Alessandro Targhetta

SENSIBILITÀ AL GLUTINE

Nuove conoscenze e possibilità di cura

GLUTEN SENSITIVITY

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Alessandro
Targhetta

SENSIBILITÀ AL GLUTINE

Nuove conoscenze e possibilità di cura

GLUTEN
SENSITIVITY

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Alessandro Targhetta
Sensibilità al glutine
Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro
Prima edizione pubblicata nell'agosto 2016
Edizioni Il Punto d'Incontro S.A.S., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it
Finito di stampare nell'agosto 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 978-88-6820-331-3

Potete contattare l'autore scrivendo a: **alessandro.targhetta@yahoo.it**

Crediti immagini: p. 2-3 123object/shutterstock.com; p. 6 /shutterstock.com; p. 8 Matej Kastelic/shutterstock.com; p. 10 Tomophafan/shutterstock.com; p. 16 xamnesiacx/shutterstock.com; p. 20 T. L. Furrer/shutterstock.com; p. 26 Chinnapong/shutterstock.com; p. 29 Piotr Marcinski/shutterstock.com; p. 31 fizkes/shutterstock.com; p. 33 VGstockstudio/shutterstock.com; p. 36 Maya Kruchankova/shutterstock.com; p. 41 Slavica Stajic/shutterstock.com; p. 43 Chamille White/shutterstock.com; p. 44 in alto Sarah2/shutterstock.com; p. 44 in basso Valentin Valkov/shutterstock.com; p. 45 in alto Ines Behrens-Kunkel/shutterstock.com; p. 45 in basso Enlightened Media/shutterstock.com; p. 47 Lost Mountain Studio/shutterstock.com; p. 49 alenvl/shutterstock.com; p. 51 Elena Schweitzer/shutterstock.com; p. 53 Vladimir57/shutterstock.com; p. 54 Maridav/shutterstock.com; p. 57 Zoom Team/shutterstock.com; p. 61 ducu59us/shutterstock.com; p. 62 lenetstan/shutterstock.com; p. 68 AVprophoto/shutterstock.com; p. 70 Billion Photos/shutterstock.com; p. 78 Samoilova Helen/shutterstock.com; p. 81 Valentina Razumova/shutterstock.com; p. 85 topimages/shutterstock.com; p. 86 g-stockstudio/shutterstock.com; p. 92 Dirima/shutterstock.com; p. 95 mr.Timmi/shutterstock.com; p. 98 TZIDO SUN /shutterstock.com; p. 102 RomarioIen/shutterstock.com; p. 108 Dmytro Zinkevych/shutterstock.com; p. 110 wavebreakmedia/shutterstock.com; p. 114 Andrey Eremin/shutterstock.com; p. 116 Popartic/shutterstock.com; p. 118 Sushaaa/shutterstock.com; p. 120 TZIDO SUN/shutterstock.com; p. 122 Nicolette_Wollentin/shutterstock.com.

Indice

Introduzione 7
Capitolo 1: Glutine 11
Capitolo 2: Gluten Sensitivity 17
Capitolo 3: Le conseguenze sulla nostra salute 27
Capitolo 4: Cereali e non cereali senza glutine 41
Capitolo 5: Gastrite e colon irritabile 55
Capitolo 6: Cistiti e vaginiti 63
Capitolo 7: Stanchezza cronica e anemia 69
Capitolo 8: Dolori muscolari e articolari.....73
Capitolo 9: Aumento di peso 79
Capitolo 10: Cefalee ed emicranie 87
Capitolo 11: Riniti, otiti, faringiti e bronchiti 93
Capitolo 12: Dermatiti, orticarie e acne 101
Capitolo 13: Ansia, insonnia e depressione 109
Capitolo 14: Glutine e sport.....115
Capitolo 15: Come diagnosticare la Gluten Sensitivity 119
Capitolo 16: Si può guarire dalla Gluten Sensitivity?.....123
Bibliografia.....125

Introduzione

Mi occupo di alimentazione da più di trent'anni, dall'inizio della mia attività professionale di medico, nella sempre maggiore convinzione della veridicità che la nostra salute dipende dal nostro stile di vita, in particolare da quello alimentare. Mangiare non vuol dire solo stare in compagnia e godere di un buon pasto, significa soprattutto nutrirsi, ovvero prevenire le più comuni malattie che affliggono il genere umano e in molti casi anche di poterle curare. Siamo oramai consapevoli che la vera prevenzione si fa a partire dal nostro "piatto" quotidiano.

