



Marion Kaplan

ALIMENTAZIONE **SENZA**



GLUTINE E LATTICINI

Affrontare le intolleranze
senza rinunciare alla
buona tavola



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marion Kaplan

ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE E LATTICINI

Affrontare le intolleranze alimentari
senza rinunciare alla buona tavola

Indice

Prefazione del dott. Bruno Donatini	9
Introduzione	11
Scegliere la salute	11
Una piccola storia	14
<i>Le mie regole d'oro per una sana e vitale alimentazione</i>	16
Ringraziamenti	17
 Prima parte	
L'intolleranza al glutine e ai latticini	19
Che cos'è l'intolleranza al glutine?	19
<i>Che cos'è la caseina?</i>	23
A chi è rivolta questa dieta?	25
Siete intolleranti o sensibili al glutine?	27
Perché certe diete funzionano così bene?	29
Perché certe diete falliscono?	31
Perché questo aumento dei problemi legati al glutine?	32
<i>Perché è incriminato il glutine?</i>	34
<i>Dove si trovano i metalli pesanti?</i>	35
L'intolleranza ai latticini di mucca e di pecora	38
<i>Protocollo per l'intolleranza ai prodotti lattiero-caseari</i>	45
L'immunità minata dai latticini	48
Patogenesi del glutine	49
<i>Sintomi nel bambino</i>	50
<i>Sintomi nell'adulto</i>	51
<i>Protocollo per il trattamento dell'intolleranza al glutine</i>	52
Il funzionamento del sistema immunitario	54
Malattie che si possono migliorare grazie alla dieta senza glutine e senza caseina	67
E se fosse <i>Candida albicans</i> ?	69
Test diagnostici d'intolleranza alimentare	72
<i>Manifestazioni cliniche associate a un'intolleranza alimentare</i>	76
Le altre intolleranze alimentari	77
<i>La sindrome da disbiosi intestinale e disfunzione cognitiva</i>	83

La dieta senza glutine e senza caseina 85

Come cambiare l'alimentazione?	85
<i>Qualche precauzione per non sviluppare altre intolleranze alimentari</i>	89
Pianificare i pasti	91
Proposte di menù	99
Come comportarsi al ristorante o in mensa?	102
Le trappole della dieta senza glutine e senza caseina (SGSC)	103
<i>Ricevere un intollerante al glutine</i>	104
Il glutine e la frutta	106
Qualche gustosa ricetta senza glutine né latte vaccino	107
<i>Focaccia alle olive</i>	108
<i>Sformato di porri e prosciutto</i>	108
<i>Pane ai semi di lino</i>	109
<i>Pasta lievitata</i>	109
<i>Crema pasticciera alla castagna</i>	110
<i>Crumble alle mele</i>	110
<i>Dolce di mandorle all'arancia</i>	111
<i>Rotolo alla marmellata</i>	111
<i>Torta di carote</i>	112
<i>Pan di spezie</i>	112
<i>Madeleine quasi come a casa Proust</i>	113
<i>Magnifico pane senza glutine</i>	114
<i>Il pane senza glutine</i>	115
<i>Banane a vapore</i>	116
<i>Composta di frutta</i>	116
<i>Crema al latte di cocco</i>	117
<i>Crêpes soufflées</i>	117
<i>Crumble alle albicocche</i>	118
<i>Budino al pistacchio</i>	118
<i>Fondant al cioccolato</i>	119
<i>Torta di zucca e miele</i>	119
<i>Gelato al mango</i>	120
<i>Torta allo yogurt di soia</i>	120
<i>Mousse di ananas allo yogurt di soia</i>	121
<i>Pere trompe-l'oeil</i>	121
<i>Crema di uova al latte di soia</i>	122
<i>Fantasia di frutta cotta</i>	122
<i>Crostata alle mele</i>	123
<i>Praline alle mandorle</i>	123
<i>Sorbetto al limone verde</i>	124
<i>Amaretti al cioccolato</i>	125
<i>Torta Magali</i>	126
<i>"Tegole" alle mandorle (oppure all'arancia)</i>	127
<i>Torta a vapore con marmellata di frutti di bosco</i>	127
<i>Tronchetto di Natale senza uova con crema di marroni e cioccolato nero</i>	128

