



## COMUNICATO STAMPA

---

Data 14.09.2011

Pagine 4

---

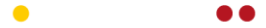
### Problemi a tavola? Potrebbe essere sensibilità al glutine.

*Crescono le evidenze scientifiche sulla sensibilità al glutine, una nuova patologia che potrebbe risolvere i problemi alimentari fino ad oggi senza spiegazione, di oltre 3 milioni e mezzo di italiani. La prima Consensus Conference internazionale di Londra sulla sensibilità al glutine sostenuta dal Dr. Schär Institute ne ha elaborato definizione, sintomi ed iter diagnostico.*

**Milano 14 settembre 2011** – L'incidenza della celiachia si attesta intorno all'1 per cento della popolazione, mentre, come sostengono i primi dati di origine americana, la frequenza della sensibilità al glutine è intorno al **6 per cento: è evidente che questa stima, se confermata, renderebbe la sensibilità al glutine una delle patologie più diffuse in assoluto.**

«Possiamo affermare oggi - dichiara il **Professor Carlo Catassi, Ordinario di Pediatria presso l'Università Politecnica della Marche, Ancona e membro del comitato scientifico del Dr. Schär Institute** - che oltre ad una differenza molecolare la sensibilità al glutine differisce dalla celiachia anche per la risposta del sistema immunitario. Se per la celiachia abbiamo, infatti, un meccanismo di tipo auto-immune fortemente condizionato da una risposta adattativa del sistema immunitario, per la sensibilità al glutine abbiamo osservato un maggiore coinvolgimento del meccanismo immunitario innato senza interessamento della funzione della barriera intestinale. L'incontro di Londra – continua Catassi - è stato fondamentale per definire, per la prima volta, un iter diagnostico in grado di identificare la sensibilità al glutine. Sappiamo oggi, con maggiore confidenza, che per diagnosticare la sensibilità al glutine è necessario escludere tramite gli opportuni e specifici test diagnostici sia la celiachia che l'allergia al grano. Infine la sensibilità al glutine non sembra dare indicazioni temporali precise, può aumentare nel corso della vita o scomparire senza lasciare tracce.»

**Cos'è il glutine ?** Il glutine è una massa compatta, elastica e porosa costituita da un insieme di proteine presenti nel grano, nell'orzo, nella segale e in diverse altre graminacee. Queste proteine contengono la prolina, poco digeribile per l'organismo umano. Questo, in alcuni individui particolarmente sensibili, può



scatenare una complessa sintomatologia, che si può manifestare attraverso disturbi gastro-intestinali, dolori muscolari, fiacchezza, emicrania e nausea. Per quanto utile nella panificazione e negli impasti a base di farine, il glutine può però essere tranquillamente rimosso dalla nostra alimentazione senza alterare le qualità nutrizionali dei cibi. In questo aiuta la scelta di cibi naturalmente privi di glutine o appositamente prodotti in modo che ne siano privi al fine di consentire alle persone sensibili al glutine una dieta varia e piacevole.

**Cosa è la sensibilità al glutine?** Essere sensibili al glutine significa avere sintomi simili a quelli della celiachia e dell'allergia al grano senza essere affetti da nessuna delle due patologie. Si tratta di una situazione che, al contrario della malattia, è transitoria e può risolversi dopo un periodo di alimentazione senza glutine. La sensibilità al glutine è causa di mal di testa, nausea, irritazione intestinale, stanchezza, dolori muscolari e molti altri problemi a cui, se si ignora la propria condizione di sensibilità, non si sa dare spiegazione.

**Qual è la causa? Probabilmente un grano "troppo pesante".** Secondo gli esperti la "colpa" sarebbe del grano "moderno", che viene definito "pesante", perché molto ricco in glutine. Il grano di oggi sarebbe, eccessivamente concimato e conterrebbe una quota di glutine superiore del 12% rispetto al normale, a cui il nostro organismo stenta ad abituarsi.

**I sintomi** che si associano alla sensibilità al glutine sono molti, tra i principali ricordiamo:

- Dolore addominale, anche con bruciore alla bocca dello stomaco, nausea e vomito, gorgoglii e gas intestinale, stitichezza e diarrea.
- Fatica, intorpidimento di braccia e gambe, crampi muscolari e dolori articolari.
- Mal di testa, confusione mentale, collasso, eczemi, mucosa della lingua arrossata e tumefatta con possibili ulcere e chiazze biancastre.

**Bastano pochi e semplici esami per escludere allergia al grano e celiachia:**

Gli esami per escludere un'allergia al grano sono i prick test ed i rast test. I primi vengono eseguiti inoculando sotto la pelle del braccio, in modo indolore, una piccolissima quantità di grano. Se la pelle si gonfia e si arrossa in corrispondenza del "buchino" significa che si è allergici. I Rast test sono invece esami del sangue che misurano la quantità di specifici prodotti contro il grano.

Gli esami del sangue per la celiachia ricercano anticorpi specifici contro il glutine, detti anti gliadina, anticorpi specifici contro la mucosa intestinale (antiendomio) e anticorpi anti-transglutaminasi (Ttg). Per la diagnosi definitiva di celiachia è infine necessaria una biopsia (cioè il prelievo di una piccola parte di tessuto) dell'intestino tenue che rileva eventuali danni ai villi intestinali.

Un sospetto di sensibilità al glutine e quindi una dieta senza glutine può essere presa in considerazione solo quando le due reazioni al glutine (celiachia ed allergia al grano) sono state escluse con certezza.

