

Stammi Bene

I consigli del medico

GLUTINE E CELIACHIA, QUANTA CONFUSIONE



di Francesco
Bortoluzzi,
gastroenterologo
Ulss 3 Serenissima

Il test "genetico" per la celiachia, purtroppo diffusissimo, per la diagnosi serve a poco: una persona su tre in Italia è portatrice di questa predisposizione, senza sviluppare la malattia

in collaborazione con



Nel mio studio arrivano persone (molte...) con disturbi digestivi di vario tipo e natura, spesso e volentieri attribuiti ad alcuni cibi piuttosto che ad altri. Indagando un po' si capisce alla svelta come non sia proprio così... Un fondo di verità talvolta si trova; in altri casi la sensazione è che sia un fenomeno "modaiolo", legato al clima dei tempi. E, per vari motivi, il glutine ha ormai raggiunto picchi di notorietà prima impensati.

Chiariamo subito una cosa: il glutine è diventato famoso con merito, quando la comunità scientifica ha evidenziato la sua rilevanza per alcuni disturbi intestinali e si è diffusa, finalmente, la consapevolezza del suo ruolo. Da questo, però, a dargli tutte le colpe di ogni fastidio digestivo, il passo è stato breve: meglio fare chiarezza.

Intanto, il glutine è una proteina di grano, segale, farro, orzo ed altri cereali, il cui valore nutritivo è modesto ma che lavora bene come "legante" (dal latino gluten, colla).

I disturbi legati al glutine possono essere dovuti ad allergia o intolleranza: l'allergia è come tutte le altre e si tratta come tale. In generale, se lo mangi, ti vengono l'asma o la dermatite o chissà che altro. L'intolleranza, invece, dipende dalla dose: più ne mangi, peggio stai.

Dipende dal glutine, ma anche dalla nostra pancia e si manifesta con disturbi altrimenti generici come dolore addominale, gonfiore, diarrea o al contrario stitichezza e via discorrendo. Se riduci il glutine nella dieta, stai meglio.

La celiachia è pure un'intolleranza, in

grado però di innescare un'infiammazione dell'intestino e conseguente danno alle sue cellule: un celiaco, insomma, il glutine proprio non lo deve più mangiare!

La maggior parte delle persone ricade nella categoria degli "intolleranti semplici", una variante di fatto del colon irritabile. Alcuni, invece, sono celiaci veri e la malattia, se non curata, può dare problemi ben più seri di un generico mal di pancia! Il mio lavoro, va da sé, è beccarli.

Per diventare celiaci bisogna essere geneticamente predisposti; poi può succedere un qualche evento, magari una banale infezione, che "innesca" la malattia. L'esempio che faccio sempre è la pistola con il colpo in canna: se non si preme il grilletto il colpo non parte, la malattia non si innesca e celiaco non diventi, anche se sei predisposto.

Per questo il test "genetico" per la celiachia, purtroppo diffusissimo, per la diagnosi serve a poco: una persona su tre in Italia è portatrice di questa predisposizione. Esiste, invece, un esame specifico, che dosa degli anticorpi particolari, che, unito ai sintomi eventuali, consente di sospettare la malattia (che poi va confermata, ahimè, con gastroscopia e prelievo di mucosa intestinale).

Allora, e solo allora, il glutine va completamente eliminato dalla dieta e l'infiammazione, un po' alla volta, si spegnerà.

Quindi, in sintesi: ridurre un po' di glutine nell'alimentazione può tornare utile a molte persone poco ammalate; eliminarlo, invece, è opportuno per quei pochi che hanno una malattia un po' più importante.

