



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Cosa succede se mangio senza glutine?

Autore: Redazione | 03/03/2019



Seguire una dieta priva di glutine è un trend in crescita. Ricorrere, però, ai prodotti per celiaci, senza averne un reale bisogno, comporta più rischi che benefici.

«La calunnia è un venticello», canta Don Basilio nel Barbiere di Siviglia, e «alla fine

trabocca e scoppia, si propaga, si raddoppia e produce un'esplosione come un colpo di cannone». In poche parole, le dicerie appestano una serie di cibi innocui passando da un'esaltazione ad una calunnia in base a giudizi che di veritiero hanno ben poco. Nel mondo 2.0, alle credenze popolari si sommano le pseudoscienze amplificate dal web. E alla fine, a furia di sentirle, ci si lascia quasi convincere. I dati statistici ne danno prova: secondo le stime di Nielsen, diffuse dall'Associazione italiana celiachia (AIC), sono circa 6 milioni gli italiani che si reputano celiaci pur non essendo tali, sprecando, ogni anno, centinaia di migliaia di euro per l'acquisto di prodotti di cui non hanno bisogno. La colpa della dilagante diffusione di questa improbabile moda è senz'altro da attribuire ai media e ai social network, attraverso i quali, noti personaggi del mondo dello spettacolo e dello sport, hanno promosso, negli ultimi anni, questo trend alimentare propinandolo come ideale per perdere peso. Ad oggi, 3 italiani su 10 si sono convertiti al gluten free convinti che, eliminando la proteina del grano dalla dieta si possa dimagrire più facilmente o risolvere comuni disturbi gastrointestinali. Solo in Italia il mercato dei prodotti senza glutine cresce del 27% l'anno ed ha un valore di 320 milioni di euro, di cui solo 215 sono spesi da pazienti con diagnosi di celiachia o gluten-sensitivity. Se anche tu che stai leggendo hai mai pensato di ricorrere ad un regime del genere, ti sarai sicuramente chiesto: **«cosa succede se mangio senza glutine?»**. In questo articolo proverò a chiarirti qualche dubbio sull'argomento.

Cos'è il glutine e dove si trova?

Il **glutine** è un complesso proteico composto da due **tipi di proteine**: le gliadine e le glutenine. Esso si trova in grano, farro, segale, orzo, spelta, triticale, in minima parte nell'avena e in tutti gli alimenti che sono prodotti con le rispettive farine, come pane, pasta, pizza e biscotti. Ne sono naturalmente privi, invece, riso, mais, miglio, grano saraceno, quinoa ed amaranto, cereali e pseudocereali idonei all'**alimentazione di un celiaco** o di un soggetto sensibile al glutine.

Ad oggi, comunque, la **qualità dei grani** è sicuramente peggiorata, le colture intensive, nate per soddisfare le maggiori richieste di una popolazione in continua crescita, sono sempre più trattate chimicamente e la quota di glutine nei prodotti finali è aumentata notevolmente.

Il glutine, tra l'altro, non si trova solo nel frumento: esso vede, infatti, ampia

applicazione nell'**industria alimentare** come addensante per salse, carni conservate, preparati per dolci, piatti pronti e in alcuni farmaci, per i quali vale la pena leggere sempre le etichette.

Purtroppo, ad oggi, una cura definitiva per la [celiachia](#) non esiste; chi ne è affetto ha come unica terapia disponibile l'esclusione totale e permanente di alimenti e **prodotti contenenti glutine** dalla propria dieta.

Per fortuna, grazie ai progressi fatti dalla ricerca, la qualità e la varietà dei **prodotti adatti ai celiaci** è migliorata notevolmente e le persone possono essere facilitate nella scelta degli stessi attraverso la ricerca sulle confezioni del **simbolo "spiga sbarrata"** e la consultazione dei prontuari messi a disposizione dall'AIC.

Ciononostante, è indispensabile per tali pazienti un'adeguata educazione alla scelta consapevole degli alimenti idonei, nonché di alcuni farmaci, facendo particolare [attenzione all'etichettatura](#), unitamente all'incoraggiamento a seguire un sano **stile di vita**.