**No al glutine? Ecco alcune semplici indicazioni per la tavola:** Se si è sensibili al glutine sarà necessario evitare, tra l'altro, frumento (grano), segale, orzo, farro, kamut, triticale, monococco, couscous, bulgur, seitan. Ecco alcune indicazioni sui cereali permessi o che causano più spesso confusione a chi non può consumare glutine:

Tipo di cereale	Consentito o vietato?	Da sapere
<b>Riso</b>	Consentito	I risotti pronti (in busta, surgelati o aromatizzati) potrebbero contenere tracce di glutine
<b>Mais</b>	Consentito	Cereali per la prima colazione a base di mais possono contenere contaminazioni di glutine
<b>Grano saraceno</b>	Consentito	Nella polenta taragna il grano saraceno può essere mescolato al grano
<b>Amaranto</b>	Consentito	E' utilizzato sin dall'antichità ed è ricco di fibre e proteine
<b>Manioca</b>	Consentito	E' un amido estratto da un tubero che può essere utilizzato per rendere i dolci più morbidi
<b>Miglio</b>	Consentito	Contiene ferro, magnesio, fosforo e può essere utilizzato per preparare torte salate e dolci
<b>Quinoa</b>	Consentito	E' ricca di ferro e magnesio ed è molto digeribile
<b>Sorgo</b>	Consentito	Negli USA sono stati messi a punto alimenti privi di glutine a base di sorgo
<b>Teff</b>	Consentito	Ha un buon contenuto di ferro e fibre e un discreto contenuto di proteine e calcio
<b>Avena</b>	Vietato	Secondo le indicazioni del Ministero della Salute, l'avena è tollerata dalla maggior parte di chi soffre di celiachia. Non si può però escludere la contaminazione con glutine durante i processi di lavorazione. In caso di sensibilità al glutine è bene chiedere il parere del medico

**Dr. Schär Institute**, il nuovo punto di riferimento per il mondo medico ed i professionisti della salute su celiachia, sensibilità al glutine ed in generale sui disturbi glutine correlati [www.drschaer-institute.com](http://www.drschaer-institute.com) è una piattaforma informativa internazionale sull'alimentazione senza glutine con due focus specifici su celiachia e sensibilità al glutine. Tutte le informazioni veicolate e rivolte ai professionisti della salute (dietisti, medici di medicina generale, specialisti) sono supportate dal know how trentennale di Dr. Schär in questo settore e validate da un team di opinion leader medici di livello internazionale.

#### Dr.Schär comitato scientifico



**Professor Carlo Catassi**, Department of Pediatrics, Università Politecnica delle Marche, Co-Director, Center For Celiac Research, University of Maryland School of Medicine, Baltimore MD.

Dopo avere conseguito la laurea in medicina, Carlo Catassi lavora in un primo momento come medico ad Ancona e successivamente inizia la sua attività di ricerca e insegnamento in veste di ricercatore presso l'Università Politecnica delle Marche. Qui, nel 2004, diventa docente di pediatria. A partire dal 2003, Catassi ricopre anche la carica di professore ospite di pediatria e co-direttore del centro di ricerca "Center For Celiac Research" della University of Maryland di Baltimora (USA). Da anni il professor Catassi conduce ricerche nel campo della celiachia, è responsabile delle attività nei

settori di gastroenterologia, nutrizione e auxologia presso la Clinica Pediatrica di Ancona ed ha all'attivo oltre 100 pubblicazioni su svariate riviste



**Professor Alessio Fasano**, M.D., Professor of Pediatrics, Medicine, and Physiology, Director, Mucosal Biology Research Center University of Maryland School of Medicine. Professore Ordinario di

Pediatria, ha anche le cattedre di Ordinario in Fisiologia e Medicina alla Scuola di Medicina dell'Università del Maryland dove dirige il Mucosal Biology Research Center and il Center for Celiac Research. Il Prof. Fasano ha pubblicato più di 180 lavori in riviste internazionali di alto prestigio ed è inventore di circa 160 brevetti. Il Prof. Fasano è membro eletto dell' American Society for Clinical Investigation e ha ricevuto molti riconoscimenti scientifici per i suoi lavori pionieristici nel campo delle

malattie autoimmunitarie, incluso l'Innovator of the Year Award dallo Stato del Maryland (2005), finalista del Director's Pioneer Award del National Institutes of Health (2005), il Best Academic/Industry Collaboration Award dalla Camera di Commercio di Baltimora (2006), l'Entrepreneur of the Year Award dall'Università del Maryland (2007), America's Top Doctor's Award (2007) ed il Researcher of the Year Award dall'Università del Maryland (2009). Sin dal 1995, la sua ricerca è stata supportata dal National Institutes of Health senza interruzione.



**Dottoressa Anna Sapone, MD, PhD in gastroenterologia presso la Seconda Università degli Studi di Napoli, Dipartimento di Medicina Sperimentale Magrassi-Lanzara.** Lavora da anni sulla permeabilità intestinale ed ha pubblicato sulle principali riviste internazionali di settore come primo autore, tra le principali: "Differential Mucosal IL-17 Expression in Two Gliadin-Induced Disorders: Gluten Sensitivity and the Autoimmune Enteropathy Celiac Disease", *Int Arch Allergy Immunol.* 2009 Nov 24;152(1):75-80 e "Divergence of Gut Permeability and Mucosal Immune Gene Expression in Two Gluten-associated Conditions, Celiac Disease and Gluten Sensitivity", *BMC Medicine* on line.

Maggiori informazioni

**Ufficio Stampa Dr. Schär**

Weber Shandwick Italia

Andrea Comaschi - [acomaschi@webershandwick.com](mailto:acomaschi@webershandwick.com) - cell. 345.9742071