

# Il Glutine fa male ??

Più dubbi che certezze  
Con Luigi Greco

2020

[Prodotti senza glutine](#)

[Vivere senza glutine](#)

[Ricette senza glutine](#)

[Negozzi](#)

[Mangiare](#)

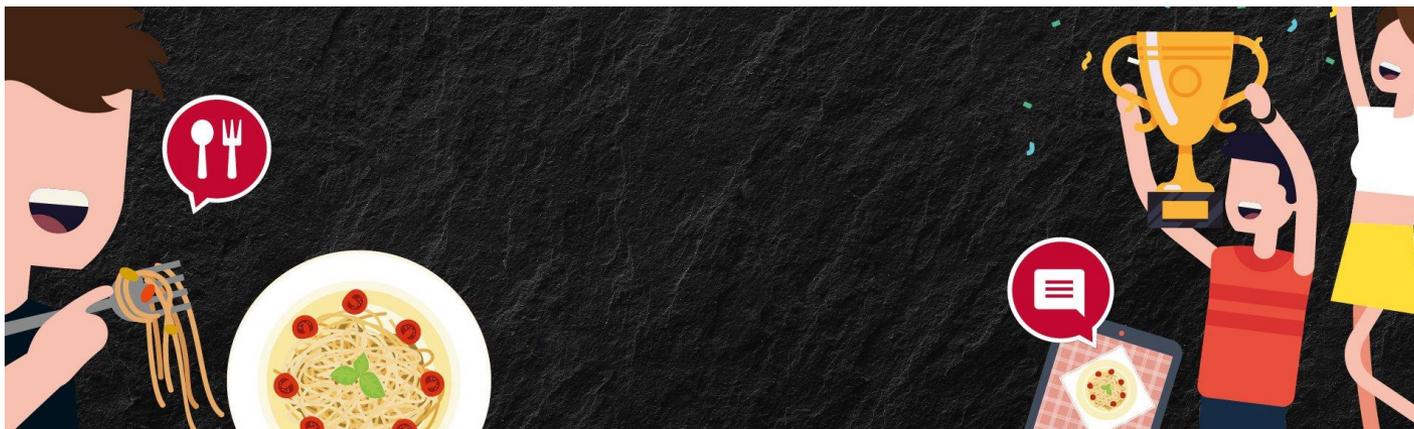
[Viaggiare](#)

[Schär Club](#)

[Registrati](#)

# Che cos'è l'intolleranza al glutine non celiaca?

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





NON C'E' ALCUNA PROVA SCIENTIFICA SULLA ESISTENZA DELLA INTOLLERANZA AL GLUTINE NON CELIACA .....MA..... Molte prove commerciali !!!

