

Celiachia e sensibilità al glutine: due facce della stessa medaglia?

scritto da Valentina Lopez | 19/07/2021



A molte persone il glutine provoca problemi che potrebbero essere ricondotti alla celiachia oppure ad una sindrome sempre più diffusa, la sensibilità al glutine non celiaca. Ecco le differenze e come riconoscerle

I **cereali** rappresentano la base della dieta mediterranea e sono una **fonte energetica indispensabile per l'organismo**. Il glutine in essi contenuto è un elemento essenziale per garantire la consistenza dei prodotti da forno e le proteine di cui è composto garantiscono l'elasticità necessaria alla lievitazione di pane e di altri alimenti.

In Italia, negli ultimi anni, è stato registrato un **forte aumento delle diagnosi di celiachia** ma recentemente si sono diffusi anche casi di soggetti che non soffrono di tale patologia, o di allergia al grano, ma presentano disturbi simili a quelli della celiachia dopo il consumo di glutine. Cerchiamo di

fare chiarezza descrivendo le principali **differenze tra celiachia e sensibilità al glutine**.

Disturbi correlati al glutine

Esistono diversi disturbi connessi all'assunzione di glutine, di diversa natura:

1. **Autoimmune**: è il caso della celiachia, in cui il glutine viene riconosciuto come un patogeno e si scatena la risposta immunitaria
2. **Allergica**: come l'**allergia alle proteine del grano**, per cui i sintomi si presentano tipicamente subito dopo l'ingestione di grano e derivati
3. **Disturbi di natura né autoimmune né allergica**: come la **sensibilità al glutine non celiaca**, una sindrome con sintomi simili alla celiachia, in soggetti che non sono affetti da tale patologia o allergia al grano.

Celiachia: cause e sintomi

La celiachia è una **patologia che interessa il sistema immunitario**, innescata dal consumo di glutine in individui che sono predisposti geneticamente. Altri fattori che possono determinarla sono quelli ambientali, tra cui la qualità e la tipologia del [microbiota intestinale](#), la nutrizione infantile, modalità del parto, alcuni farmaci, le infezioni, alcuni farmaci assunti nell'infanzia e durante la crescita e, infine, le abitudini alimentari.

È una malattia che può essere considerata specifica perché **colpisce principalmente l'intestino**, a livello del duodeno. Tuttavia, le sue manifestazioni sono sistemiche, ovvero portano alla genesi di disturbi extra-intestinali che possono essere gli unici sintomi che conducano alla diagnosi di celiachia, soprattutto negli adulti.

Disturbi della celiachia e diagnosi

I disturbi intestinali tipici sono: malassorbimento di minerali come ferro, calcio, vitamina D e aminoacidi cui segue scarso accrescimento nei bambini e diarrea. Tra i disturbi extra intestinali si segnalano, invece, l'aumentato rischio di fratture, la riduzione dello smalto dei denti, anemia, infertilità, aborti ricorrenti, ipotensione, ulcere della bocca, dermatite, mialgie, sindrome da fatica cronica ed epilessia.

La **diagnosi della celiachia** consiste nella ricerca di specifici anticorpi prodotti dall'organismo e l'unico trattamento della malattia consiste nella **dieta priva di glutine**.

Differenze tra celiachia e sensibilità al glutine non celiaca

La **sensibilità al glutine**, a differenza della celiachia, non è una patologia autoimmune. Presenta sintomi molto simili a quella della celiachia e della [sindrome del colon irritabile](#), per cui si consiglia una dieta a basso contenuto di [fodmap](#) (carboidrati presenti in diversi alimenti, che possono peggiorare i sintomi intestinali).

Diagnosi e sintomi della sensibilità al glutine

La sensibilità al glutine non celiaca, si manifesta con problematiche **intestinali ed extraintestinali** (disturbi/sintomi neurologici e psichiatrici, schizofrenia, depressione, ansia e allucinazioni).

Sebbene la **sensibilità al glutine** sia innescata dal consumo di cereali contenenti il glutine, è ancora in discussione se questo complesso proteico sia l'unico responsabile o se siano coinvolte altre proteine presenti nel grano. A differenza della celiachia, per la **diagnosi della sensibilità al**

glutine non esiste ancora un valido biomarcatore e il primo passo nella diagnosi consiste nell'esclusione della celiachia e dell'allergia al grano.

Dieta priva di glutine: temporanea o definitiva?

La sensibilità al glutine non celiaca ha natura transitoria e pertanto si consiglia di eliminare il glutine per un periodo determinato di tempo, dopo il quale va valutata nuovamente la tolleranza. Per i soggetti celiaci, invece, la **dieta priva di glutine è l'unico trattamento da seguire per tutta la vita**.

Tra i **cereali naturalmente privi di glutine** si segnalano il riso, il mais, il [grano saraceno](#), l'[amaranto](#), il miglio e la [quinoa](#).

Altri alimenti contenenti glutine

Il glutine non è presente solo nei cereali e derivati, ma viene **utilizzato dall'industria alimentare come additivo per addensare le salse o legare gli impasti** e pertanto è importante conoscere quali siano gli alimenti a rischio. Tra questi:

- **Birra:** realizzata a partire dall'orzo, che contiene glutine;
- **Salumi e insaccati:** tutti i salumi cotti, crudi, freschi e/o stagionati, eccetto bresaola, culatello, lardo, prosciutto crudo, speck;
- **Piatti pronti o precotti** a base di carne o pesce;
- **Yogurt ai cereali** o con aggiunta di addensanti e aromi, creme, budini, dessert, gelati industriali;
- **Bevande a base di latte**, soia, riso, mandorle, cocco;
- Preparati per bevande al cioccolato/cacao e caffè solubile;
- **Condimenti balsamici non DOP**, sughi pronti, salse e patè, dado vegetale, lievito, aromi;
- **Integratori alimentari**.

I prodotti confezionati sicuri e adatti alla dieta senza glutine sono facilmente riconoscibili dal **marchio Spiga Barrata**, che comunica le garanzie di sicurezza tutelate dall'[Associazione Italiana di Celiachia \(AIC\)](#) e il rispetto del limite normativo del contenuto di glutine.

Come sempre abbiamo fornito utili informazioni nutrizionali e spunti per valutare un'eventuale intolleranza al glutine ma è consigliato di rivolgersi ad un medico per indagini più approfondite che evitino il "fai da te".