



Philippe Barraqué

E SE FOSSE IL GLUTINE?

Intolleranza, sensibilità e celiachia:
riconoscerle e risolverle



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Philippe Barraqué

E SE FOSSE IL GLUTINE?

Tutto ciò che devi sapere
sull'intolleranza al glutine

Philippe Barraqué

E se fosse il glutine?

Titolo originale: *Et si c'était le gluten?*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2005 Éditions Jouvence

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua francese pubblicata nel 2005 da Éditions Jouvence, chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex, <http://www.editions-jouvence.com/>, info@editions-jouvence.com

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-281-1

Le informazioni e i consigli contenuti in questo libro si basano sulle ricerche e sulle esperienze personali e professionali dell'autore. Non vanno pertanto intesi in sostituzione del parere di un medico. L'autore e gli editori non si assumono alcuna responsabilità di qualsivoglia esito o conseguenza avversa derivanti dal ricorso a suggerimenti o procedure discussi in questo libro. Ogni questione inerente allo stato di salute va affrontata assieme a una figura medica. Chiedere un secondo o un terzo parere è segno di saggezza, non di debolezza.

INDICE

Introduzione	9
Senza glutine: le risposte alle tue domande.....	13
Che cos'è il glutine?	13
Che cosa apporta il glutine alla nostra alimentazione?	15
Che cos'è la celiachia?	16
Esiste una predisposizione a questo tipo di intolleranza? ..	17
Si può essere sensibili al glutine senza per questo soffrire di celiachia?	18
Come premunirsi nei confronti di alcune intolleranze alimentari?	19
Qual è la differenza tra l'allergia e l'intolleranza alimentare? ..	20
Che cos'è la contaminazione incrociata?	21
Il glutine è responsabile anche di alcune malattie della pelle?	22
Qual è l'aspetto psicologico dell'intolleranza al glutine?	24
Come si manifesta l'intolleranza al glutine?	25
Quali sono le ultime scoperte della ricerca scientifica?	26
L'intolleranza al glutine nei bambini.....	29
I primi segni di un'intolleranza al glutine	30
Screening ed esami medici	31

Regime alimentare senza glutine.....	32
Intolleranze associate	33
Alimentazione senza glutine e autismo	35
Malassorbimento e autismo	36
Curare la flora intestinale.....	37
Dieta senza glutine e senza caseina.....	38
Colon irritabile e celiachia	41
Glutine e colopatia funzionale	42
1. Consigli dietetici per calmare il colon.....	43
<i>Modificare il regime alimentare.....</i>	<i>43</i>
2. Principali rimedi naturali per una migliore assimilazione ..	45
<i>L'argilla verde.....</i>	<i>45</i>
<i>L'acqua di mare</i>	<i>47</i>
<i>Il latte di giumenta.....</i>	<i>48</i>
<i>I prebiotici</i>	<i>49</i>
<i>I probiotici</i>	<i>50</i>
<i>Il polline fresco</i>	<i>52</i>
3. Pacificare il ventre per mezzo della terapia vocale	54
Iniziare una dieta senza glutine	57
Regola 1 – Eliminare il pane.....	57
Regola 2 – Eliminare tutti gli alimenti contenenti glutine .	59
Regola 3 – Leggere sistematicamente le etichette dei prodotti	60
Regola 4 – Riservare uno scomparto della cucina ai prodotti di base senza glutine.....	62
Regola 5 – Cucinare “in casa” e mangiare biologico.....	63
Prodotti contenenti glutine da eliminare senza rimpianti ..	65
A proposito del farro e del kamut	67
Ingredienti aggiunti contenenti glutine da eliminare.....	70

Ingredienti aggiunti autorizzati	71
Da evitare mantenendo il buonumore	72
Da consumare in piena libertà.....	73
Da scoprire o riscoprire.....	76
Cereali, semi, verdure e leguminose	77
L'amaranto.....	77
Le castagne	78
I semi germogliati	78
Il mais	80
Il miglio.....	83
Le patate	84
La quinoa	86
Il riso	87
Il grano saraceno.....	89
La soia.....	90
La tapioca (manioca)	91
Ricette senza glutine	93
Consigli culinari di base.....	93
Le ricette di base	95
Base per torta salata.....	95
Pane di grano saraceno.....	96
Le ricette salate	97
Millefoglie di tofu alle verdure	97
Risotto in bianco Cesarina.....	99
Terrina alle nocciole e quinoa	101
Le ricette dolci.....	103
Clafoutis alle ciliegie.....	103