Praticamente solo lavori italiani sostengono questo tema

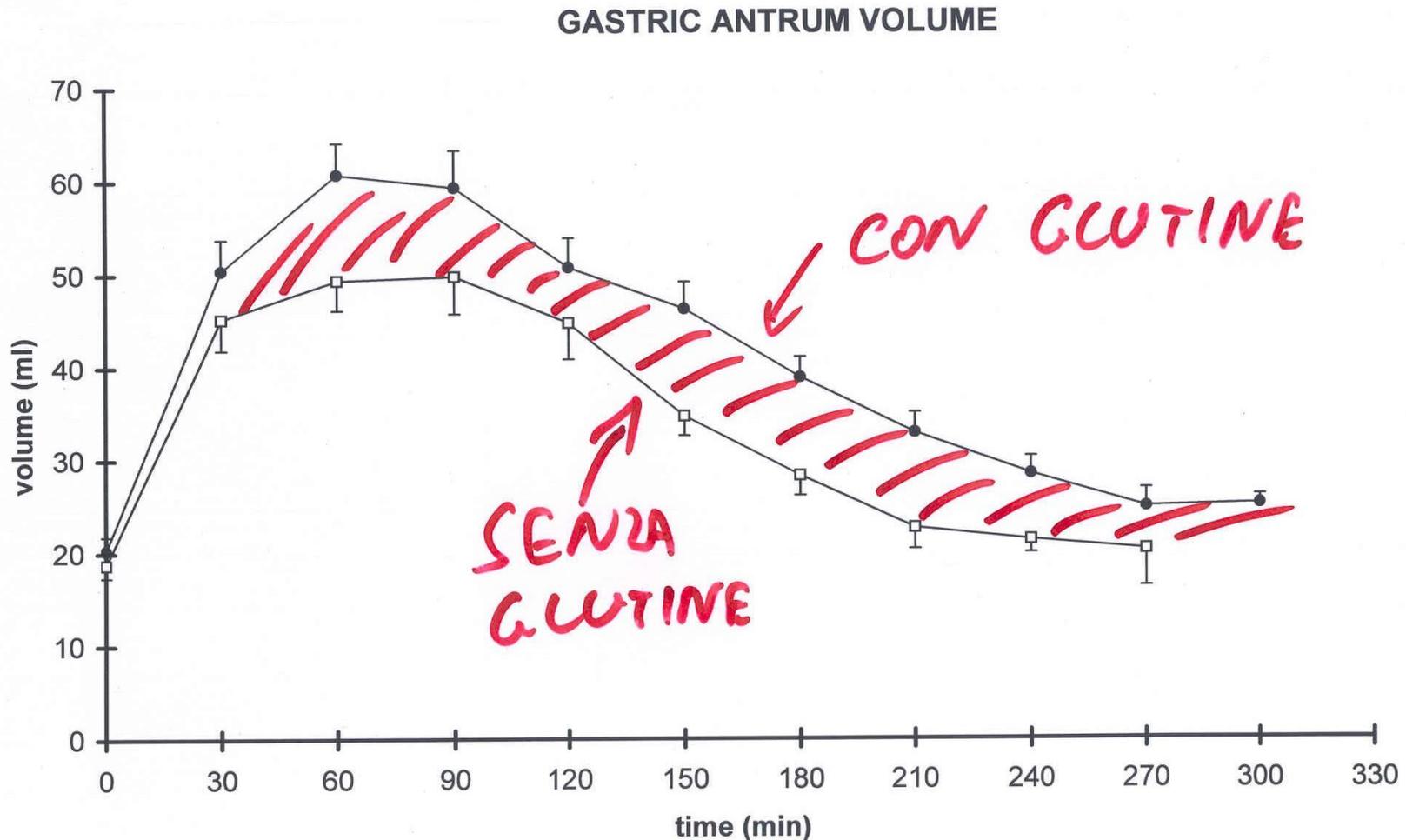
# TRIAL CONTROLLATO DI CONFRONTO TRA PASTA CON E SENZA GLUTINE



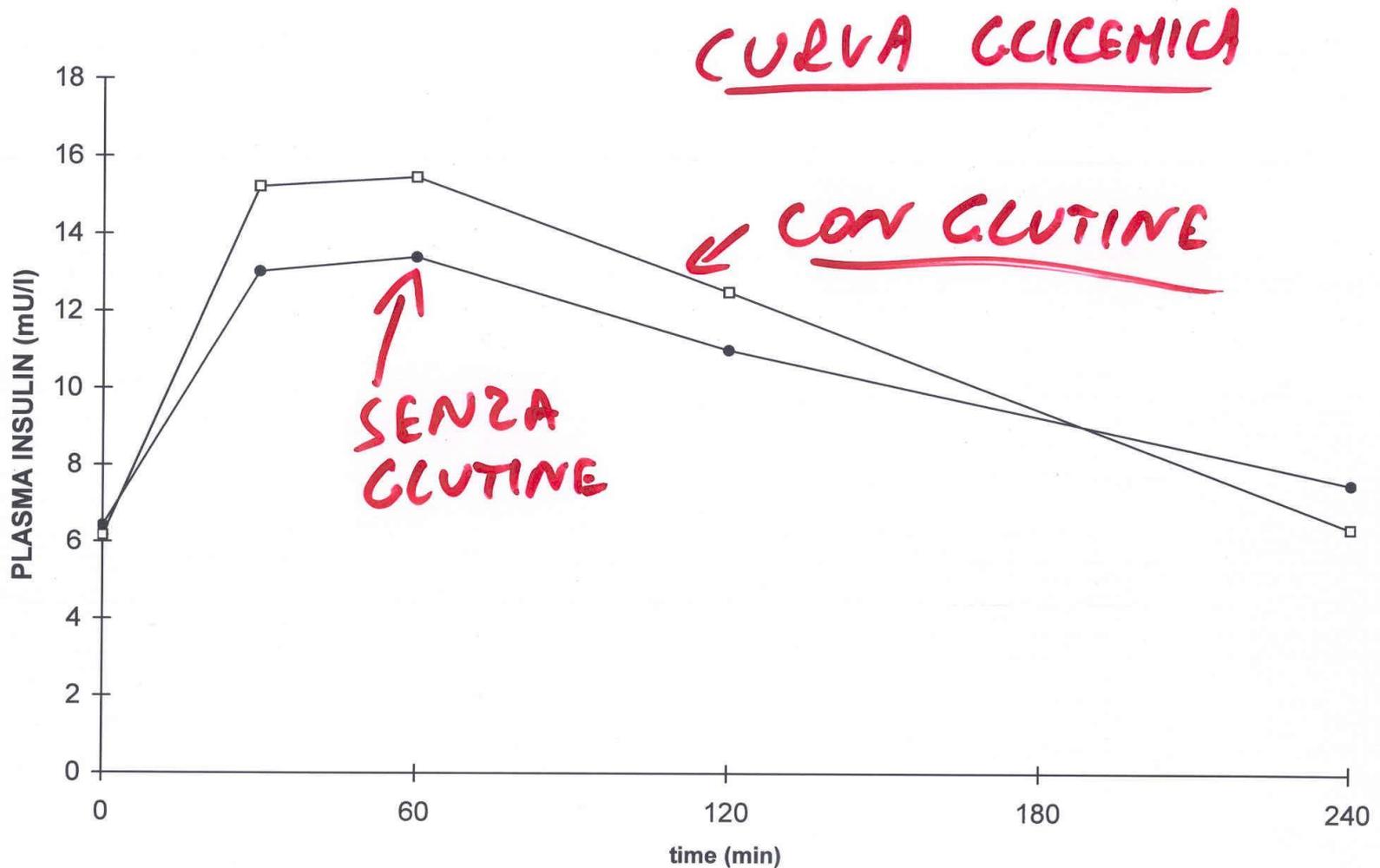
20 Volontari sani controllati  
per 8 ore dopo il pasto



