

IPERSENSIBILITA' AL GLUTINE

La sensibilità al glutine/frumento è un disturbo funzionale non-allergico arrecato dal glutine.

Quando si soffre di sensibilità al glutine/frumento, il corpo reagisce al glutine o ad altri componenti presenti nel frumento con sintomi non specifici. Non si è però in presenza di **celiachia** o di **un'allergia al frumento**. L'assenza di biomarcatori specifici permette di diagnosticare questa intolleranza al glutine solo per esclusione.

L'**ipersensibilità** al glutine o al frumento può presentarsi all'improvviso e a qualsiasi età. La sensibilità al glutine/frumento può comunque anche essere un fenomeno **transitorio** che migliora se si segue una dieta senza glutine.

Sintomi della sensibilità al glutine/frumento

I **sintomi** della sensibilità al glutine/frumento sono **molteplici** e si manifestano in modi diversi:

- dolori addominali, anche associati a una sensazione di bruciore alla bocca dello stomaco, nausea e vomito, flatulenza, senso di pesantezza, stitichezza e diarrea
- affaticamento, intorpidimento di braccia e gambe, crampi muscolari e dolori articolari
- mal di testa, mente annebbiata, malessere, mancanza di energia, disorientamento, problemi circolatori
- eczemi, lingua arrossata o ingrossata

Dato che tanti di questi sintomi sono uguali a quelli di altre patologie, la sensibilità al glutine/frumento **non viene molto spesso riconosciuta** e quindi di conseguenza non trattata.

Diagnosi della sensibilità al glutine/frumento

La diagnosi di sensibilità al glutine/frumento è molto complessa e richiede innanzitutto l'**esclusione** della celiachia e dell'allergia al frumento, oltre a una **reazione positiva** a un'alimentazione senza glutine.

La **mancanza** di un **biomarcatore** affidabile, cioè di un indicatore misurabile, per una sensibilità al glutine/frumento, nonché i sintomi aspecifici ne permettono la diagnosi solo con il **procedimento di esclusione**. Prima di verificare la reazione a un'**alimentazione senza glutine**, si devono inequivocabilmente escludere soprattutto la **celiachia** e l'**allergia al frumento**. La diagnosi di sensibilità al glutine/frumento può essere definitivamente confermata, se i disturbi migliorano sensibilmente eliminando il glutine dalla dieta e peggiorano di nuovo quando lo si riassume.

Terapia in caso di sensibilità al glutine/frumento

La terapia per una sensibilità al glutine/frumento consiste in un'alimentazione **senza glutine**.

La grande differenza dalla celiachia è che la dieta senza glutine, in questo caso, non deve essere così rigida e, generalmente, **nemmeno per tutta la vita**. Si deve comunque seguire la dieta per un periodo di **almeno uno o due anni**. Solo dopo tale periodo si può di nuovo provare a ingerire **piccole quantità di glutine**. La tolleranza al glutine è tuttavia diversa da persona a persona e deve essere verificata con prudenza.