



## **GRANO O GLUTINE: CHI E' IL COLPEVOLE? FACCIAMO CHIAREZZA TRA CELIACHIA E ALLERGIA AL GRANO**

### **CONTATTO**

**annamaria.pa  
n@gmail.com**

**ANNAMARIA SAPUPPO**

**MEDICO IN FORMAZIONE SPECIALISTICA IN PEDIATRIA, UNIVERSITA' DEGLI  
STUDI DI CATANIA**

*Per la mia amica Aurora, celiaca da 17 anni*

**Al giorno d'oggi, si sente sempre più spesso parlare sui social media di diete "senza glutine", ritenendolo colpevole di tutti i mali, specialmente della linea, e spingendo tantissime persone a seguire questi protocolli dietetici di esclusione. In verità, la convinzione che il glutine faccia male a tutti è errata e ben altro si nasconde dietro alla celiachia, la malattia su base autoimmune che non permette a chi ne soffre di assumere cibi che lo contengano.**

**Molti, invece, dicono di essere "allergici al glutine", confondendo la celiachia con un'altra condizione, l'allergia al grano, dovuta ad una reazione appunto allergica nei confronti di alcune componenti contenute nel grano, ma non in tutti i cereali, che possono essere regolarmente mangiati, a differenza di quanto avviene per i celiaci.**

**Queste due patologie tendono ad essere spesso confuse perché il loro trattamento dietetico è abbastanza simile, basandosi sull'eliminazione dalla dieta di alcuni alimenti, tuttavia è necessario fare un po' di chiarezza.**

**La celiachia, conosciuta anche come enteropatia da glutine, è un disordine cronico, che colpisce principalmente l'intestino tenue, specialmente il duodeno. È dovuto ad una reazione del nostro sistema immunitario contro il glutine, contenuto in moltissimi cereali, ai quali conferisce particolare elasticità, specie nelle farine utilizzate per produzioni alimentari. Tuttavia,**



## **GRANO O GLUTINE: CHI E' IL COLPEVOLE? FACCIAMO CHIAREZZA TRA CELIACHIA E ALLERGIA AL GRANO**

quando le persone con celiachia mangiano cibi che lo contengono, il corpo crea degli anticorpi contro di esso, proprio come farebbe in caso di allergia, per cui spesso si tende a far confusione, pensando che un celiaco sia un allergico. In realtà, questi anticorpi non provocano una reazione allergica, ma autoimmune, creando un importante danno infiammatorio a carico dei villi intestinali e riducendo, di conseguenza, la loro capacità di assorbimento dei nutrienti che ingeriamo. Sintomi tipici, che possono comparire sia nel bambino che nell'adulto, sono diarrea, anemia, rallentamento della crescita, gonfiore addominale, ma anche cambiamenti del comportamento, infertilità, comparsa di "dermatite erpetiforme", con aspetto di vescicole simili a quelle del virus responsabile del comune "herpes" labiale.

Nel sangue di un celiaco che non fa dieta senza glutine è inoltre possibile riscontrare alcuni anticorpi specifici, denominati Anti-Transglutaminasi (TTG) IgA e Anti-Endomisio (EMA) IgA, che aiutano a fare la diagnosi di malattia. Importante anche l'esecuzione di un'endoscopia con biopsia, che va a studiare la struttura dei villi intestinali, valutando la presenza e la gravità di un eventuale danno cronico potenzialmente correlato al glutine. La celiachia è inoltre legata ad una suscettibilità genetica, che viene studiata mediata la ricerca degli aplotipi HLA-DQ2 e DQ8, che possono essere presenti in diversi membri della stessa famiglia, anche se ciò non significa che tutti svilupperanno la malattia. Ricordiamo anche che una persona celiaca può essere affetta anche da altre malattie autoimmuni, tra cui il diabete mellito di tipo 1 o la tiroidite autoimmune, influenzando negativamente la salute generale del nostro corpo, motivo per cui è



## **GRANO O GLUTINE: CHI E' IL COLPEVOLE? FACCIAMO CHIAREZZA TRA CELIACHIA E ALLERGIA AL GRANO**

**importante fare uno screening per queste patologia una volta ricevuta la diagnosi di celiachia.**

**L'unica terapia efficace è una dieta assolutamente priva di glutine, in modo da permettere il ripristino della normale funzione di assorbimento dei villi intestinali.**