Celiachia e gluten-sensitivity

Oggi si sa che la celiachia è la **malattia su base alimentare** più diffusa a livello mondiale: colpisce l'1% della popolazione italiana, senza significative differenze regionali.

In Italia sono circa 164 mila le persone con una diagnosi di celiachia e la prevalenza risulta doppia tra le donne rispetto agli uomini. Si tratta di una malattia intestinale su base infiammatoria scatenata, nelle persone geneticamente predisposte, dall'ingestione del glutine.

Per coloro che ne sono affetti, ingerire questa proteina del grano può essere addirittura letale. Negli ultimi anni, le **diagnosi di celiachia** sono aumentate esponenzialmente e si ritiene che una piccola percentuale di persone siano malate e non lo sappiano ancora. I ricercatori di tutto il mondo stanno indagando su altre possibili cause di scatenamento della patologia anche in persone senza alcuna familiarità per essa.

E' stato recentemente ipotizzato, infatti, che infezioni intestinali, modalità del parto, composizione della flora batterica, possano avere un ruolo determinante nell'insorgenza della patologia, ma gli studiosi stanno ancora cercando di

comprenderne i meccanismi.

Ultimamente, piuttosto che per la celiachia, stanno aumentando i casi di gluten-sensitivity, ossia di **sensibilità al glutine non celiaca**, che si differenzia dalla celiachia per una maggiore aspecificità di evidenze cliniche e per una scarsa remissione dei **disturbi gastrointestinali** (crampi, meteorismo, diarrea) con la [dieta priva di glutine](#).

Diagnosticarla, almeno per il momento, risulta ancora molto difficile. Sia la celiachia, comunque, che la **sensibilità al glutine** possono insorgere a qualsiasi età ed essere, in alcuni casi, persino asintomatiche o responsabili di disturbi aspecifici come: emicranie, astenia, anemia, aumento delle transaminasi, alopecia, etc.

Le persone sicuramente più predisposte sono quelle con **patologie autoimmuni** pregresse, come tiroidite di Hashimoto, psoriasi, artrite reumatoide, lupus, in quanto presentano un quadro immunologico già compromesso e uno stato infiammatorio che peggiora, senz'altro, con l'ingestione di **cibi contenenti glutine**. Tuttavia queste ultime condizioni non sono necessarie e sufficienti affinché si manifesti un'intolleranza grave e fare autodiagnosi è l'approccio più errato per intraprendere una dieta senza glutine.

La soluzione migliore resta sempre quella di ricorrere ad uno specialista che prescriva gli opportuni accertamenti e studi l'eventuale rimedio.

Mangiare prodotti senza glutine non ti aiuterà a dimagrire

Se è pur vero che il frumento di oggi non è più quello di una volta, ricorrere ai **prodotti privi glutine**, senza un reale bisogno, comporta più rischi che benefici. Perché? Per ottenere analoghi della pasta e del pane privi della sostanza responsabile della malattia celiaca, i **prodotti confezionati** come tali sono stati sottoposti a **manipolazioni tecnologiche** attraverso cui, al posto della proteina che conferisce normalmente elasticità e consistenza ad un alimento, si devono - inevitabilmente- aggiungere additivi, grassi saturi, soprattutto di tipo trans, sale e zuccheri.

Questi ultimi sono spesso essenziali affinché il prodotto finale risulti più gradevole

al **palato**. Tuttavia, ciò rende i cibi senza glutine sicuramente di qualità inferiore rispetto a quelli che lo contengono, aumentandone notevolmente la quota calorica e l'[indice glicemico](#).

Pur essendo leggermente migliorata la composizione nutrizionale di questi prodotti negli anni, nel rispetto della salute delle persone che ne devono ricorrere, quello che può accaderti se scegli prodotti senza glutine è:

- incorrere in un indesiderato aumento di peso;
- ritrovarti con livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue più elevati;
- rischiare **carenze in micronutrienti**, tra cui vitamina A e vitamine del gruppo B, nonché di alcuni minerali come magnesio, zinco e selenio di cui sono ricchi gli strati più esterni dei chicchi di grano, ma anche il riso integrale, la quinoa e l'amaranto naturalmente privi di glutine. L'effetto ottenuto è, quindi, completamente opposto a quello che si sperava quando si è scelto di iniziare un percorso del genere.

