



Victoria Beckham



Jessica Alba



Zoey Deschanel



Miranda Kerr

# IL BOOM DEL

Nata per i celiaci, oggi la dieta senza glutine è un fenomeno di massa. Merito anche di tante star (le vedi in queste pagine), che la seguono nella convinzione che sia più sana e faccia dimagrire. Ma è proprio così? Ecco a chi serve davvero

Senza glutine. O gluten free, dall'inglese. Basta guardarsi intorno, per vederlo scritto ovunque: nei menu dei ristoranti (più di duemila quelli segnalati nel sito dell'Associazione Italiana Celiachia o Aic), nelle brochure degli alberghi, sugli scaffali di farmacie e supermercati. Da dove le confezioni di pasta e prodotti da forno, ma anche di birre, gelati e caramelle aglutarate finiscono nei carrelli di un numero sempre più alto di consumatori. La conferma arriva sempre dall'Aic, secondo cui nel 2012 il giro d'affari dei cibi privi di glutine ha registrato vendite per 237 milioni di euro, il 6,4 per cento in più rispetto all'anno precedente. Cifre importanti, che nascondono un timore sempre più diffuso nella comunità scientifica. «Quello che la scelta di mangiare alimenti gluten free abbia oltrepassato i confini della necessità medica, per diventare uno stile di vita dettato dalla moda» spiega Gino Roberto Corazza, celiacologo di fama mondiale e direttore della Prima Clinica Medica del San Matteo di Pavia. «Sempre più individui sani, condizionati dall'esempio di alcuni personaggi famosi, si stanno convincendo che la dieta aglutinata sia più salutare, meno pericolosa per il girovita e perfino più chic. Questo, però, non corrisponde alla realtà».

## IL GLUTINE, UN AMICO INDIGESTO

È vero, però, che all'origine di questa moderna insofferenza alimentare c'è una sostanza amica del palato (è il glutine che dà consistenza a molti cibi: per esempio, rende gommoso il pane e assicura alla pasta il giusto punto di cottura), ma difficile da "maneggiare" per il nostro corpo. «Il glutine è un complesso proteico che si forma quando le farine di alcuni cereali (frumento, avena, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale) vengono impastate con l'acqua» spiega Umberto Volta, coordinatore del board scientifico dell'Aic. «Il problema è che contiene anche alcune molecole tossiche (i peptidi), che oltre a renderlo non digeribile per tutti, tendono ad alterare l'equilibrio

# GLUTEN FREE: salutismo o moda?

Selma Blair

dell'intestino». Tutto ciò non basta a fare di questo ingrediente il nemico numero uno della nostra salute. La maggior parte di noi, infatti, ci convive benissimo o con fastidi che spesso passano inosservati. Un esempio? Quel leggero gonfiore addominale che compare dopo una porzione un po' abbondante di pastasciutta. Seccante, certo, ma non così grave da spingerci a stravolgere le nostre abitudini a tavola.

