Troppo glutine fa male: ecco le alternative
Nutrizione
Inviato da : Franco Petrone
Pubblicato il : 13/1/2025 9:50:00

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 senzaÂ glutineÂ 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 parlatoÂ nell'articolo e nel videoÂ Tutti a dieta senza glutine?Â e sulla pagina Facebook diÂ 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?

Â«IlÂ grano di oggiÂ 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 vieneÂ aggiunto molto glutineÂ 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 saluteÂ».

PerchÃ© crea tanti danni alla salute?

Â«IlÂ glutineÂ Ã¨ unaÂ proteinaÂ che il nostro organismo non Ã¨ programmato per digerire. Se lo consumiamo in eccesso favorisce l'instaurarsi di uno stato diÂ infiammazione cronica Â che Ã¨ alla base diÂ gravi malattie, compresi i tumori. IlÂ glutine, poi, altera la permeabilitÃ della mucosa intestinale Â"forzandoÂ" le giunture delle pareti e lasciando passare cosÃ¬ nelÂ sangue metalli pesanti, virus, batteri e funghi. Ãˆ in grado, inoltre, di pregiudicare il funzionamento delÂ sistema immunitario, vitale sentinella che si trova per il 70% nell'intestino. Non Ã¨ tutto: attraverso una reazione, detta Â"mimetismo molecolareÂ", 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 perÂ l'Alzheimer, ilÂ ParkinsonÂ e la demenza senileÂ».

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

Â«Ci sono ottimeÂ alternative a basso contenuto di glutine, adatte se si Ã¨ sani, cioÃ¨ non si soffre nÃ© di celiachia, nÃ© di intolleranza, malattie autoimmuni o tumori. Innanzitutto iÂ 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 Ã¨ 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 Ã¨ sicura e senza glutine laÂ pasta a base di farine di legumi. Ne sono naturalmente privi anche altri ottimi grani comeÂ il saraceno, il sorgo, l'amaranto e il miglio, senza dimenticare un grande prodotto italiano quale Ã¨ ilÂ riso, ovviamente integrale. E dico a tutti di scoprire la sudamericanaÂ quinoa, straordinario non-cereale che si presenta in chicchi mentre in realtÃ Ã¨ un vegetale (della famiglia delle spinaci). Con un pizzico di fantasia se ne ricavano gustosissimi primi piattiÂ».

CHI DEVE FARNE A MENOÂ

Â Â«LaÂ dieta gluten free*Â Ã¨ necessaria per chi soffre di malattie autoimmuni: dall'artrite reumatoideÂ al lupus, dalla*

psoriasi allaÂ fibromialgia, dalÂ morbo di Crohn*Â allaÂ* vitiligine *Â o allaÂ* tiroidite di Hashimoto*Â» dice la dottoressa Di Fazio. Â«La mia casistica Ã¨ piena di storie che lo confermano. Togliere il glutine Ã¨ 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 Ã¨ una stima per difettoÂ».*

Â