

## Liberarsi dal glutine

- A scatenare la celiachia è il glutine e tutti gli alimenti che lo contengono. Ma la vera responsabile dell'intolleranza è la *gliadina*, un frammento del glutine fatto da 33 amminoacidi, capace di resistere tenacemente all'attacco degli enzimi digestivi. Questa piccola molecola rimane intatta nell'intestino e, nei celiaci, la sua presenza attiva una violenta risposta immunitaria che danneggia la mucosa portando alla scomparsa delle strutture tipiche di questo tessuto: i villi intestinali. Diarrea, dolori addominali, anemia e inadeguato assorbimento dei nutrienti introdotti con la dieta sono le conseguenze più tipiche della malattia. In seguito al danno e all'infiammazione intestinale aumenta anche il rischio di sviluppare tumori all'intestino tenue, altre malattie autoimmuni e intolleranze alimentari.
- Il glutine però non è sufficiente per causare la celiachia. Infatti, la ricerca medica ha messo in luce l'esistenza di fattori di predisposizione genetici e ambientali. Tra questi ultimi, le infezioni intestinali da parte di una particolare classe di virus potrebbero favorirne l'insorgenza. L'allattamento al seno durante i primi mesi di vita, invece, sarebbe un fattore protettivo.
- Gli scienziati non ne conoscono ancora il motivo, ma esaminando gli adulti ai quali è stata diagnosticata la malattia, sembra che questa colpisca soprattutto le donne, il cui numero è risultato circa il doppio di quello degli uomini.
- La celiachia è un'intolleranza cronica, da cui non si guarisce e per cui non esiste, almeno fino a oggi, una terapia farmacologica. Nella maggior parte dei casi però, una volta avvenuta la diagnosi, l'eliminazione completa di ogni traccia di glutine dalla tavola può portare i villi intestinali danneggiati a recuperare la loro struttura caratteristica e soprattutto la loro funzione.
- Oggi sembra facile seguire una dieta priva di glutine: la maggiore consapevolezza, soprattutto del fatto che si è di fronte a uno dei disturbi alimentari più diffusi, è arrivata anche sul mercato. Si possono trovare in commercio diversi prodotti alternativi o sostitutivi; inoltre, riso e mais non contengono glutine, come anche ne sono privi carne, pesce o verdure. Il pericolo più grande per i celiaci, però, viene da alcuni prodotti apparentemente insospettabili: quelli che non contano il glutine tra le componenti principali, ma lo includono tra additivi ed eccipienti, oppure ne vengono in contatto durante i processi di preparazione industriale. Un celiaco, quindi, sa bene che sugli scaffali del supermercato, come anche in farmacia, è fondamentale leggere le etichette e controllare sempre tutti gli ingredienti.

