleranze legate al glutine e alle proteine del frumento – celiachia, sensibilità al glutine/frumento e allergia al grano – riguardano un numero sempre maggiore di persone e possono manifestarsi con sintomi intestinali ed extraintestinali tra cui: **gonfiore addominale, diarrea, emicrania, stanchezza cronica**, per citarne alcuni.

Oltre alla celiachia (1) è stata identificata una nuova entità che racchiude uno spettro di disturbi che si manifestano a partire da poche ore, fino ad alcuni giorni, dopo l'ingestione di alimenti contenenti il glutine o le proteine del frumento (come gli inibitori dell'amilasi tripsina ATIs). La **sensibilità al glutine non-celiaca** (NCGS (2)) è una sindrome che può colpire le persone negative alla celiachia e all'allergia al grano, le cui caratteristiche sono state delineate in modo ufficiale a partire dalla "First International Consensus Conference on Gluten Sensitivity", tenutasi a Londra nel febbraio 2011.

I sintomi della NCGS sono eterogenei e non specifici e includono sia quelli intestinali (gonfiore addominale, diarrea, stipsi, nausea, gastralgia) che quelli extraintestinali (tra cui malessere diffuso, confusione mentale, astenia marcata, ansia, cefalea, fibromialgia).

Al momento non sono stati individuati specifici marcatori biologici né genetici che possano identificare chiaramente la NCGS, e questo pone una difficoltà oggettiva nel diagnosticarla; ciò perché la sintomatologia è in buona parte sovrapponibile a quella di altri disturbi, tra cui la sindrome dell'intestino irritabile (IBS) – detta comunemente colite.

NCGS – lo scenario attuale

Allo stato attuale si sa che la NCGS non è di natura autoimmune, ma si ritiene che coinvolga una risposta immunitaria innescata dalla presenza del glutine e/o di altre proteine presenti insieme al glutine (ATIs), associata a condizioni di permeabilità intestinale alterata; questo complesso meccanismo ha luogo nell'intestino, anche se non coinvolge la morfologia dei villi (le piccole estroflessioni dell'intestino deputate all'assorbimento dei nutrienti), come invece avviene nel morbo celiaco.

Il metodo diagnostico attualmente utilizzabile per la NCGS prevede in primis l'esclusione del morbo celiaco e dell'allergia al frumento, e in seconda battuta la valutazione della risposta del paziente alla dieta priva di glutine e alla successiva reintroduzione di questo complesso proteico. Questa procedura è molto complessa e costosa, inoltre risente dell'effetto confondente di alcune proteine del frumento diverse dal glutine, come di oligo-mono-disaccaridi fermentabili, definiti con la sigla FODMAPs, contenuti anche nei cereali in cui è presente il glutine.

La stima della prevalenza della NCGS è ancora in corso di definizione, con una forbice che va dallo 0.6% allo 6% della popolazione, anche se recenti acquisizioni di dati portano a credere che il 6% includa anche le IBS e che solo una parte di esse riguardi la sensibilità al glutine. Ad esempio lo studio Glutox promosso dalla associazione italiana gastroenterologi ospedalieri (AIGO) e pubblicato sulla rivista scientifica Nutrients (3) ha dimostrato – con un "challenge in doppio cieco"* tra i pazienti che hanno avuto dei miglioramenti del proprio stato di salute grazie ad una dieta senza glutine – che solo il 20% di essi rientra in realtà nella NCGS.

Messaggio conclusivo

Questa dettagliata spiegazione vuole innanzitutto **scoraggiare da diete fai da te** e da test inutili e costosi e sensibilizzare sulla complessità di questa problematica. Il percorso idoneo prevede quindi l'approccio medico con l'eventuale esclusione di altre patologie e solo successivamente l'inizio di una dieta senza glutine, ovviamente seguiti da figure professionali e specialisti abilitati*.



La prevenzione nello stile di vita quotidiano

Una regola generale che si può mettere in pratica come prevenzione, dovrebbe avere come obiettivo **la protezione intestinale e quella del microbiota, escludendo perciò i cibi raffinati e le preparazioni ricche di additivi, coloranti ed edulcoranti di varia natura**. Altri elementi da evitare sono i grassi trans, gli eccessi di grassi saturi a lunga catena presenti in particolare negli insaccati, nelle carni rosse o nei prodotti da forno con olio di palma. In molti casi è conveniente escludere anche i prodotti contenenti lattosio, facendo attenzione a includere nella propria dieta buone fonti alternative di calcio di cui il mondo vegetale è ricco.

I cibi amici dei batteri intestinali sono quelli del mondo vegetale o quelli fermentati come i crauti, il kefir di latte o d'acqua e i cibi integrali. Per le verdure, la frutta e i cereali bisogna fare attenzione a scegliere quelle a più bassa presenza di sostanze fermentabili perché altrimenti potrebbero peggiorare i sintomi.

* Il challenge in doppio cieco prevede che dopo il periodo di esclusione del glutine si dividano le persone in due gruppi, dove né gli

sperimentatori né i pazienti, sono a conoscenza se in ciò che mangiano è presente o meno il glutine. In questo modo si marca scientificamente la differenza tra sintomi reali e l'effetto psicosomatico.

** Medico, biologo, dietista.

Bibliografia

- (1) Blog Lipinutragen del 10/3/2017.
<https://www.lipinutragen.it/celiachia-intolleranza-glutine/>
- (2) Volta U, et al. Non-coeliac gluten/wheat sensitivity: advances in knowledge and relevant questions. *Expert Review of Gastroenterology & Hepatology*, 2017, 11:1, 9-18, DOI:10.1080/17474124.2017.1260003
- (3) Elli L., et al. Evidence for the Presence of Non-Celiac Gluten Sensitivity in Patients with Functional Gastrointestinal Symptoms: Results from a Multicenter Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Gluten Challenge. *Nutrients* 2016, 8, 84; doi:10.3390/nu8020084

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