Terza parte

Nozioni fondamentali di nutrizione 131

Gli enzimi	131
L'intestino tenue	132
A proposito del veganismo e della dieta dissociata	133
Calcio: il mistero del vero e del falso apporto	135
<i>Principali fonti di calcio</i>	137
Proteggere il proprio intestino	138
<i>I consigli del dottor Pourtalet</i>	140
I fuoripasto	141
Gli omega-353	143
Le modalità di cottura	145

Quarta parte

Testimonianze 149

Mauricette Alessandri, Parigi	149
Liliane Huray, Haute Rivoire	150
Claudine Moinet, Parigi	150
Carole, Avignone	150
Catherine S., Var	151
Véronique, Var	151
Simon Blanchard, un giovane autistico con sindrome di Asperger in attesa di diagnosi	151
Informazioni pratiche sulla dieta senza glutine e senza caseina (SGSC)	154
Conclusione	157

Appendici 159

I miei rimedi preferiti	159
<i>Requisiti dei prebiotici e dei probiotici</i>	159
<i>Elenco non esauriente di alimenti autorizzati e vietati dalla dieta senza glutine</i>	167
<i>Elenco di farmaci contenenti glutine</i>	172
<i>Fabbricanti di prodotti senza glutine</i>	175
<i>Indirizzi utili e siti Internet</i>	176
Una bellissima testimonianza!	179
Il ruolo antigenico della flora batterica intestinale	180

Bibliografia 183

Cenni biografici su Marion Kaplan	185
Cenni biografici sul dott. Bruno Donatini	186
Note	187

L'intolleranza al glutine e ai latticini

Che cos'è l'intolleranza al glutine?

L'intolleranza al glutine è stata scoperta subito dopo la Seconda guerra mondiale, in Olanda. I medici avevano notato che numerose malattie erano sparite durante la guerra, per ricomparire in seguito. Qual era il colpevole di questi mali? Dopo molte indagini alimentari, si accorsero che i disturbi erano dovuti alla reintroduzione delle farine e del pane nell'alimentazione.

Occorsero ancora degli anni per capire quale fosse la molecola tossica contenuta nel grano. Si trattava del *glutine*. Furono incriminati anche altri cereali: orzo, segale, avena nonché, più recentemente, kamut e farro.

Il glutine o *gliadina* (che significa *colla*) è una sostanza che funge da legante in numerosi preparati: pane,

pasta, pizza, prodotti dolciari ma anche salumi, piatti pronti, pasticci ecc. Cercare di preparare pane o dolci senza glutine è difficilissimo, perché senza colla la preparazione non regge e si sfalda rapidamente.

Gli studi attuali permettono di specificare i livelli d'intolleranza e si parla quindi di allergia, intolleranza o sensibilità al glutine.

- Si parla di **allergia** quando la reazione è immediata: foruncoli, arrossamenti, orticaria, edema di Quincke, asma ecc.
- Si parla d'**intolleranza** quando la sensibilità è posticipata. La reazione può manifestarsi nel giro di tre giorni: gonfiori, colite, gas intestinali, stanchezza, insonnia,

emicrania ecc., ma alcuni possono essere intolleranti senza saperlo e senza manifestazioni digestive visibili. Lo scopriranno forse nel corso di una malattia, se il medico fa svolgere le adeguate analisi.

La celiachia è la forma più grave d'intolleranza al glutine, perché genera affezioni irreversibili come *osteoporosi, diabete, tiroidite, cirrosi epatica, tumore digestivo*. Arriva a distruggere i villi intestinali.

Un intestino normale copre una superficie di circa trecento metri quadrati. La sua lunghezza, da otto a dieci metri, si dispiega su questa vasta superficie grazie ai villi, che assomigliano a piccole dita impregnate di sangue. Immaginate un tappeto berbero molto spesso i cui fili rappresenterebbero i famosi villi. Se vi fate cadere un bicchiere di vino, il vello assorbe subito il liquido. Di contro, se la bevanda cade sulle piastrelle, si forma una grossa pozza che non viene assorbita.

Lo stesso accade nel nostro intestino: il glutine attacca, anno dopo anno, i villi intestinali e ci ritroviamo con una parete liscia e una superficie d'assorbimento di qualche metro quadrato soltanto! Le conseguenze sono numerose: *carenze, reazioni immunitarie dovute alla costante in-*

fiammazione, aggressione al sistema nervoso, digerente, endocrino, muscolo-tendineo e scheletrico (v. anche terza parte, "L'intestino tenue").