Come mi hanno detto molti centenari, non bisogna vivere per mangiare, ma mangiare per vivere. Nulla di più saggio! Noi siamo quello che mangiamo.

In questo mio nuovo libro parlo di una nuova intolleranza, quella al glutine, la cosiddetta Gluten Sensitivity, che rientra nella grande famiglia delle intolleranze alimentari.

Oggi le intolleranze alimentari godono di una credibilità che fino a qualche anno fa era inimmaginabile. Esistono centri universitari per la cura delle allergie e delle intolleranze alimentari e molti studi sull'argomento sono già stati pubblicati sulle più importanti riviste scientifiche del settore. I test sul sangue per diagnosticarle sono oramai noti e riconosciuti nel mondo medico.

La Gluten Sensitivity è di recente scoperta, ma già da anni molte persone ne soffrono con gravi conseguenze per la loro salute e sempre di più ne saranno colpite.

Alla fine del primo decennio del duemila, dopo molti anni di studio e di clinica sulle intolleranze alimentari, mi sono ritrovato a curare sempre più persone con problematiche gravi dovute all'assunzione di frumento, ma a ben vedere si trattava invece di un problema più complesso, il glutine. Queste persone non erano né celiaci, né degli allergici al grano, ma avevano comunque seri disturbi ogni volta che assumevano cereali contenenti il glutine e di converso se assumevano cereali senza glutine risolvevano i loro disturbi. Nel 2011 è stata finalmente definita la Gluten Sensitivity, una nuova forma di intolleranza al glutine.

Nella mia esperienza clinica, questa nuova sindrome, non ancora ben definita, sta assumendo una diffusione sempre maggiore in tutte le età della vita, bambini, adulti e anziani.

Tutto questo mi ha portato a voler scrivere un libro sulla Gluten Sensitivity per poter spiegare cosa sia, quando sospettarla, che disturbi procura, che esami fare, che dieta è bene seguire per curarla.

So che questo mio scritto sarà necessariamente aggiornato, perché molti centri medici e decine di centri universitari nel mondo stanno lavorando sulla sensibilità al glutine, producendo ogni giorno nuovi lavori scientifici sull'argomento. Quello che è certo è che i molti disturbi che questa sindrome provoca sono oramai ben noti e riconosciuti.

Come ho detto, la Gluten Sensitivity è una vera e propria sindrome, con disturbi gastro-intestinali ed extra intestinali, ovvero un insieme di sintomi proveniente da apparati e sistemi molto diversi e anche molto distanti tra di loro, per cui per sospettarla bisogna conoscerla a fondo, in tutti i suoi aspetti e sfumature.

Capitolo 1

GLUTINE

L'etimologia della parola glutine proviene dal latino: *glūten-tĭnis* "glutine, colla" e come "colla" lo utilizzavano. Anche in inglese il significato non cambia: *glue*, "colla". Il glutine è un complesso alimentare costituito principalmente da proteine, che si forma durante l'impasto con l'acqua delle farine di alcuni cereali e funge da vero e proprio "collante".

Si presenta come un reticolo viscoelastico, con caratteristiche di coesione ed elasticità. Il glutine è costituito da due classi di proteine, le gluteline, chiamate glutenine, e le prolamine, chiamate gliadine, che costituiscono circa l'80% dell'intera frazione proteica presente nella cariosside di frumento. In essa ritroviamo anche altre due classi di proteine solubili in acqua: le albumine (9%) e le globuline (5-7%).

La panificazione è resa possibile dalla presenza del glutine, che si forma in seguito all'idratazione e all'azione meccanica dell'impasto. Nel momento in cui aggiungiamo acqua alla farina di grano tenero, le gliadine cominciano ad associarsi, formando delle fibrille che conferiscono estensibilità alla massa glutinica. Contemporaneamente anche le glutenine si assemblano, dando origine a fibre di dimensioni maggiori e formando una struttura stabile e molto coesiva, che dona all'impasto consistenza e una certa resistenza all'estensione.

