

«Gluten-sensitivity» Una condizione che va ancora chiarita

La differenza fra la celiachia e la (possibile) sensibilità al glutine

La sensibilità al glutine non è una vera allergia al grano e non è celiachia. È una via di mezzo, una condizione che la medicina ufficiale fa fatica "a digerire". Ma le evidenze che questa sostanza, presente nei cereali, possa provocare disturbi, si accumulano. L'anno scorso un ricercatore italiano, laureato a Napoli ed emigrato negli Usa, Alessio Fasano, direttore del Center for Celiac Research all'University of Maryland (è lui che ha fatto conoscere la celiachia agli americani), ha pubblicato, con Anna Sapone della II Università di Napoli, un lavoro su *BMC Medicine* che dimostra come la *gluten sensitivity* non è un problema mentale (come spesso i medici tendono a interpretare), ma una vera e propria patologia. E quest'anno Fasano, con un gruppo di esperti di sette Paesi, ha proposto, sempre sulla rivista *BMC Medicine*, una sua definizione in base al tipo di coinvolgimento del sistema immunitario. La *gluten sensitivity*, infatti, è diversa dall'allergia vera e propria al grano (che è caratterizzata da particolari anticorpi, chiamati IgE diretti, contro le sue proteine: colpisce meno dell'1 per

cento dei bambini, mentre è rara negli adulti) e dalla celiachia (una malattia autoimmune nella quale le cellule del sistema immunitario attaccano i villi intestinali: la sua diffusione è quadruplicata negli ultimi 50 anni e oggi interessa una persona su 150 in Italia).

La *gluten sensitivity* è una reazione al glutine che coinvolge l'immunità innata, un sistema primitivo che l'organismo usa come barriera contro le aggressioni esterne. Il risultato di questa reazione è l'instaurarsi di un'infiammazione che provoca una serie di sintomi paragonabili a quelli della sindrome del colon irritabile: mal di stomaco, mal di testa, sensazione di affaticamento, depressione, per citarne alcuni. Ma non solo: sarebbero oltre cento i disturbi che sono stati messi in relazione con la sensibilità al glutine.

Come diagnosticare questa condizione? Il problema sta proprio qui. Per ora non esistono test specifici, ma una prova si può fare: se i sintomi scompaiono quando dalla dieta viene eliminato il glutine, si può dire che la diagnosi è quasi fatta. Oppure si può fare il contrario: se si mangia pasta o pane e i sintomi

compaiono, è probabile che il colpevole sia il glutine. Ma da che cosa deriva questo disturbo che, almeno negli Usa, sembra interessare il 6-8 per cento della popolazione? Forse dai sistemi di agricoltura, dicono gli esperti, che hanno aumentato la quantità di glutine nel grano, ma le cause restano comunque tutte da scoprire. Nonostante la sensibilità al glutine sia un tema ancora da approfondire sul piano scientifico (come avvertono Gino Roberto Corazza e Antonio Di Sabatino dell'Irccs Policlinico San Matteo di Pavia in un commento appena pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine*), la moda della dieta *gluten free* sta prendendo sempre più piede, anche perché conta su testimonial vip, come Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham e Oprah Winfrey che dicono di sentirsi molto meglio quando non mangiano pane e pasta.

Provare non costa niente? No, costa, eccome: i cibi senza glutine ormai sono presenti sugli scaffali di tutti i supermercati, ma per un chilo di lasagne senza glutine si pagano 16 euro.

© EPICCO/CONNE/REDAZIA