

Dal sito il giornale del cibo

[Intolleranze alimentari](#)

I cereali moderni tra le cause della celiachia? Intervista al Professor Umberto Volta

20/05/2016

Matteo Garuti

[0 commenti](#)

La **celiachia e le sue cause** continuano a essere tema di studio. Negli ultimi anni si sta registrando un deciso aumento delle diagnosi di questa malattia. L'attenzione si concentra sempre più sui rischi dovuti all'alimentazione e sui prodotti ricchi di glutine. Ci siamo già occupati di [consigli](#) per affrontare la malattia celiaca nella vita quotidiana, ma anche di [ricette](#) e di [dieta gluten free](#). Questa volta vogliamo invece approfondire l'argomento parlando delle cause, della diagnosi e della cura di questa intolleranza, e lo facciamo con il [Professor Umberto Volta](#), specialista di lungo corso e **coordinatore del board scientifico dell'Associazione Italiana Celiachia**.



La celiachia e le sue cause. Si tratta fundamentalmente di una malattia genetica?

Umberto Volta: *La celiachia può avere molte cause, si tratta infatti di una **malattia multifattoriale**. Un ruolo molto importante ce l'ha la genetica: tutti i celiaci presentano una **predisposizione genetica** caratteristica, determinata dalla positività per gli antigeni di istocompatibilità legati al sistema HLA, che sono HLA-DQ2 e HLA-DQ8, che si esprimono sulle*

cellule dell'organismo.

Perché la celiachia si sviluppi, è necessario che sia presente almeno uno di questi due antigeni, ma questo determina solo una predisposizione genetica. Oltre a questo, intervengono dei fattori ambientali che comportano lo scatenamento della celiachia.

I **fattori ambientali** sono molteplici. Fra quelli che oggi conosciamo ci sono le infezioni intestinali, gli stress e la gravidanza, che nel puerperio può favorire lo scatenamento della celiachia attraverso una caduta dello stato della paziente.

L'alimentazione può influire sullo sviluppo di questa malattia?

U.V.: La genetica per la celiachia è fra le cause fondamentali, ma l'alimentazione è comunque importante. Negli ultimi anni abbiamo assistito a una vera e propria **"epidemia" di celiachia**, con un forte aumento delle diagnosi.

Questa diffusione della celiachia è dovuto essenzialmente a due cause.

Innanzitutto bisogna dire che ha inciso notevolmente il **miglioramento delle capacità diagnostiche**. Nessuna patologia in medicina oggi dispone di test così sensibili e specifici come la malattia celiaca.

Senz'altro, però, l'espansione della celiachia è stata spinta anche da altre cause. Fra queste, c'è la diffusione della [dieta mediterranea](#) in tutto il mondo. Questo spiega perché in Paesi come la Cina e il Giappone – in cui si credeva che la celiachia non esistesse – con la globalizzazione e la diffusione dei fast food c'è stata una vera e propria esplosione di celiachia. A queste cause, si aggiunge il **cambiamento che si è verificato nei cereali**. Questa è una tra le ipotesi più accreditate dalla comunità scientifica.



Il grano che oggi viene coltivato è di taglia nana, e viene ricavato da un esasperato **sfruttamento dei terreni** di coltura, sui quali vengono effettuate due semine all'anno. Attualmente, inoltre, si fa un uso veramente elevato di **fungicidi e di pesticidi**. Queste sostanze spesso sono impiegate non tanto per proteggere dalle infezioni micotiche ambientali, ma per accelerare la crescita del grano.

Questo procedimento incide sul raccolto che se ne ricava, causando una maggiore concentrazione

delle proteine tossiche del glutine rispetto a quanto accadeva cinquant'anni fa.
Nel favorire la celiachia, fra le cause alimentari è considerata rilevante anche la **riduzione dei tempi di lievitazione** nei prodotti da forno. Si tratta di un fattore che contribuisce a elevare il contenuto di glutine in questi alimenti.

Parlando di celiachia e cause alimentari, esistono alimenti più a rischio? I prodotti da forno e i grani industriali sono fra questi?