Il grado di lievitazione dell'impasto dipende quindi dalla proporzione tra il contenuto in gliadine e glutenine della farina; se prevalgono le prime il reticolo glutinico può estendersi, quindi lievitare maggiormente; se invece prevalgono le seconde, la maglia è più rigida, si estende meno e di conseguenza la lievitazione è minore. Il rapporto tra le due proteine dipende dalla varietà di frumento utilizzata.

Durante l'azione meccanica di impastamento, le fibrille di gliadina e le fibre di glutenina cominciano a intrecciarsi tra loro, formando una maglia tridimensionale proteica (75-85%), che ingloba i granuli di amido (10-15%), i lipidi (5-10%), le piccole quantità di sali minerali, l'acqua, che il glutine può trattenere fino al 70% del proprio peso, e bollicine d'aria. La successiva aggiunta di lieviti permette ai microrganismi di fermentare il glucosio, producendo alcool e anidride carbonica, che diffonde nelle bollicine aumentandone il volume. L'espansione di queste bolle si trasmette alle maglie del glutine, che si allargano e si distendono facendo crescere il volume dell'impasto. Durante la successiva cottura si assiste alla denaturazione e alla coagulazione delle proteine e il glutine, che perde la capacità di estendersi, stabilizza in maniera irreversibile la struttura e la forma dell'impasto.

Gluteline e prolamine sono tipiche di tutti i cereali, ma la loro composizione amminoacidica è variabile; questa differenza influisce sulla capacità delle varie farine di formare tutta una serie di legami tra le proprie catene proteiche e di rendere più o meno stabile il reticolo glutinico. Il glutine del grano duro, per esempio, è più resistente e tenace di quello del grano tenero, tant'è vero che la farina di quest'ultimo può essere utilizzata per la preparazione del pane e del panettone, mentre la farina di grano duro è ideale per la preparazione della pasta.

I cereali si dividono in due categorie: cereali con glutenine e cereali senza glutenine, a seconda che contengano o meno questa proteina.

I principali cereali contenenti il glutine sono il frumento (grano duro e grano tenero) che ne contiene fino all'80%, il farro, il Kamut, la segale, l'orzo e l'avena. Mentre i cereali senza glutine sono il riso (di qualsiasi qualità), il granoturco (mais), il miglio e il teff. I "non cereali" senza glutine sono il grano saraceno, la quinoa e l'amaranto.

Il glutine può essere rimosso dalla nostra alimentazione senza alterare l'equilibrio della nostra dieta, perché è una proteina formata da aminoacidi non essenziali per l'organismo. A questo proposito infatti il mercato agroalimentare si sta aprendo a nuovi cereali senza glutine per produrre pasta, pane, dolci, biscotti, merendine, cracker ecc.

Le proteine responsabili della sensibilità al glutine sono quelle della famiglia delle prolamine, in particolare l'alfa gliadina per il frumento, la secalina per la segale e l'ordeina per l'orzo.

Se "non digeriamo" queste proteine, il nostro organismo le considera come nemiche e produce anticorpi contro di esse, gli anticorpi anti-gliadina (AGA) del tipo IgA e IgG, che in alcuni casi risultano positivi nei test sul sangue per la valutazione della sensibilità al glutine.

Le proteine sono come una catena formata da molti anelli uniti tra loro da legami, questi anelli sono gli aminoacidi. Quando, con i nostri enzimi proteolitici pancreatici, "digeriamo" una proteina, rompiamo i legami tra questi anelli e liberiamo gli aminoacidi. Se invece non riusciamo a digerire una proteina, come nel caso della gliadina nella Gluten Sensitivity, qualche anello della catena rimarrà unito e quindi l'organismo non potrà assimilare bene tale tratto di aminoacidi uniti tra loro. Considererà tale pezzo di catena di aminoacidi uniti (peptidi oppioidi) come un nemico e formerà degli anticorpi per difendersi, ma allo stesso tempo questi provocheranno gravi reazioni infiammatorie, fino alle malattie.

Perché ora siamo diventati intolleranti al glutine?

In realtà stiamo mangiando il frumento da 12.000 anni. L'uomo dapprima cacciatore è successivamente diventato agricoltore e la prima cosa che ha imparato a coltivare è stato il frumento, fonte di carboidrati, proteine, vitamine, sali ecc.