**L'allergia al grano, invece, è data da una reazione allergica eccessiva verso il grano, cereale ampiamente diffuso in molti cibi di uso comune, come pasta, pizza, pane e bevande come la birra. Nello specifico, il grano è una Graminacea e contiene delle proteine, alcune delle quali sono responsabili dell'allergia vera e propria. Di conseguenza, il consumo di qualsiasi cibo che lo contiene può scatenare una reazione più o meno grave, che va da semplice prurito, arrossamento e orticaria, sino a vomito, tosse, difficoltà respiratoria, edema della laringe e perdita di coscienza nei casi più gravi (anafilassi), potenzialmente fatali. La reazione allergica è scatenata da una classe di anticorpi chiamati IgE, che riconoscono appunto come estranee alcune proteine contenute nel grano.**

**In questo contesto, la diagnosi può essere posta sulla base della storia clinica del paziente, facendo riferimento ai sospetti episodi allergici avuti nel corso della sua vita con i relativi sintomi, nonché eseguendo la ricerca delle IgE specifiche verso il grano mediante test specifici eseguiti sulla cute (PRICK TEST) e nel sangue (RAST e IMMUNOCAP), infine mediante test di provocazione orale (TPO), che prevede l'assunzione di piccole qualità di grano a dosi crescenti in ambiente ospedaliero controllato, monitorando l'insorgenza di eventuali reazioni allergiche. Una volta fatta la diagnosi,**



## **GRANO O GLUTINE: CHI E' IL COLPEVOLE? FACCIAMO CHIAREZZA TRA CELIACHIA E ALLERGIA AL GRANO**

**questi pazienti devono seguire una dieta di eliminazione per il grano, tenendo conto che altri cereali, come orzo e segale, possono scatenare reazioni simili nello stesso soggetto, fenomeno chiamato cross-reattività. Si consigliano, pertanto, alimenti a base di riso, mais o grano saraceno: quest'ultimo, erroneamente ritenuto una graminacea, rappresenta un ottimo sostituto del grano in casi di allergia ad esso.**

**Pertanto, possiamo riassumere alcuni punti fondamentali:**

- **Le persone con celiachia non avranno una reazione anafilattica quando mangiano glutine, ma un danno infiammatorio intestinale, generalmente a seguito di un'ingestione prolungata nel tempo. Chi è allergico al grano, invece, può potenzialmente avere una reazione allergica se assume cibi che lo contengono, anche per piccole quantità di grano e dopo poco tempo dalla sua ingestione.**
- **Non tutti gli alimenti senza glutine sono privi di grano, così come non tutti gli alimenti senza grano sono privi di glutine.**
- **Molti dicono di essere "allergici al glutine", ma in realtà hanno semplicemente scelto di loro iniziativa di evitare alimenti che lo contengono, affermando di avere problemi di "intolleranza", "cattiva digestione", "dimagrimento", ecc. Ciò non significa che siano celiaci o allergici. Sono necessari specifici test per porre queste diagnosi.**

### **BIBLIOGRAFIA**

1. **Akhondi H, Ross AB. Gluten And Associated Medical Problems. [Updated 2020 Mar 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan**



## **GRANO O GLUTINE: CHI E' IL COLPEVOLE? FACCIAMO CHIAREZZA TRA CELIACHIA E ALLERGIA AL GRANO**

2. Al-Toma A, et al. European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders. *United European Gastroenterol J.* 2019;7(5):583-613.
3. Caio G, et al. Celiac disease: a comprehensive current review. *BMC Med.* 2019;17(1):142.
4. Elli L, et al. Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. *World J Gastroenterol.* 2015;21(23):7110-7119.
5. Ricci G, et al. Wheat Allergy in Children: A Comprehensive Update. *Medicina (Kaunas).* 2019;55(7):400.
6. Sharma N, et al. Pathogenesis of Celiac Disease and Other Gluten Related Disorders in Wheat and Strategies for Mitigating Them. *Front Nutr.* 2020;7:6. Published 2020 Feb 7.