

Mangiare senza glutine fa male o bene?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ [Cos'è il glutine?](#)

■ [A chi fa male il glutine?](#)

■ [Il glutine fa bene alla salute](#)

■ [Attenzione alla dieta gluten free](#)

■ [Leggi anche](#)

Cos'è il glutine?

Il **glutine** è una **proteina vegetale** naturalmente presente in alcuni **cereali**, tra cui **il frumento, l'orzo e la segale**. Agisce come un **collante**, conferisce infatti una proprietà **“elastica”** ai cereali: senza il glutine, gli impasti non sarebbero così elastici e malleabili.

Altri cereali che contengono glutine sono:

- **farro;**
- **semola di grano duro;**
- **grano khorasan** (popolarmente conosciuto come **Kamut**);
- **triticale (una miscela di grano e segale).**

Di conseguenza, il glutine è presente anche **nelle farine** di questi cereali e nei prodotti da forno che le contengono (es. **crackers, biscotti, pane, fette biscottate**, ecc.)

- L'**avena** per natura è priva di glutine ma, poiché viene spesso coltivata vicino ad altri cereali che contengono glutine o lavorata nelle stesse strutture di questi ultimi, può contenere **glutine da contaminazione incrociata** e, per questo, non è sempre adatta ai **celiaci**.
- Il glutine si trova anche nel **seitan** (glutine di frumento), mentre fonti meno ovvie sono **salsa di soia e amido alimentare modificato**.

A chi fa male il glutine?

Il glutine può causare effetti collaterali solo a:

- **Celiaci**, ossia coloro che hanno **un'intolleranza permanente** al glutine diagnosticata tramite specifici **esami del sangue**.
- **Chi soffre di sensibilità al glutine non celiaca** (*gluten sensitivity*), un' **intolleranza al glutine** che non innalza i livelli di anticorpi e non provoca danni intestinali (erosione dei villi). Di solito i sintomi, simili a quelli della celiachia, sono persistenti, ma il test diagnostico celiaco risulta negativo.

La scienza dimostra che i celiaci hanno un **rischio un po' più elevato di** sviluppare **osteoporosi e anemia**, dovuto rispettivamente al **malassorbimento di calcio e ferro**. Il consiglio è dunque di introdurre maggiori quantità di questi nutrienti essenziali.

- Il calcio si trova principalmente in **latte e derivati**, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio, in particolare, è **il più ricco di calcio** a parità di peso tra quelli comunemente più consumati in Italia, inoltre contiene **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Si possono condire primi piatti o passati di verdure con Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale (un cucchiaino, 10 g) oppure consumare 50 g per due volte a settimana al posto di carne o uova.
- Per aumentare il consumo di **ferro**, invece, occorre consumare quantità adeguate di **carne** (soprattutto rossa o frattaglie), **pesce e uova**, oltre a condire le verdure (in particolare quelle **a foglia verde**) con la **vitamina C** (es. succo di limone).

Il glutine è un problema **solo per chi è celiaco diagnosticato o per chi reagisce negativamente alla sostanza**, tutti gli altri possono tranquillamente consumarlo.

Il glutine fa bene alla salute

L'attenzione negativa dei media su grano e glutine ha portato alcune persone a dubitare del loro posto in una **dieta equilibrata** e salutare. Tuttavia, ci sono **poche ricerche scientifiche pubblicate a sostegno** di queste affermazioni. In realtà, la maggior parte degli studi, ad oggi, **suggerisce il contrario**.

- Il consumo regolare di cereali glutinati fa parte di una dieta bilanciata, in quanto **è importante assumere proteine vegetali**, oltre a quelle animali. Sono escluse da questa indicazione solo le persone affette da celiachia o sensibilità al glutine diagnosticata.
- Spesso, evitando il glutine, si evitano anche i **cereali integrali**. Uno studio ha suggerito che le persone che non mangiano glutine pur non essendo celiache possono **aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari** a causa del possibile consumo ridotto di cereali integrali (**fibre**). Molti studi hanno, infatti, collegato il consumo di cereali integrali a **un buono stato di salute** (tassi notevolmente più bassi di malattie cardiache e ictus, sviluppo di **diabete di tipo 2** e decessi per tutte le cause.)
- Il glutine può anche agire come **prebiotico**, nutrendo i batteri "buoni" nel nostro intestino, come i *Bifidobatteri*. È noto che cambiamenti nella quantità o attività dei *Bifidobatteri* sono stati associati a malattie gastrointestinali, tra cui malattie infiammatorie intestinali, cancro del colon-retto e **sindrome dell'intestino irritabile**.

Attenzione alla dieta gluten free

È interessante notare che coloro che non soffrono di celiachia sono tra i **maggiori consumatori di prodotti senza glutine**.

Questo è dovuto alla convinzione errata che i cibi senza glutine siano più sani o perché facciano meglio all'intestino.

- Ricordiamo che, in assenza di celiachia accertata, **non è necessario eliminare il glutine dalla dieta**: l'ideale è seguire una dieta varia, equilibrata e sana, che segua i principi della **dieta mediterranea**.
- I prodotti senza glutine in commercio (**alimenti trasformati e confezionati**, riconoscibili dalla spiga barrata sulla confezione) sono solitamente **molto ricchi di calorie, zuccheri, grassi saturi e sodio**. Oltre al fatto che hanno un costo sensibilmente maggiore rispetto ai corrispettivi glutinati, il loro consumo per le persone sane **è inutile** e, se si esagera con le quantità, **può essere pericoloso** (aumento di peso, maggior predisposizione a malattie metaboliche e cardiovascolari).

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. [N., Freeman, H.J., Thomson, A.B.R. Celiac disease: Prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment. World J Gastroenterol. 2012 Nov 14; 18\(42\): 6036–6059.](#)
2. [Lebwohl B, Cao Y, Zong G, Hu FB, Green PHR, Neugut AI, Rimm EB, Sampson L, Dougherty L, Giovannucci E, Willett WC, Sun Q, Chan AT. Long term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: prospective cohort study. BMJ. 2017 May 2; 357:j1892.](#)
3. [Tojo, R., et al. Intestinal microbiota in health and disease: role of bifidobacteria in gut homeostasis. World J Gastroenterol. 2014 Nov 7; 20\(41\):15163-76.](#)
4. [Beyond Celiac. Celiac Disease: Fast Facts](#)
5. [Topper A. Non-celiacs Drive Gluten-Free Market Growth. Mintel Group Ltd.](#)
6. [Reilly, N.R. The Gluten-Free Diet: Recognizing Fact, Fiction, and Fad. The Journal of Pediatrics. Volume 175, August 2016, pages 206-210.](#)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.