

# ANCHE I TRIALS CLINICI DICONO NO!

La scienza conferma che la dieta senza glutine non apporta alcun beneficio per la salute delle persone non celiache

Di **Marco Silano**

REPARTO DI ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE E SALUTE,  
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ  
COORDINATORE BOARD SCIENTIFICO AIC  
[marco.silano@iss.it](mailto:marco.silano@iss.it)

La dieta senza glutine (DSG) è una terapia salvavita. L'esclusione totale e permanente del glutine dalla dieta è l'unico trattamento attualmente disponibile per la remissione di segni e sintomi associati alla celiachia, la

normalizzazione dei livelli plasmatici di auto-anticorpi gliadina-dipendenti e la regressione delle lesioni istologiche della mucosa duodenale caratteristiche della celiachia.<sup>1</sup> Inoltre, la DSG è efficace nel prevenire le rare ma temibili complicanze della celiachia non trattata.<sup>2</sup> Per sottolineare il ruolo di salvavita della DSG, basti pensare che nel periodo tra le due guerre mondiali, quando ancora non si conosceva l'agente ambientale responsabile della celiachia, al Great Ormond Street Hospital di Londra la mortalità per questa condizione in età pediatrica era del 40%!

L'altra condizione per cui l'esclusione della dieta è scientificamente supportata è l'allergia IgE-mediata alle proteine del grano, con l'importante differenza che i prodotti appositamente formulati/adatti ai celiaci non sono invece tollerati dagli allergici.

Nella letteratura scientifica condivisa e valida, non c'è alcuna evidenza scientifica che la DSG apporti benefici alla salute dei soggetti sani, NON celiaci. Un paio di trials clinici, risalenti a qualche anno fa, effettuati su volontari sani, hanno specificatamente dimostrato che il glutine non ha effetti tossici su questi.<sup>3-4</sup> Nonostante ciò, l'onda mediatica supportata da molti attori e attrici, che attribuiscono la loro bellezza e forma fisica all'eliminazione del glutine dalla dieta, ha indotto un'importante percentuale della popolazione generale a mangiare senza glutine. Un recente studio, pubblicato recentemente sulla prestigiosa rivista *JAMA Internal Medicine*, riporta che negli USA la percentuale di persone che seguono una DSG è triplicata dal 2009 ad oggi, mentre la prevalenza di celiachia diagnosticata è rimasta inalterata nello stesso periodo.<sup>5</sup>

La presenza di sportivi famosi e vincenti tra le celebrità che seguono senza alcune indicazioni cliniche una DSG ha diffuso l'errata

## Bibliografia

1. Snyder MR, Murray JA. *Celiac disease: advances in diagnosis*. Expert Rev Clin Immunol. 2016;12:449-63.
2. Silano M, Volta U, Vincenzi AD, Dessi M, Vincenzi MD; Collaborating Centers of the Italian Registry of the Complications of Coeliac Disease. *Effect of a gluten-free diet on the risk of enteropathy-associated T-cell lymphoma in celiac disease*. Dig Dis Sci. 2008;53:972-6.
3. Levine RA, Briggs GW, Harding RS, Nolte LB. *Prolonged gluten administration in normal subjects*. N Engl J Med 1966, 274; 1109-1114.
4. Horiguchi N, Horiguchi H, Suzuki Y. *Effect of wheat gluten hydrolysate on the immune system in healthy human subjects*. Biosci Biotechnol Biochem. 2005;69:2445-2449.
5. Kim HS, Patel KG, Orosz E, Kothari N, Demyen MF, Pysopoulos N, Ahlawat SK. *Time Trends in the Prevalence of Celiac Disease and Gluten-Free Diet in the US Population: Results From the National Health and Nutrition Examination Surveys 2009-2014*. JAMA Intern Med. 2016;176:1716-1717.
6. Lis DM, Stellingwerff T, Shing CM, Ahuja KD, Fell JW. *Exploring the popularity, experiences, and beliefs surrounding gluten-free diets in nonceliac athletes*. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2015;25:37-45.
7. Lis D, Stellingwerff T, Kitic CM, Ahuja KD, Fell J. *No Effects of a Short-Term Gluten-free Diet on Performance in Nonceliac Athletes*. Med Sci Sports Exerc. 2015;47:2563-70.
8. Guandalini S, Polanco I. *Nonceliac gluten sensitivity or wheat intolerance syndrome?* J Pediatr. 2015 Apr;166(4):805-11.

---

---

convinzione che l'eliminazione del glutine migliorasse la performance in sportivi non celiaci, di qualsiasi livello e sport. Una survey ha riportato che 18 atleti USA non celiaci, vincitori di medaglia d'oro alle Olimpiadi o ai rispettivi campionati mondiali, seguono una GFD per almeno il 50% dei pasti, soprattutto a ridosso delle gare, senza nessuna indicazione medica, con lo scopo di migliorare le loro prestazioni.<sup>6</sup> Non stupisce il fatto che le principali fonti di informazioni sulla DSG per questi campioni fossero il web, il proprio allenatore e i compagni di squadra.

Qualsiasi dubbio sui benefici della DSG nello sport è stato fugato da un trial clinico cross-over in doppio cieco eseguito su un gruppo di 13 ciclisti di entrambi i generi, che ha concluso che l'esclusione del glutine dalla dieta per 7 giorni non migliora la resistenza alla fatica rispetto a quella degli stessi atleti quando assumevano glutine.<sup>7</sup>

Da questa trattazione, è stata lasciata fuori la sensibilità al glutine non celiaca (*Gluten Sensitivity*, GS) in quanto si tratta di una condizione la cui esistenza è ancora incerta, e soprattutto non è ancora noto il trigger dietetico. Infatti, è stato ipotizzato che non sia il glutine, ma altre proteine dei cereali (gli inibitori dell'anti tripsina, per esempio) o l'intero cereale responsabile di questa condizione. Altri Autori hanno riportato i Fodmaps come agente eziologico della GS.

Pertanto, alla luce attuale delle conoscenze, non si può parlare di dieta senza glutine come terapia della GS.<sup>8</sup>

In conclusione, si ribadisce che la DSG è una vera e propria terapia salvavita per i soggetti celiaci. Non vi è invece nessuna evidenza scientifica che la DSG abbia alcun beneficio sulla salute e/o sulle performance dei soggetti non celiaci, così come non è una dieta dimagrante o salutistica. ♦

## IN CIFRE

# 13

### CICLISTI

di entrambi i generi sono stati sottoposti a un trial clinico cross-over in doppio cieco

# 7

### GIORNI

di dieta senza glutine non hanno migliorato la resistenza alla fatica rispetto a quella degli stessi atleti quando assumevano glutine