# La Pasta Senza Glutine svuota dallo stomaco 45 minuti prima della Pasta col Glutine

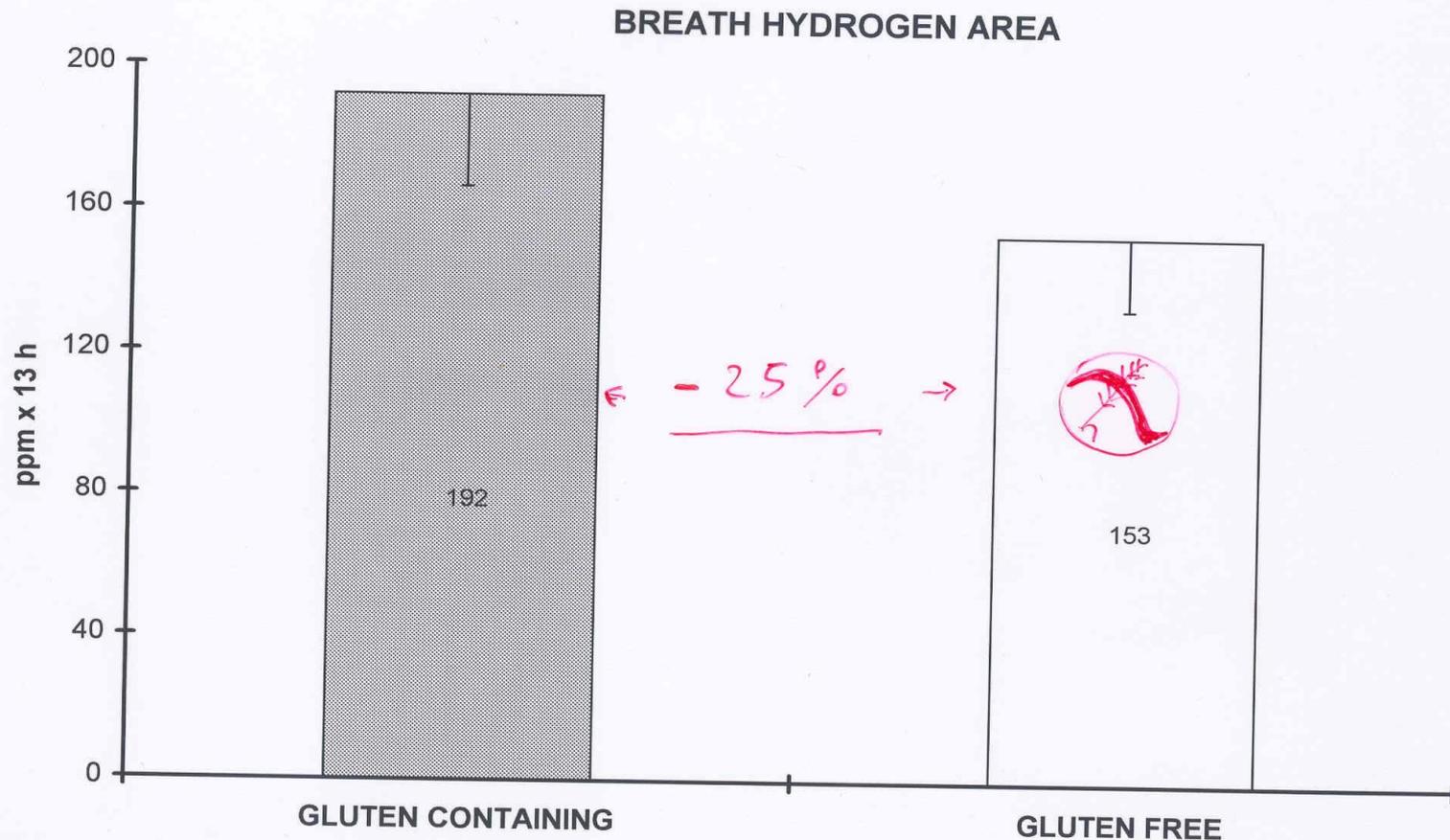


# La Pasta Senza Glutine provoca una risposta insulinemica più bassa e prolungata



# La Pasta Senza Glutine provoca una fermentazione colonica del 18% inferiore a quella provocata dalla Pasta con Glutine

graf. svuot. breath Grafico 24

