

Troppo glutine fa male: ecco le alternative

Nutrizione

Inviato da : Franco Petrone

Pubblicato il : 14/11/2018 12:50:00

Gli ultimi studi evidenziano che un eccesso di questa proteina vegetale Ã" dannoso per tutti, e non solo per i celiaci. Ecco quindi le alternative, che ci racconta un'oncologa con lunga esperienza clinica sul legame tra alimentazione e malattie.

La dieta senza [glutine](#) fa bene alla salute. Lo confermano sempre piÃ¹ studi: l'ultimo, quello dell'Associazione celiachia, che la assolve anche dalle accuse di essere squilibrata e ingrassante. Ne abbiamo parlato nell'articolo e nel video [Tutti a dieta senza glutine?](#) e sulla pagina Facebook di Donna Moderna. E voi nei commenti avete posto tante domande. Le abbiamo girate alla dottoressa Maria Rosa Di Fazio, oncologa con una lunga esperienza clinica sul legame tra alimentazione e malattie.

Com'Ã¨ possibile che una proteina vegetale possa fare male?

«Il grano di oggi non Ã¨ piÃ¹ quello di un tempo; e le farine che se ne ricavano non sono piÃ¹ quelle dei nostri nonni. I grani

adesso sono stati modificati per ottenere spighe in grado di dare due raccolti. In piÃ¹ nelle farine attuali in fase di lavorazione vieneÃ aggiunto molto glutineÃ per esigenze industriali. Lo si fa per la facilitÃ di impasto, l'estetica del prodotto o una prolungata morbidezza. A vantaggio della resa economica ma non della nostra saluteÃ ».

PerchÃ© crea tanti danni alla salute?

Ã «IlÃ glutineÃ Ã unaÃ proteinaÃ che il nostro organismo non Ã programmato per digerire. Se lo consumiamo in eccesso favorisce l'instaurarsi di uno stato diÃ infiammazione cronica Ã che Ã alla base diÃ gravi malattie, compresi i tumori. IlÃ glutine, poi, altera la permeabilitÃ della mucosa intestinale Ã “forzandoÃ ” le giunture delle pareti e lasciando passare cosÃ nelÃ sangue metalli pesanti, virus, batteri e funghi. Ã in grado, inoltre, di pregiudicare il funzionamento delÃ sistema immunitario, vitale sentinella che si trova per il 70% nell'intestino. Non Ã tutto: attraverso una reazione, detta Ã “mimetismo molecolareÃ ”, produce anticorpi che sono all'origine di quasi tutte le patologie autoimmuni. Infine, superando la barriera emato-encefalica, danneggia le guaine che proteggono le terminazioni nervose. In importanti studi americani, infatti, Ã il sospettato numero uno perÃ [l'Alzheimer](#), ilÃ [Parkinson](#)Ã e la demenza senileÃ ».

Ma chi non ha particolari problemi di salute e vuole ridurre il glutine come puÃ² fare?

«Ci sono ottime alternative a basso contenuto di glutine, adatte se si Ã² sani, cioÃ² non si soffre nÃ© di celiachia, nÃ© di intolleranza, malattie autoimmuni o tumori. Innanzitutto i grani antichi autoctoni italiani, come il Senatore Cappelli, la Tumminia o il Perciasacchi. Oppure ci si puÃ² concedere un cereale che ne contiene molto poco come il farro. Il mio consiglio perÃ² Ã² di non consumare questi tipi di pasta piÃ¹ di tre o quattro volte alla settimana; e mai la sera a cena, pasto dal quale io bandisco sempre i carboidrati sia perchÃ© di lenta digeribilitÃ , sia in quanto ricchi di zuccheri che, mal metabolizzati nelle ore serali e notturne, si trasformano in grasso nel fegato. Mentre Ã² sicura e senza glutine la pasta a base di farine di legumi. Ne sono naturalmente privi anche altri ottimi grani come il saraceno, il sorgo, l'amaranto e il miglio, senza dimenticare un grande prodotto italiano quale Ã² il riso, ovviamente integrale. E dico a tutti di scoprire la sudamericana quinoa, straordinario non-cereale che si presenta in chicchi mentre in realtÃ Ã² un vegetale (della famiglia delle spinaci). Con un pizzico di fantasia se ne ricavano gustosissimi primi piatti».

CHI DEVE FARNE A MENO

«La dieta gluten free Ã² necessaria per chi soffre di malattie autoimmuni: dall'artrite reumatoide al lupus, dalla

psoriasi alla fibromialgia, dal morbo di Crohn alla vitiligine o alla tiroidite di Hashimoto» dice la dottoressa Di Fazio. «La mia casistica è piena di storie che lo confermano. Togliere il glutine è poi essenziale per chi soffre di malattie infiammatorie come pancreatite, mastite, cistite, prostatite, encefalite. E, naturalmente, per chi ha un'intolleranza al glutine: una persona su 5, secondo le statistiche. Ma è una stima per difetto».

À