Il meccanismo della celiachia è immunologico: il sistema immunitario scatena una reazione a livello intestinale che provoca la distruzione dei villi. Non è pertanto l'alimento in sé ad aggredire la parete, bensì la reazione dell'organismo all'alimento.

L'unico trattamento oggi conosciuto è l'eliminazione totale degli alimenti contenenti glutine. Questa dissuefazione può essere momentanea (da uno a sei mesi) o definitiva. Per accompagnare questo cambiamento alimentare è auspicabile assumere nel contempo determinati rimedi (v. Appendici, "I miei rimedi preferiti"), che sono in grado di ricostituire l'ecosistema intestinale e di rigenerare la permeabilità delle membrane.

Come fare una diagnosi di celiachia?

Mediante fibroscopia e biopsia. I prelievi si effettuano a livello del duodeno. Per svolgere correttamente questo test, bisognerebbe procedere a un minimo di sei prelievi in zone diverse dell'intestino, perché le reazioni sono più o meno forti in fun-

zione del punto testato. Questo esame è molto impegnativo e richiede un'anestesia generale.

Anche i marcatori sierologici permettono di individuare gli anticorpi contro la gliadina del grano. Se gli anticorpi sono positivi, la celiachia è sicuramente presente; se sono negativi, può sussistere sensibilità o intolleranza al glutine.

Perché è importante diagnosticare la celiachia?

- Anzitutto, perché venga riconosciuta dal Servizio Sanitario, che all'occorrenza dà diritto a un rimborso parziale dei prodotti privi di glutine acquistati.
- In secondo luogo, è essenziale per i bambini, per permettere loro di giustificare l'intolleranza presso ogni tipo di amministrazione, soprattutto le mense.
- Se nonostante tutto continuate a mangiare glutine dopo aver riscontrato un'intolleranza, rischiate di sviluppare le malattie sopra citate e addirittura un tumore digestivo.

Questa malattia va quindi presa sul serio e chi ne soffre deve evitare il glutine a vita, anche se, nel giro di qualche tempo, non presenta più sintomi digestivi pur consumando

alimenti che ne contengono. **Si guarisce dalla celiachia non mangiando più glutine!**

Gli psichiatri dovrebbero sistematicamente svolgere test d'intolleranza nei casi di disturbo bipolare, depressione, iperattività, isterismo, autismo o schizofrenia. Perché sprecare antidepressivi e psicotropi quando basterebbe smettere di assumere glutine per guarire depressioni gravi? Numerose malattie irreversibili (tiroidite, diabete, osteoporosi) si potrebbero evitare ricorrendo in tempo a un'analisi di rilevamento. In caso di stanchezza cronica, si dovrebbe interrogare più spesso il medico circa una possibile intolleranza al glutine.

Che cosa succede a livello dell'intestino?

Gli alimenti arrivano nell'intestino tenue amalgamati ai succhi biliari e pancreatici, i quali trasformeranno le proteine (macromolecole) in peptidi (micromolecole). I peptidi sono piccole proteine che, a loro volta, verranno metabolizzate in oligopeptidi, trasformati poi in aminoacidi.

Il glutine contiene molti aminoacidi con la proprietà di disturbare il funzionamento degli enzimi digestivi. Ma alla fin fine, cos'è una protei-

na? È una catena di aminoacidi legati gli uni agli altri. L'enzima ha la capacità di spezzare questa catena per crearne una più piccola. Certi aminoacidi, però (tra cui la gliadina), intralciano questo funzionamento enzimatico e di conseguenza il taglio della catena. L'organismo incontra allora maggiori difficoltà a svolgere correttamente la trasformazione in oligopeptidi e aminoacidi. Ci si ritroverà dunque con oligopeptidi che non riescono a essere assorbiti e che ristagnano nell'intestino.

Il buon funzionamento degli enzimi digestivi dipende da vari fattori:

- in primo luogo genetici, perché la celiachia è spesso trasmissibile;
- in secondo, dal sufficiente consumo di proteine nobili (carne, pesce, uova);
- quindi, dall'abbondante presenza nell'alimentazione di minerali come zinco e magnesio, principali catalizzatori di queste reazioni.

L'organismo non deve contenere metalli pesanti, in particolare mercurio, perché quest'ultimo ha la particolarità di fissarsi agli enzimi e bloccare l'azione enzimatica dell'intero corpo. Svolge infatti il ruolo dei catalizzatori e, una volta attaccato all'enzima, ne intralcia il buon funzio-

namento.