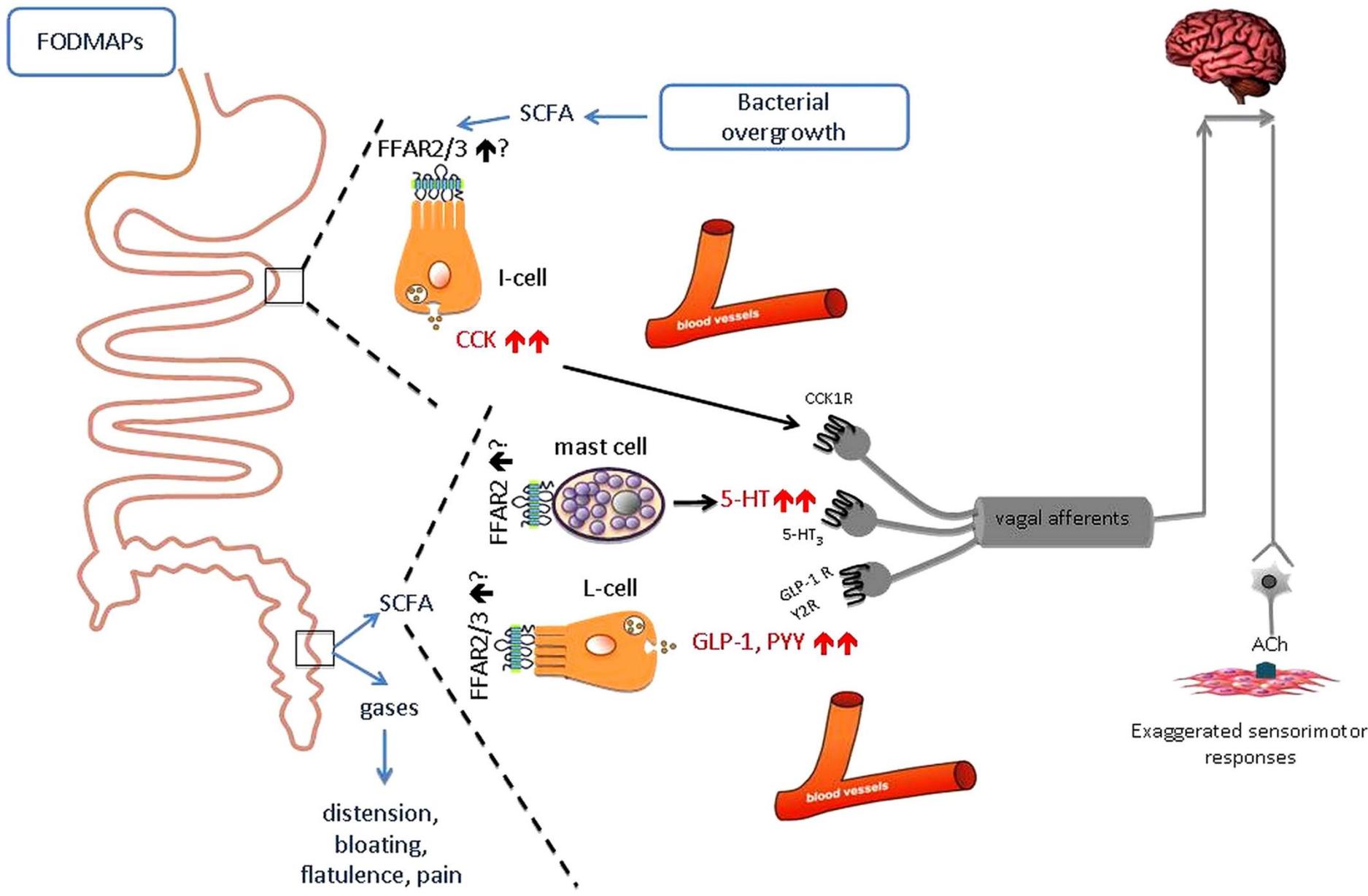


# FODMAP EFFECTS !

Depoortere I. Gut  
2014;63:179–190.

Taste receptors of the gut: emerging  
roles in health and disease

Inge Depoortere



FODMAPs

Bacterial overgrowth

SCFA

FFAR2/3 ↑?

I-cell

CCK ↑↑↑

blood vessels

CCK1R

mast cell

FFAR2 ↑?

5-HT ↑↑↑

5-HT<sub>3</sub>

vagal afferents

L-cell

FFAR2/3 ↑?