U.V.: *Oggi tutto viene prodotto in un'ottica di riduzione dei tempi di lavorazione. È bene sottolineare che tutti i cereali che contengono glutine devono essere eliminati dalla dieta del celiaco, compresi i grani antichi. Tuttavia, la diffusione e il **consumo di grano tenero**, del grano manitoba e di altri grani molto ricchi di glutine può avere favorito lo sviluppo della celiachia. È chiaro che il celiaco deve consumare solo cereali privi di glutine, in particolare il riso, il mais, il grano saraceno e il miglio. Anche alcune leguminose originarie del Centro America, come la quinoa e l'amaranto, sono molto utili per l'alimentazione del celiaco, come lo è anche la soia. Si tratta di vegetali molto ricchi di fibre, sali minerali e vitamine.*



Negli ultimi anni c'è stata anche una riscoperta di **cereali antichi senza glutine** come il teff, una coltura originaria dell'Etiopia che risale all'epoca prima di Cristo. Il teff oggi viene impiantato anche in Europa e in Italia, non a caso la farina che se ne ricava è molto utilizzata nell'alimentazione dei celiaci. Nei convegni sulla celiachia vi sono spesso dimostrazioni dove si utilizzano questi prodotti.

La maggior incidenza della celiachia e le sue cause. Sulle nuove generazioni l'aumento è da imputare all'alimentazione?

U.V.: *No, anche se l'alimentazione sicuramente può aver avuto un ruolo. Nell'aumento dei casi di celiachia, fra le cause c'è stata certamente l'evoluzione dei test diagnostici anticorpali. Il **fattore alimentare**, comunque, è da considerare importante, anche in*

riferimento alla sensibilità al glutine non celiaca. Indubbiamente, oggi utilizziamo un grano molto più ricco di glutine rispetto al passato.

È vero che l'allattamento al seno per i neonati può diminuire il rischio di celiachia?

U.V.: *No, anche se fino a poco tempo fa si credeva che fosse così. Si riteneva che l'allattamento al seno materno e l'epoca di introduzione del glutine fossero fattori rilevanti nello sviluppo della celiachia.*

*In realtà due recenti studi internazionali, effettuati su larga scala e pubblicati sul New England Journal of Medicine – che per i medici è la rivista più importante sul piano scientifico – hanno dimostrato che **né l'allattamento al seno materno, né l'epoca di introduzione del glutine hanno un ruolo** nello sviluppo della celiachia.*

Va detto che l'allattamento al seno materno rimane un fattore estremamente importante, per lo sviluppo del sistema immunitario e per la protezione da tante altre malattie. Riguardo alla celiachia, però, non ha un effetto protettivo, come si è creduto fino a poco tempo fa.

*Questi studi, pubblicati nel 2015, hanno dimostrato che nei bambini nati da genitori celiaci – e quindi a rischio di celiachia – le cause principali restano quelle di **origine genetica**. Se si verifica una positività genetica su entrambi i cromosomi, esiste un rischio che può essere elevatissimo di sviluppare la celiachia.*

Il glutine è di per sé un alimento da introdurre il meno possibile?



U.V.: *Il glutine non è un alimento nocivo. È chiaro che in tutti i soggetti se il glutine viene introdotto in quantità elevatissima può determinare alterazioni della parete intestinale. Tuttavia, se un soggetto non presenta celiachia o sensibilità al glutine è inutile che rinunci a cereali contenenti glutine. Non si tratta di cereali essenziali per la nostra alimentazione, ma non c'è motivo di andare incontro a una dieta restrittiva se non si ha una sintomatologia particolare.*

*Il **celiaco** deve mantenere una dieta strettamente aglutinata per tutta la vita, perché altrimenti può andare incontro a complicanze severe. I soggetti **sensibili al glutine**, invece, devono seguire una dieta aglutinata più o meno stretta. In entrambi i casi la dieta aglutinata è sicuramente la terapia corretta. Negli altri soggetti il glutine può essere introdotto regolarmente.*