Ma siamo sicuri che il frumento che stiamo mangiando oggi sia quello che mangiavamo 12.000 anni fa? Direi proprio di no!

Noi abbiamo sempre mangiato il frumento nella varietà "Senatore Cappelli" con il fusto molto alto e una piccola spiga. Questo però rendeva poco e conteneva poco glutine, fino al 5-6%. Si è pensato perciò di modificarlo per migliorarne la resa. Il frumento "Cappelli" negli anni '70 è stato irradiato con raggi X e gamma del cobalto radioattivo, modificando il suo DNA, diventando il frumento della varietà "Creso". Oggi il "Creso" è la varietà di frumento più comunemente utilizzata (90%) sul mercato, per produrre i prodotti da forno. Il "Creso" è un frumento con un fusto più basso, ma con una spiga molto più grande, facile a essere coltivato e mietuto. La quantità di glutine presente nel frumento "Creso" è aumentata fino al 9-11%. Viene inoltre trattato con antiparassitari, diserbanti (glifosati) e quant'altro.

Che esista una relazione diretta fra il consumo di grano trattato con glifosati e la misteriosa "intolleranza al glutine" non vi è dubbio. Questa relazione è infatti stata comprovata da uno studio della dottoressa Stephanie Seneff e del suo collega Anthony Samsel, pubblicato nel 2013 sulla rivista "Interdisciplinary Toxicology".

Vi è da aggiungere inoltre che negli anni, la quantità di glutine presente nei prodotti da forno è stata aumentata di sei volte, per facilitarne l'impasto, la lievitazione e quindi la produzione industriale di pane, biscotti, merendine, fette biscottate, pasta, cracker, pizza, torte ecc. Evidenzio inoltre che il glutine è stato

introdotto anche come additivo in molti preparati alimentari industriali e in molti cibi già pronti, non di panetteria!

La nostra vita poi, così stressante, di corsa e fuori casa, ci ha portato a consumare molti più carboidrati, derivati dal frumento, che nel passato (toast, panini, pizza, tramezzini, biscotti, pane, pasta ecc.), con un aumento considerevole del consumo di glutine.

Si stima che il consumo medio giornaliero di glutine oggi sia di 20 grammi a persona.

Ci ritroviamo quindi ogni giorno a dover "digerire" un glutine che non riconosciamo più e in una quantità decisamente superiore a quella originale. L'organo che ci aiuta a digerire le proteine, il pancreas, è sottoposto a un lavoro straordinario rispetto al passato, con gravi conseguenze su di esso: mal digestione, obesità, diabete ecc.

Inoltre il nostro sistema immunitario intestinale, adeso a tutta la mucosa intestinale, chiamato GALT, che corrisponde al 70% dell'intero nostro sistema immunitario, si ritrova nell'intestino una gliadina non digerita, con una catena di aminoacidi ancora uniti tra di loro. Questi frammenti proteici non digeriti della gliadina, sono detti "peptidi oppioidi" e sono molto tossici per il nostro organismo. Per difendersi, l'organismo attacca la gliadina producendo anticorpi, gli anticorpi anti-gliadina (AGA) del tipo IgG e IgA. Purtroppo questi anticorpi sviluppano una reazione infiammatoria, inizialmente a livello delle mucose dell'apparato digerente, stomaco e intestino, ma poi in tutti i distretti dell'organismo in cui è presente il sistema immunitario. Si spiega così come nella sensibilità al glutine possiamo trovare sia disturbi a livello gastro-intestinale, che a livello extra gastro-intestinale, su tutti gli apparati e sistemi del corpo umano: apparato respiratorio, apparato osteoarticolare-muscolare, apparato genito-urinario, sistema nervoso, sistema vascolare, seni paranasali, orecchie, pelle, fegato, pancreas, tiroide ecc.

Poco alla volta, con il passare del tempo, questa nuova intolleranza al glutine, una volta instauratasi può coinvolgere ogni apparato o sistema del nostro corpo, dal centro alla periferia, sia a livello fisico che mentale, ma anche emozionale. Insomma un coinvolgimento dell'individuo a trecentosessanta gradi, spesso incomprensibile, ma sempre limitante la qualità della nostra vita. Molti sintomi sono sfumati, dovuti a una reazione infiammatoria a bassa intensità, ma pesantemente presente, costante e ingravescente nel tempo.