GLP-1 R

Y2R

GLP-1, PYY ↑↑↑

SCFA

gases

distension, bloating, flatulence, pain

blood vessels

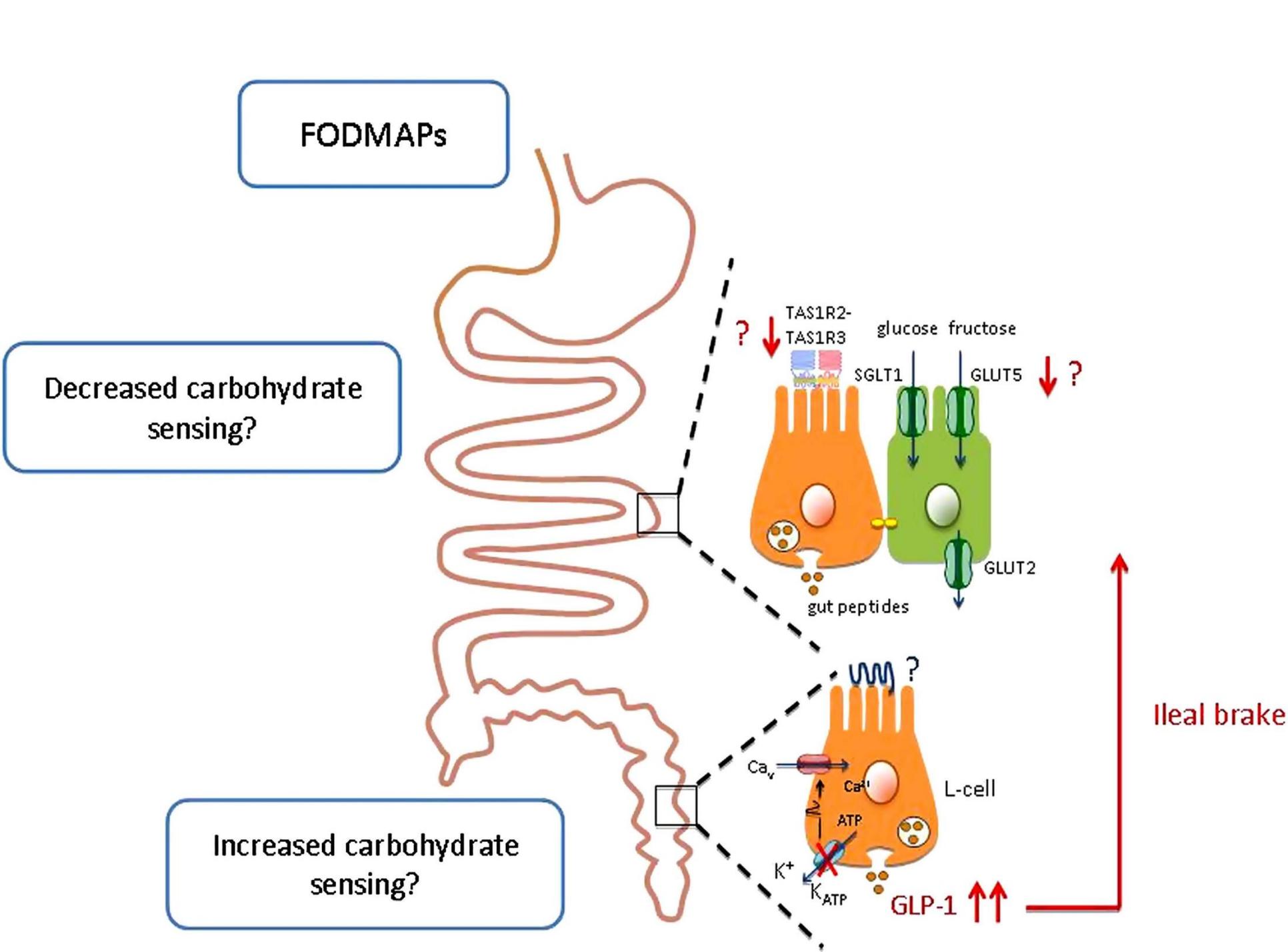


ACh

Exaggerated sensorimotor responses

## Possibili effetti dei FODMAP

- Bacterial overgrowth in the small intestine of patients with IBS may result in the generation of short-chain fatty acids (SCFAs) that may increase the sensitivity of FFAR2/3 on I-cells.
- The resulting increased release of CCK is known to alter intestinal motor activity and to reduce pain thresholds in patients with IBS.
- In the colon, fermentation of fructans leads to the production of gases and SCFAs.
- Increased FFAR2/3 sensing may enhance the secretion of GLP-1 and PYY from L-cells and 5-HT from mast cells, and may modulate visceral sensation and motility by activation of extrinsic sensory neurons.