Crêpes.....	105
Dolce al limone	106
Budino di tapioca	107
Dolce senza pasta alle mandorle, albicocche e miele.....	108
Indirizzi e risorse “senza glutine”	109
Associazioni e organismi francofoni	109
Associazioni e organismi anglofoni.....	113
Associazioni e organismi in Italia.....	114
Siti da visitare	116
Nota sull'autore.....	119

Introduzione

Quando va tutto bene perché si digerisce bene, la stipsi non è un problema, le nausee non ci impediscono di apprezzare una cena con gli amici, la fine del pasto viene vissuta nella dolcezza della sera e non al chiuso di una toilette, non ci si pone il problema del glutine, di cui magari non si conosce neppure l'esistenza. Tutt'al più, si legge su un pacco di biscotti il termine "glutine", ma non si va oltre. Poi un giorno, a furia di porti domande sulla stanchezza cronica che prosciuga le tue energie, sugli spasmi che ti attraversano il ventre, su quegli inspiegabili episodi di depressione, ti decidi a consultare uno, due, dieci medici fino ad arrivare al naturopata che ti suggerisce: "E se lei eliminasse il pane?". Provi a farlo, e in capo a qualche settimana cominci a sentirti meglio: allora perseveri, ti fai visitare di nuovo, cerchi di mangiare in modo diverso, entri – forse per la prima volta – in un negozio di alimenti biologici. Nel frattempo, la diagnosi

viene confermata: io che mangiavo tranquillamente pane integrale, pasticceria, dolci (nessuno è perfetto), ho una sensibilità al glutine.

Come avrai compreso, lo scopo di quest'opera è quello di condividere con te la mia personale esperienza di intollerante al glutine. Non pretendo di fare concorrenza ai testi degli "specialisti" né di sostituire le mie parole a un trattamento medico, ma cerco di farti evitare, se possibile, alcuni scogli che si incontrano nel quotidiano quando ci si prefigge di cambiare le proprie abitudini nutrizionali. Ma il fatto di vivere un'intolleranza alimentare può metterti di fronte ad altre intolleranze! Quando si cambia radicalmente regime, le domande legittime suscitate dai pasti in famiglia o tra amici costituiscono un passaggio obbligato. Qualche volta si riscontra perfino l'impossibilità di far comprendere che si può vivere senza filoni di pane o farina di frumento, in breve che ci si può alimentare in modo diverso (i vegetariani conoscono bene questo genere di ostracismo!). Infatti, si può vivere benissimo senza glutine, e il confronto con il pensiero unico di una cultura alimentare fa parte del combattimento da affrontare per accettarsi e farsi accettare.

Ma venendo al sodo, se così tante persone oggi affermano di non sopportare alcuni cereali, non ci sarà forse qualcosa che non funziona più nel nostro piatto?

E se questo rifiuto naturale del glutine fosse il segnale di un cambiamento più profondo in noi, la rivolta del nostro metabolismo contro un'alimentazione snaturata, la collera sorda di uno stile di vita che si fa sempre più fatica a digerire? Il bisogno di mangiare "senza glutine" per ritrovare la salute supera di molto l'ambito del mero regime alimentare. Ci interroga sul nostro rapporto con il nutrimento, su ciò che vi investiamo in termini di capitale di amore e attenzione, sugli alimenti che nutrono la nostra sfera affettiva, le nostre emozioni, sull'importanza di un'alimentazione adattata al nostro funzionamento mentale. Le recenti ricerche scientifiche sull'autismo dimostrano senza ombra di dubbio che un regime privo di glutine e caseina migliora lo stato fisico e mentale dei bambini che vivono "in immersione". E se curassimo in modo naturale la maggior parte dei nostri mali con un regime dietetico adatto? Iniziamo dal principio. Per ritrovare la salute, interroghiamoci sui meccanismi delle intolleranze e delle allergie alimentari, ricominciamo a sperare, mangiamo in una maniera diversa e troviamo insieme le risposte giuste e le istruzioni per l'uso di un'alimentazione sana senza glutine.

Senza glutine: le risposte alle tue domande

Che cos'è il glutine?