Non meno importante è il **fattore economico**: un kg di pasta **gluten free** può costare dai due ai quattro euro, e il prezzo lievita quanto più è elaborato il prodotto scelto. Mentre i celiaci possono disporre di un'erogazione mensile gratuita di questi prodotti -fino ad un certo valore di spesa- attraverso la presentazione dell'**attestato di esenzione** del medico specialista, chi non è malato fa una scelta eccessivamente dispendiosa e priva di senso, penalizzando nella priorità di diritto queste persone, già di per sé, obbligate e limitate nell'**offerta alimentare**.

Detrazione fiscale per l'acquisto degli alimenti a fini medici speciali: esclusi i prodotti gluten free

Il Decreto Legislativo fiscale **[1]** prevede che, tra gli oneri detraibili, vengano incluse "le spese sostenute per l'acquisto di alimenti a fini medici speciali, inseriti nella sezione A1 del **registro nazionale [2]**, con l'esclusione di quelli destinati ai lattanti e ai celiaci".

Pertanto, se in un primo momento si pensava che tale riduzione sulle **spese sanitarie** fosse estesa anche all'acquisto di prodotti senza glutine, l'AIC ha confermato che, invece, ne sono tutt'ora esclusi. Questi ultimi sono rinvenibili,

infatti, nella sezione A2 del registro nazionale, e, al momento sono erogabili (solo per un totale di spesa) grazie ad un bonus emesso dal SSN il cui valore varia da paziente a paziente a seconda dell'età, del sesso e della fascia di reddito.

Dieta senza glutine: i consigli per farla senza rischi per la salute

La **dieta senza glutine**, tuttavia, non si compone solo di prodotti realizzati appositamente. In Italia consumiamo quasi esclusivamente frumento (pasta, pane, focacce, pizze, dolci, preparati con farine raffinate e degerminate) e riso brillato.

Non siamo abituati a vertere su cereali come miglio, teff ed amaranto o su pseudo-cereali come grano saraceno, quinoa e riso selvatico, come invece è diffuso in Africa, Asia e Sud America.

L'utilizzo di questi **validi sostituti del frumento** ci consentirebbe di godere di tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno senza incorrere in regimi alimentari squilibrati e poco vari. Infatti, sono **naturalmente privi di glutine** anche frutta, verdura, ortaggi, legumi, pesce e carne freschi, uova, latte, formaggi tradizionali e yogurt naturale. Talvolta si trovano anche prodotti realizzati con fecola di patate e farina di semi di carrube.

L'elenco completo di tutti gli alimenti adatti ai celiaci è disponibile anche sul sito della Fondazione Veronesi. L'**alimentazione di una persona celiaca**, quindi, può essere assolutamente bilanciata, completa e piuttosto ricca, al punto da non richiedere l'assunzione di nessun tipo di integratore.

Per chi è sano, invece, è errato convincersi che il glutine possa essere responsabile dell'**aumento di peso**, di disturbi gastrointestinali vari o del peggioramento di stati infiammatori preesistenti; basterebbe puntare, piuttosto, sulla sostituzione dei cereali raffinati con quelli appena nominati, oppure optare per **varietà di grano "antico"**.

Queste ultime, infatti, vengono coltivate rispettando i vecchi disciplinari di produzione che non richiedono un prodotto finale più resistente alle temperature e più elastico, come solo **farine ricche di glutine** possono garantire.

In conclusione, puoi tranquillamente **sostituire la pasta** e il pane che acquisti abitualmente con quelli preparati con farine provenienti da cereali naturalmente privi di glutine o di grani antichi, variando la tua **alimentazione quotidiana**, assicurandoti, allo stesso tempo, un apporto bilanciato e completo di tutti i nutrienti di cui hai bisogno.

L'alimentazione, così come molte altre questioni legate alla nostra salute, è un tema complesso ed è bene non lasciarsi mai guidare dalle **pseudoscienze** presenti in rete o dalle mode del momento. Sarebbe opportuno ricorrere sempre al **parere di professionisti** del settore di competenza e puntare all'informazione seria e scientificamente provata.

Note

[1] D. L. 148/2017. **[2]** Art. 7 D. M. 8.06.2001.