## Sensibilità ai Carboidrati nel Colon Irritabile

- **Decreased expression or sensitivity of sweet taste receptors** and/or concomitant alterations in GLUT5 expression may contribute to fructose malabsorption in patients with IBS.
- **Due to the increased carbohydrate content in the colon, the L-cells become glucose sensitive** through a pathway involving closure of KATP channels and influx of Ca<sup>2+</sup> through voltage-gated Ca<sup>2+</sup> channels.
- **The resulting increase in GLP-1 release may induce changes in transit due to the ileal brake effect.**

# Ma il Glutine fa male ai piccoli predisposti per la celiachia ?

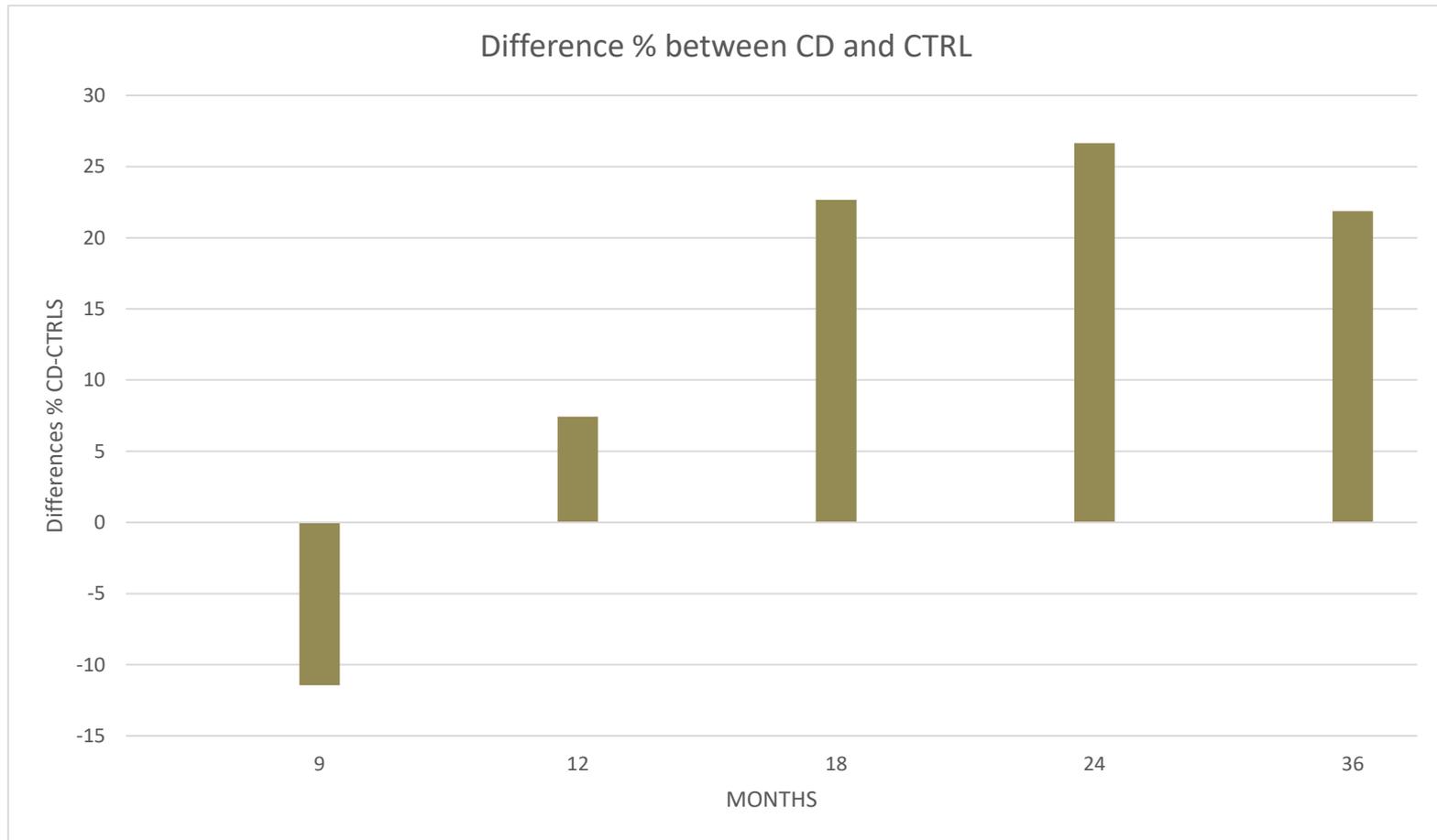


**300 neonati da famiglie 'Celiache' seguiti per 10 anni con controlli regolari**

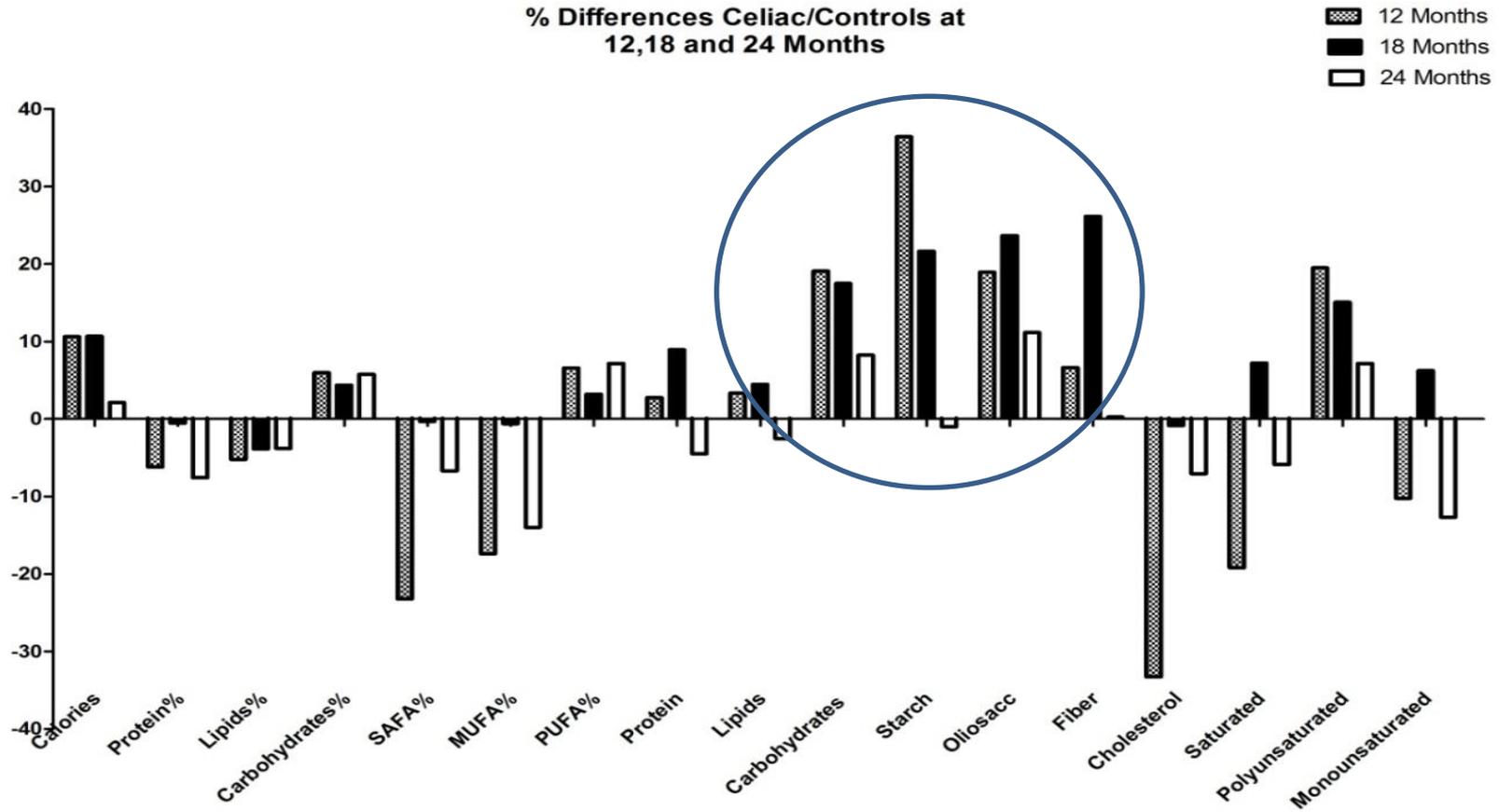
**60 = 20% hanno sviluppato la celiachia**

