

## Il gluten free è per tutti?

*Un approfondimento tutto dedicato al glutine e agli alimenti che ne sono privi.*

*Viaggio nel mondo del "senza glutine" con il Dr. Filippo Ongaro.*



Avete sentito da amici o letto da qualche parte dei benefici apportati da una **dieta priva di glutine**? Siete tentati anche voi di fare sparire pane, pasta e pizza dalla vostra alimentazione quotidiana? Non siete i soli. Da un po' di tempo, infatti, **si sta diffondendo anche nel nostro Paese l'idea che un'alimentazione priva di glutine sia un vantaggio per la salute.**

Il **glutine** è una lipoproteina che si forma dall'unione di gliadina e glutenina, sostanze presenti nei cereali più comuni tra cui frumento, farro, segale e orzo. Il glutine è molto usato nella lavorazione degli alimenti perché conferisce viscosità, coesione ed elasticità ai cibi. Per i prodotti da forno, per esempio, maggiore è il contenuto di glutine e più elevata viene considerata la qualità. In commercio si trovano prodotti per celiaci da cui viene eliminato il glutine ma anche **cereali che ne sono naturalmente privi come il riso, l'amaranto, il miglio, la quinoa e il grano saraceno.** Invece il più popolare Kamut® lo contiene e il seitan, molto usato come sostituto delle proteine animali nelle diete vegane, è addirittura costituito quasi esclusivamente da glutine.

Nelle persone affette da **celiachia** la digestione e l'assorbimento del glutine sono compromessi e la sua ingestione comporta un'inflammatione intestinale cronica con alterazione dei villi intestinali e sintomi anche gravi tra cui dolore addominale, diarrea, vomito, ritardo nella crescita nei bambini e perdita di peso negli adulti.

Si è sempre pensato che questa risposta infiammatoria si manifestasse solo nei celiaci fino a quando alcune ricerche hanno iniziato a suggerire che il glutine sia in grado di infiammare l'intestino anche in soggetti non celiaci provocando nel tempo una serie di sintomi simili alla celiachia anche se meno gravi. Saranno necessarie ulteriori ricerche per determinare in modo più preciso i meccanismi che causano tale infiammazione ma nel frattempo, se appare eccessivo invitare tutti indiscriminatamente ad eliminare completamente il glutine, può essere sensato **suggerire di ridurre l'utilizzo.**

Questo può essere fatto in primo luogo utilizzando cereali privi di glutine tra cui il **riso integrale ricco di fibra** e poi riducendo complessivamente l'uso di pasta, pane e prodotti da forno a favore delle verdure. Oltre a ridurre l'ingestione di una sostanza inutile e potenzialmente dannosa come il glutine, questo comporta un automatico miglioramento dell'equilibrio nutrizionale con benefici a 360 gradi per la nostra salute.