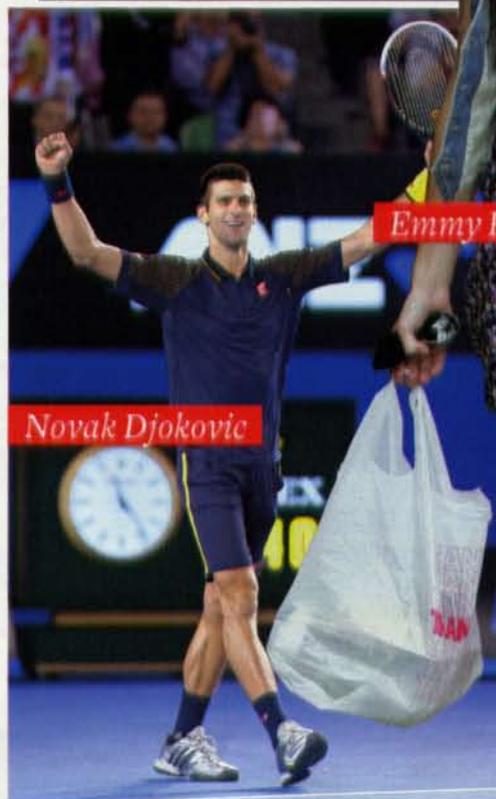
## COS'È LA CELIACHIA

Chi invece deve subire una vera rivoluzione alimentare sono quei 600 mila italiani malati di celiachia o intolleranza al glutine: una patologia capace di procurare sintomi ben più seri, come dissenteria, debolezza e perdita di peso. «In queste persone il glutine scatena una reazione del sistema immunitario che, a sua volta, provoca un'inflammatione delle pareti dell'intestino» dice Umberto Volta. «Questa reazione fa atrofizzare i villi intestinali, dei piccoli ripiegamenti del tessuto che funzionano come un filtro per l'assorbimento dei nutrienti. Di conseguenza, la mucosa diventa sempre più permeabile e lascia penetrare nel sangue le stesse tossine (o antigeni) del glutine, che a loro volta stimolano il sistema immunitario a produrre gli anticorpi specifici, cioè gli anti-transglutaminasi». Di fronte a un sospetto di celiachia, infatti, il medico prescrive due esami: la biopsia dei villi intestinali e il prelievo del sangue, per verificare appunto la presenza degli anticorpi. Esiti alla mano, la diagnosi è sicura al cento per cento. E quando è positiva, non lascia spazio a dubbi: il glutine va eliminato per sempre dalla dieta.

## L'ULTIMA NATA: LA SENSIBILITÀ AL GLUTINE

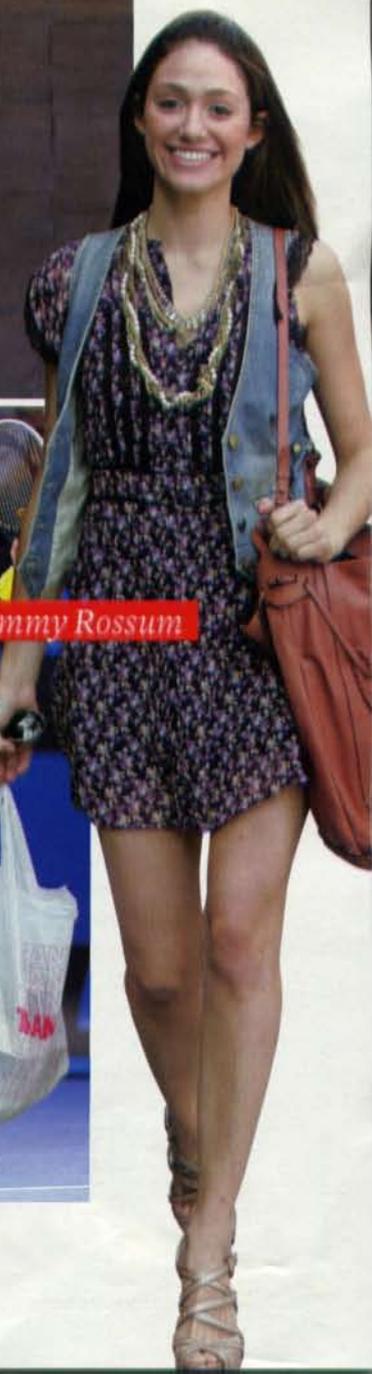
Lo stesso non si può dire di un altro disturbo, dai contorni molto più sfuocati: la sensibilità al glutine. «Lo abbiamo scoperto solo tre anni fa, spinti da un numero crescente di pazienti che, pur non essendo celiaci, lamentavano un

(segue a pagina 32)



Novak Djokovic

Emmy Rossum



(segue da pagina 31)

malessere diffuso dopo aver mangiato cibi che contenevano questa sostanza. Per ora, ne sappiamo poco» dice Alessio Fasano, direttore del Center for Celiac Research and Treatment del Massachusetts General Hospital for Children. «Di sicuro, anche questa sindrome colpisce l'intestino, provocando gonfiori, stitichezza, diarrea, ma in modo meno grave: l'infiammazione delle mucose, infatti, non porta mai all'atrofia dei villi tipica della celiachia. In più, questo disturbo procura una serie di fastidi molto variabili, spesso di natura neurologica, come dolori articolari, formicolii, mal di testa, nervosismo e apatia».