- È un costituente delle farine di cereali panificabili come il frumento, l'avena, l'orzo e la segale. Tutti i cereali, però, ne contengono in quantità maggiore o minore. Quando si parla di intolleranza al glutine, si intende un'ipersensibilità dell'organismo ad alcune proteine dei cereali, il più delle volte trasformati e cotti, come pane, pasta, dolci ecc. Grazie alla loro struttura a spirale ed elastica, queste proteine garantiscono ai prodotti da forno una consistenza morbida e una cottura eccellente. È per tale motivo che il tenore in glutine delle varietà cerealicole è da decenni in continuo aumento!
- Il glutine è suddiviso in due gruppi proteici: le prolamine e le glutenine. Le proteine della famiglia delle prolamine, principalmente l'alfa-gliadina presente nel grano o frumento, costituiscono la frazio-

ne tossica per gli intolleranti al glutine. Altre proteine vicine alla gliadina sono altrettanto nocive: la secalina contenuta nella segale, l'ordeina presente nell'orzo e, in misura minore, l'avenina che si trova nell'avena. Nel riquadro che segue viene calcolata la percentuale di prolamine in rapporto alle proteine totali contenute in ciascun cereale.*

Cereali	Prolamine	Tasso (%)
Avena	Avenina	16
Grano (frumento)	Alfa-gliadina	69
Mais o granturco	Zeina	55
Miglio	Panicina	40
Orzo	Ordeina	46-52
Riso	Orzenina	5
Segale	Secalina	30-50

* Il farro e il kamut hanno lo stesso tenore in glutine del grano (vedi il capitolo "Iniziare una dieta senza glutine").

Che cosa apporta il glutine alla nostra alimentazione?

- Per la produzione del pane, una farina ricca di glutine dà un impasto che si lavora più facilmente. La sua sostanza collosa impedisce ai prodotti da forno di sbriciolarsi e garantisce a tutti gli impasti lievitati (come i prodotti di pasticceria e il pancarrè) una consistenza morbida e leggera. Il glutine entra anche nella composizione degli alimenti trasformati e confezionati. Lo troviamo nei biscotti, ovviamente, ma anche nei prodotti liofilizzati (brodi, salse, aromi...), e a volte perfino nella frutta secca e nel cioccolato!
- Nell'alimentazione vegetariana, e da duemila anni in Cina e in Giappone, si utilizza il seitan – un alimento prodotto a partire dal glutine cotto nella salsa di soia – come sostituto delle proteine animali. Il seitan è ricco di aminoacidi solforati, non contiene colesterolo e si cuoce come la carne. Inutile precisare che è vietato per qualsiasi regime alimentare senza glutine e che i produttori di gallette di seitan dovrebbero premurarsi di indicare con assoluta chiarezza sulle confezioni che si tratta di un alimento ottenuto a partire dal glutine puro!

Che cos'è la celiachia?

- Si tratta di una malattia autoimmune i cui meccanismi biologici sono ancora poco noti, nella quale il corpo fabbrica degli anticorpi a contatto del glutine contenuto nell'alimentazione. Questi anticorpi, definiti immunoglobuline G, legandosi all'antigene (l'alimento incriminato), innescano una serie di reazioni a catena per eliminare la sostanza riconosciuta come nociva. Se gli anticorpi mutanti sono poco numerosi, saranno eliminati naturalmente dal sistema immunitario intestinale. Ma se sono in quantità troppo importante, essi "incrostano" letteralmente diversi tessuti del corpo. Creeranno quindi lesioni a livello della mucosa dell'intestino tenue, distruggendo i villi che svolgono la peculiare funzione di assorbimento degli alimenti. Possiamo paragonare questi villi a pieghe a forma di "dita" che moltiplicano la superficie di assimilazione e trasformazione degli alimenti. Quando essi scompaiono, la superficie della mucosa diviene piatta e permeabile, ed è allora che la malattia celiaca entra nella sua fase attiva.

La celiachia interessa circa 150.000 italiani e più di 2 milioni di europei. Molte persone, però, sviluppano un'intolleranza definita "silenziosa", con

tutti i sintomi della sindrome del colon irritabile.* I Paesi del Maghreb sono particolarmente colpiti dalla celiachia, che al contrario è praticamente sconosciuta in Giappone, nazione nella quale l'alimentazione è povera di glutine.

Esiste una predisposizione a questo tipo di intolleranza?

- Nella celiachia esistono fattori genetici predisponenti e tutta una serie di fattori scatenanti sia a livello dell'alimentazione (alimenti industriali), dello stress, di alcuni farmaci, dell'intossicazione da metalli pesanti (amalgame per otturazioni odontoiatriche), sia a quello dell'ambiente in cui viviamo (inquinamento...). A livello della cerchia familiare, la probabilità di trasmettere la malattia celiaca alla generazione successiva viene valutata dagli scienziati in un rapporto di uno a dieci. Tuttavia, dal momento che questa patologia è difficile da diagnosticare, tali cifre sono certamente molto al di sotto della realtà!

* Fai riferimento al capitolo "Colon irritabile e celiachia".