

Sempre più italiani dicono "no" al glutine ma non sono allergici

L'esperto: no al fai-da-te, si rischiano guai seri È boom di persone che ...

L'esperto: no al fai-da-te, si rischiano guai seri

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.

Attenzione, dunque, 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, è stato 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 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 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.