### COME SI PUÒ RICONOSCERE?

Il più grande punto di domanda riguarda la diagnosi. «A oggi non esiste un solo esame che confermi la sensibilità al glutine» dice Umberto Volta. «Noi medici andiamo per esclusione, orientandoci grazie ai racconti dei pazienti, che però spesso sono difficili da interpretare. E quando è possibile, facciamo una diagnosi in "doppio cieco": il soggetto annota i disturbi, senza sapere se sta mangiando cibi gluten free. In questo modo, cerchiamo di escludere l'effetto nocebo: l'atteggiamento di chi è così convinto che una sostanza sia dannosa, tanto da sentirsi male quando la assume». Secondo gli esperti, infatti, il condizionamento mentale è molto più frequente di quel che si pensi, mentre la sensibilità al glutine accertata (che costringe anch'essa a una dieta gluten free) colpisce solo lo 0,5-1,5 per cento della popolazione. Che cosa significa? Che la maggior parte delle persone che affermano di sentirsi meglio se non mangiano questa sostanza, in realtà sono vittime di una suggestione globale e, purtroppo, contagiosa. Che ancora una volta, come spesso accade per le tendenze alimentari, parte dalle celebrities.

### LA DIETA SENZA GLUTINE FA DIMAGRIRE?

Funziona sempre allo stesso modo. Victoria Beckham annuncia al mondo che la sua taglia zero è merito di una dieta gluten free e la tentazione, anche se ci costa ammetterlo, viene anche a noi. La scelta più intelligente, però, è farsela passare. «Perché i prodotti aglutinati non solo non aiutano a dimagrire, ma addirittura fanno salire il bilancio energetico: per dare sapore agli alimenti, infatti, il glutine viene sostituito con sostanze più caloriche, come amidi, carboidrati e oli vegetali (i più usati sono quelli di cocco, colza e palma)» dice Gino Roberto Corazza. «Allo stesso modo, non c'è motivo di credere che eliminare questo ingrediente dalla tavola migliori l'aspetto della pelle o garantisca maggiore efficienza sul lavoro». Detto questo, è chiaro che provare un pasto a base di cibi privi di glutine, giusto per vedere l'effetto che fa, non comporta alcun rischio.

### OCCHIO ALLA DIAGNOSI FAI DA TE

Quello che va evitato, invece, è la diagnosi fai da te, magari seguita da una dieta gluten free auto prescritta. «Così facendo, ci si mette in una situazione di instabilità clinica» avverte Corazza. «Se davvero c'è una sensibilità al glutine, o magari una celiachia, il medico non potrà diagnosticarlo, poiché il regime aglutinato, nel frattempo, avrà migliorato i disturbi e riportato i valori ematici nella norma». Altri rischi da tenere presente? Considerati i costi degli alimenti sostitutivi (vedi box), a rimetterci potrebbe essere il portafoglio.

**Cristina Sarto, giornalista.**  
Scrivile a [attualita@mondadori.it](mailto:attualita@mondadori.it)



Russell Crow



Gwyneth Paltrow

Miley

### I COSTI DI UNA VITA GLUTEN FREE

Sono salati. Basti pensare che un chilo di pasta può superare gli 8 euro, fino a 16 se si scelgono le lasagne. Per una confezione da sei merendine bisogna sborsare più di 4 euro, mentre per un chilo di frollini ne servono almeno 9. Il pane? Può arrivare a costare anche 12 euro al chilo. La buona notizia è che i prodotti privi di glutine sono considerati dei dietoterapeutici e, come tali, pagati dal Servizio Sanitario Nazionale. Ma attenzione: solo ai malati di celiachia, non a chi soffre di sensibilità al glutine.