**Studio Caso CD - Controllo CTRL**

# Differenze nel consumo di glutine tra Celiaci e Controlli



# Differenze nell'alimentazione tra celiaci e controlli



# Ma cosa mangiano di diverso i bimbi che diventeranno celiaci??

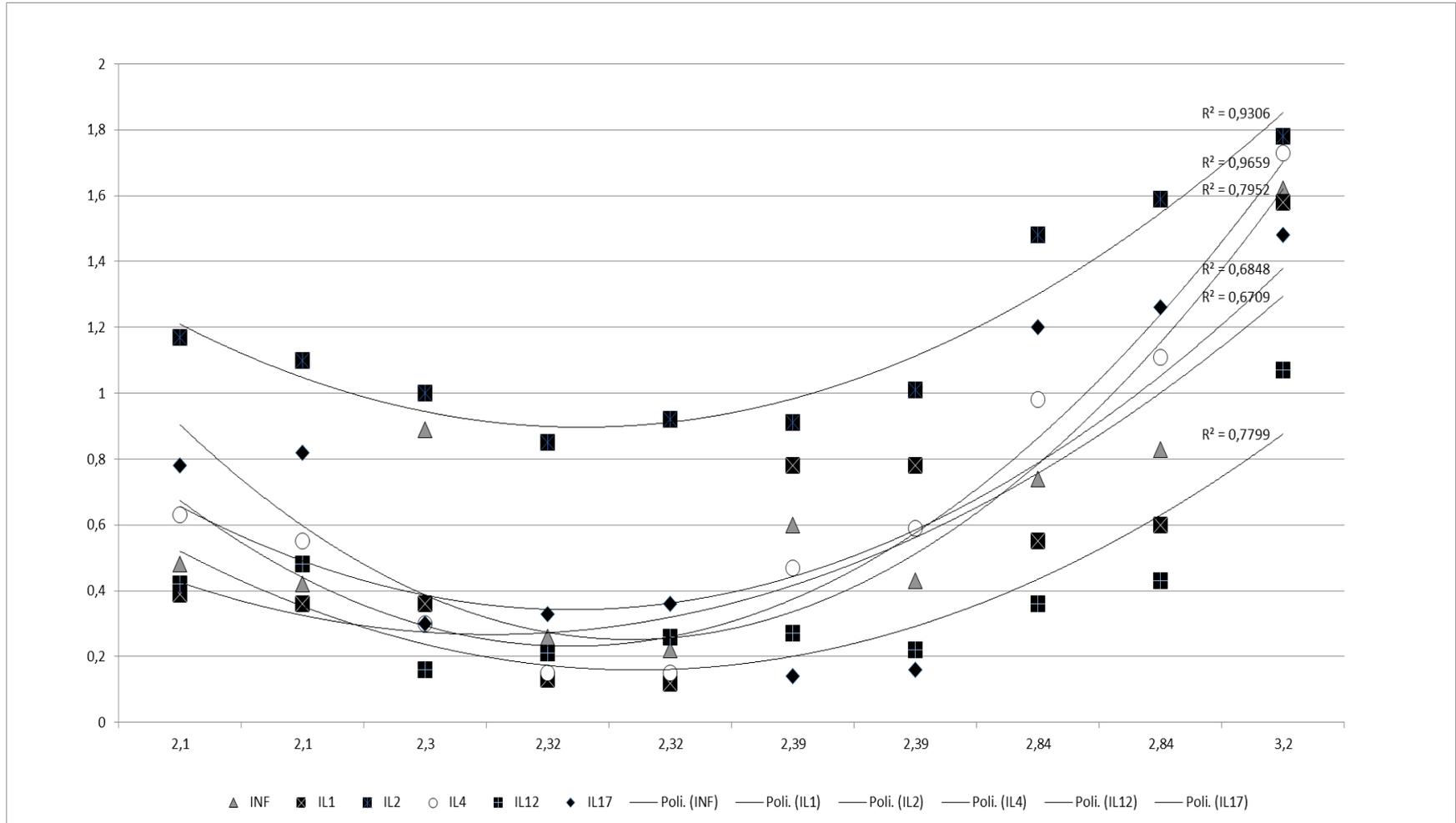
Molto più



Molto meno



# Correlazione tra glutine ingerito e profilo citochinico-inflammatorio a 36 mesi, un anno prima della diagnosi nei celiaci



# Gli Alimenti senza Glutine 'industriali' non fanno molto bene ai sani e neanche ai celiaci

- Eccesso di carboidrati per compensare le calorie
- Alto indice insulinemico
- Aggiunta di grassi saturi per compensare gli 11 gr/kg di proteine mancanti dal glutine
- Additivi di vario tipo per ridare la consistenza a pasta e prodotti da forno

Senza Glutine... si può !!



# VIVERE FELICI SENZA GLUTINE !

*Prof. Luigi Greco, e-mail ydongre@unina.it*

[www.luigigreco.info](http://www.luigigreco.info)



- [HOME](#)
- [PROF. GRECO](#)
- [PEDIATRIA](#)
- [CELIACHIA](#)
- [AFRICA](#)
- [ALTRO](#)
- [ADMIN](#)

## DIETE SENZA GLUTINE



**DIETA PRIVA DI GLUTINE DA 1500 CALORIE  
SCARICA LA DIETA**

**AVVERTENZE:**  
La quantit  dei singoli alimenti   riportata in peso netto, cio  solo la parte da utilizzare per essere cucinata o consumata cruda.  
Acqua da bere, anche minerale, a volont  .  
Per rendere le pietanze pi  gradevoli si pu  far uso di succo di limone, aceto, pelati, cipolle, capperi, sottaceti, aromi e spezie.  
Nel corso della giornata si possono prendere, con moderazione, caff  o t  senza zucchero, oppure dolcificati con aspartame o saccarina.



**DIETA SENZA GLUTINE CHE SIMULA IL DIGIUNO  
SCARICA LA DIETA**