Quando l'ecosistema intestinale è alterato, la digestione enzimatica funziona male e tutto l'organismo si trova sotto assedio. Alcuni peptidi alterano il funzionamento della serotonina, neurotrasmettitore indispensabile al corretto funzionamento del cervello e al buon equilibrio psicologico. La carenza di serotonina sfocia in depressione, ipersensibilità, emotività esacerbata, problemi respiratori, ipotensione e dipendenza da pane e latte.

Ritroviamo una grossa parte di questi sintomi nella *spasmodifilia*. Non è quindi sufficiente un'integrazione di magnesio per stare meglio, ma occorre anche eliminare del tutto il glutine affinché il cervello abbia la possibilità di funzionare normalmente.

Il glutine e la permeabilità intestinale

Associati a una cattiva igiene alimentare, i metalli pesanti a lungo termine provocano problemi alla permeabilità intestinale. Sapendo che lo strato di cellule nell'intestino è più sottile di una cartina da sigarette e che il suo compito è quello di proteggerci dagli agenti esterni, c'è da preoccuparsi. La pelle, ad esempio, racchiude numerosi strati di cellule

cornee che ci permettono di proteggerci. Quando immergiamo la mano nell'acqua, questa non penetra nell'organismo!

L'intestino contiene cellule unite le une alle altre in modo da non lasciar passare che le micromolecole. Quando queste, anno dopo anno, vengono aggredite da un'alimentazione non adeguata, gli spazi si allargano lasciando passare macromo-

lecole e sostanze indesiderate (peptidi, batteri). Queste ultime generano reazioni infiammatorie nell'intestino e creeranno alterazioni immunitarie.

Tutti i disturbi del transito intestinale, i fenomeni allergici, le continue infezioni, i disturbi del comportamento ecc. dovrebbero far pensare a un'intolleranza al glutine, alla caseina o a entrambi.

Che cos'è la caseina?

La caseina, proteina termostabile, è un allergene attivo presente nel latte, nei prodotti lattiero-caseari e nei formaggi.

Se ne ritrovano tracce in numerosi alimenti, così come nei preparati contenenti latte o prodotti derivati. Si può trovare latte nei prodotti ritenuti privi, perché magari le proteine del latte non sono state tutte distrutte oppure perché vi è stato un contatto di questi prodotti, nel momento della loro fabbricazione, con alimenti contenenti latte. Anche le formule sostitutive per lattanti, derivate dal latte e sottoposte a idrolisi enzimatica spinta, possono contenere residui di caseina.

Reattività incrociata: possibile con i prodotti lattiero-caseari, soprattutto con il formaggio prodotto a partire dal latte di mucca o di pecora.

Dati clinici: nei pazienti sensibili al latte si riscontrano spesso reazioni delle IgE (immunoglobuline E) contro la caseina.

Nel corso di uno studio svolto su novantadue pazienti allergici al latte di mucca, Bernard e collaboratori¹ hanno scoperto che l'intensità e la specificità della risposta IgE variavano secondo gli allergeni della caseina. Questo indica la presenza di epitopi distinti su ciascuna di tali molecole.

Uno studio svolto su un paziente diventato improvvisamente allergi-

co al latte di mucca all'età di ventinove anni ha rivelato che l'uomo sviluppava anche reazioni cutanee causate dalla caseina.² I risultati dei test *in vitro* e *in vivo* hanno rivelato una reattività monospecifica alla caseina in alcuni casi di anafilassi provocata dal latte di mucca.³

Alcuni ricercatori hanno fatto notare che la caseina era responsabile di reazioni allergiche in pazienti che consumavano alimenti dichiarati "privi di prodotti lattiero-caseari". La caseina e i caseinati vengono utilizzati come agenti di struttura per la fabbricazione di vari alimenti, ad esempio salsicce, pane, minestre, ragù e altri piatti pronti. Per la sua alta qualità e il suo alto tenore di proteine, la scarsa quantità di lattosio e il sapore neutro, la caseina viene spesso utilizzata come integratore alimentare o per arricchire certi alimenti sul piano nutrizionale. Tra questi ultimi, possiamo citare in particolare i cereali, le formule sostitutive per lattanti nonché le bibite o le barrette energetiche. La si può comunque anche ritrovare nei succedanei del latte in polvere, nelle salse, nei gelati, nei condimenti, nei prodotti dolciari o nella panna montata.

