

Macro

Questioni contemporanee sotto la lente

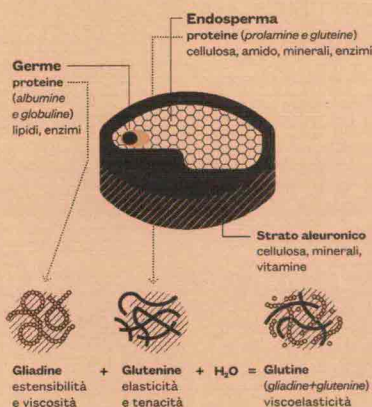
Perché il glutine fa così paura?

Una malattia che conosce un'improvvisa celebrità, tra programmi televisivi e negozi specializzati in diete *ad hoc*. La celiachia colpisce sempre di più. Ma le armi per difendersi non mancano

Testo di **Elisabetta Tola**

COME NASCE IL GLUTINE

Struttura tipo di un chicco di cereale e localizzazione dei principali componenti



Granaglie buone e cattive

I cereali banditi dalla dieta del celiaco sono quelli che contengono il glutine. L'avena può essere assunta a piccole dosi, sotto controllo medico. Oltre alle alternative tradizionali, come il riso, un'ulteriore opzione accettata sono il pane e i prodotti a base di farina di mandorle o castagne.

CEREALI NON PERMESSI

grano duro
grano tenero
orzo
triticale
farro
kamut

CEREALI PERMESSI

tradizionali
riso
avena
mais
sorgo

minori
fonio (bianco e nero)
teff
miglio
teosinte
lacrime di Giobbe

pseudo-cereali
grano Saraceno
quinoa
amaranto

Un italiano su 100 è celiaco. La celiachia, intolleranza genetica al **glutine** che causa infiammazione e deterioramento della mucosa intestinale, è in netta crescita. Non solo in Italia ma ovunque. È ormai accreditata la correlazione tra la diffusione della malattia e l'incremento del consumo di grano e di altri cereali ricchi di glutine. Il maggior numero di celiaci, individuati grazie a migliori capacità diagnostiche, è dovuto anche all'uso, per la produzione di pasta e pane, di un grano contenente più glutine rispetto alle varietà tradizionali usate fino a metà Novecento. Il glutine infatti dà struttura al prodotto e quindi agevola la produzione industriale, pur essendo tossico per i soggetti sensibili. Secondo il **Center for Celiac Research** statunitense, che ha studiato la celiachia seguendo un gruppo di 3.500 persone dal 1974 al 2003, da un malato su 500 si passa, negli anni, a 1 su 133. In molti casi la malattia non manifesta sintomi immediatamente riconoscibili: in Italia, secondo le stime, i celiaci dovrebbero essere circa 600mila mentre l'Associazione italiana celiachia sostiene che i diagnosticati sono 100mila. E non ci sono solo loro. Esiste anche una più generale sensibilità al glutine che interessa il 6 per cento della popolazione. I numeri, descritti nel libro *Celiachia e dieta mediterranea senza glutine*, appena pubblicato da Il **Pensiero Scientifico** Editore, non completano il quadro. Le due autrici, **Letizia Saturni**, specialista in scienza dell'alimentazione e autrice del blog *Not only gluten free*, e **Gianna Ferretti**, biochimica dell'Università politecnica delle Marche, si spingono oltre. Non c'è terapia risolutiva per la celiachia al di fuori di una dieta priva di glutine: «Eliminandolo – spiega Ferretti – si ricostituisce la mucosa rendendola nuovamente efficiente nella sua funzione di barriera di assorbimento alimentare». Tuttavia i celiaci, che già devono rinunciare a molti cereali, possono mangiare bene in modo vario e soddisfacente. Anzi, devono. Oltre ai prodotti *gluten free*, la **dieta mediterranea** rappresenta un'ottima soluzione anche per loro. «Pensiamo sia adatta alla prevenzione delle malattie cardiovascolari – continua Ferretti – e alla cura delle infiammazioni. Alla base di molte malattie, inclusa la celiachia, c'è sempre un problema infiammatorio. Una dieta ricca di ortaggi, frutta e fibre lo riduce o lo elimina». A un celiaco non serve solo conoscere i cereali che può mangiare, ma quali sono le combinazioni adeguate tra cibi. «La scelta degli alimenti non è interessante solo da un punto di vista gastronomico o di conteggio calorie – conclude Ferretti – ma è utile per la **salute globale** del nostro corpo. Abbinando bene i piatti, infatti, è possibile in parte contrastare anche l'effetto di sostanze dannose». ■