Allergeni: la caseina è termostabile; il settantacinque, ottanta per cento di tutte le proteine del latte che incontriamo è dato da proteine di caseina. Il suo tenore nel latte di mucca varia dal 2,5 al 3,2% su 100 ml di latte. Si tratta di una proteina che è stata isolata dal latte e commercializzata fin dal 1900. Sembra che persino una sterilizzazione a temperatura massima (120°C) della durata di venti minuti ne riduca soltanto di poco l'allergenicità. Nell'insieme delle proteine del latte, esistono quattro diverse proteine di caseina.

Studi più approfonditi hanno confermato che la caseina comporta pochi peptidi con struttura terziaria e, di conseguenza, pochi epitopi "conformazionali". Gli epitopi lineari si presentano anche in una caseina denaturata, cosa che spiega il motivo per cui l'allergene rimane stabile pur se sottoposto a condizioni in grado di denaturarlo, ad esempio il calore.

(Fonte: Pharmacia Editions, Dictionnaire Pharmacia des allergènes, www.remcomp.fr/asmanet/allergenes)

A chi è rivolta questa dieta?

A tutti o piuttosto a chiunque soffra di alcuni dei disturbi menzionati in precedenza. Segno principale: *la stanchezza*. Dato che quest'ultima non è una malattia classificata dalla medicina, preoccuparsi del sintomo fin dal suo insorgere può evitare numerosi disagi.

Da quando consiglio questa dieta, rimango io stessa sorpresa dai risultati ottenuti. Ho osservato casi molto complessi, che la professione medica aveva abbandonato, migliorare o addirittura guarire (come il morbo di Parkinson, i disturbi della personalità, la depressione, la schizofrenia, la fibromialgia, i problemi cutanei, la sclerosi multipla, un tenace sovrappeso!) È questo il motivo per cui la chiamo *la mia dieta miracolosa*.

Potete seguirla per curiosità anche solo per quindici giorni. Provatela fin dai primi segnali di un fastidio qualunque, non necessariamente digestivo. Talvolta basterà anche solo qualche giorno perché tutto torni alla normalità. Se siete malati da tempo, il miglioramento può rivelarsi più lento. Fin dai primi giorni, però, vi sentirete sicuramente più leggeri, meno gonfi. Molti perderanno peso e vivranno meglio nel loro corpo.

Il miglioramento degli stati depressivi è più lento. Non dimentichiamo che l'intestino tenue secreta tanta serotonina quanta ne secreta il cervello. Affinché la parete intestinale si rigeneri e i neurotrasmettitori funzionino normalmente, occorre talvolta aspettare più di quattro mesi, aiutandosi con micronutrienti (probiotici, *Ultra InflammX*, griffonia, iperico ecc.; v. "I miei rimedi preferiti").

In ogni caso, siate fermi e determinati. Il minimo strappo, la minima particella di glutine o di caseina riattivano le reazioni di difesa.

Ho conosciuto una giovane donna che, quando faceva la minima eccezione, spesso involontaria, si ritrovava con i piedi gonfi e irritati! Un'altra soffriva nuovamente d'insonnia e un'altra ancora tornava a essere preda di crisi bulimiche!

Questo regime è particolarmente efficace per i bambini: è possibile bloccare eczemi in quindici giorni.⁴ I bambini iperattivi diventano più tranquilli dal primo mese; riescono inoltre a concentrarsi meglio a scuola, sono meno aggressivi e più socievoli.

Cionondimeno, questo cambiamento alimentare implica una diffi-

coltà: la mensa e le critiche altrui. Prendere le distanze dalla norma non è mai una cosa facile.

Il rischio è di scontrarsi con la poca sensibilità burocratica. È possibile ottenere regimi speciali solo quando la medicina attesta la *celiachia*. Purtroppo però si può essere sensibili o intolleranti al glutine senza che la cosa sia evidenziata da una biopsia.⁵ Occuparsi del proprio figlio all'ora di pranzo è, chiaramente,

l'ideale. Tuttavia, se non avete scelta, potete soltanto cercare di "farvi amico" il personale della mensa e spiegare a vostro figlio i motivi per cui deve evitare certi preparati.

A volte, nemmeno le persone più vicine (parenti, amici) riescono a capire e negano, con un velo di cinismo, l'origine alimentare dei mali di vostro figlio.

Sta a voi gestire la situazione senza troppi feriti!