

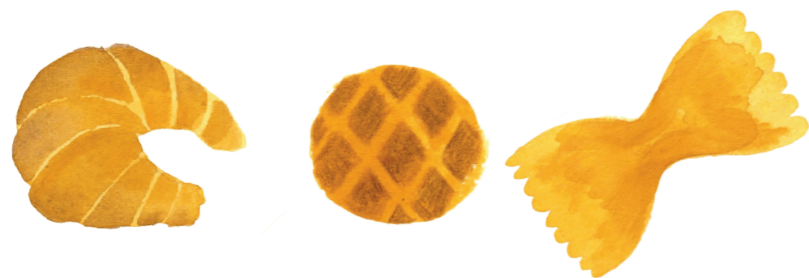
# La dieta non per capriccio ma per necessità



Le diete di esclusione, compresa quella gluten free, risolvono i problemi di sovrappeso e obesità? Quale fondamento scientifico hanno i test per diagnosticare le intolleranze alimentari? E i celiaci, ci perdonano o ci guadagnano dalla dilagante moda del senza glutine?

Di **Susanna Neuhold e Miriam Cornicelli**  
RESPONSABILE NAZIONALE AREA FOOD AIC  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC  
[alimenti@celiachia.it](mailto:alimenti@celiachia.it)  
[dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

Negli ultimi decenni stiamo assistendo ad un drammatico aumento dell'obesità, del diabete mellito di tipo 2, della sindrome metabolica e delle malattie cardiovascolari in tutte le fasce d'età, a causa della modifica degli stili di vita, sempre più sedentari e sempre più orientati ad una alimentazione eccessiva e squilibrata (Quaderni del Ministero della Salute, n. 25 Ottobre 2015). Questa "emergenza sanitaria" spinge i sistemi sanitari a incentivare l'educazione alla salute e ai corretti stili di vita, basati su una alimentazione bilanciata e una regolare attività fisica. Tale emergenza, se pur pericolosa, è risultata allo stesso tempo attrattiva per molti, scatenando un vero e proprio traffico di terapie promettenti, in grado di



offrire "sempre di più e un miglior risultato" ma "con sempre minore fatica", e magari "nel minor tempo possibile". Questa confusione, purtroppo, spinge anche moltissime persone a rivolgersi sempre più al fenomeno delle cosiddette *popular diet* o "diete alla moda". Diete raramente valide dal punto di vista scientifico, che promettono di far dimagrire velocemente, molto e per sempre, sfruttando il bisogno dei soggetti che vogliono o devono perdere peso. In Italia, le persone che seguono uno specifico regime alimentare (anche se non solo per dimagrire) sono circa 16,9 milioni (fonte: Rapporto Coop 2016). Il fenomeno è ampliato dalla Rete e dai social network, in un momento storico dove è ormai diventato facile e immediato accedere a qualsiasi informazione: un'informazione che, sempre secondo il Ministero della Salute, "il più delle volte è insufficiente e scorretta".

L'articolo "Popular diets: A Scientific Review", di Marjorie R. Freedman, Janet King e Eileen Kennedy, uscito su *Obesity research* nel 2001, già offriva dati impressionanti: una ricerca nella sezione "libri" di Amazon.com usando il termine "perdita di peso" (in inglese) rivelava che ben 1.214 volumi rispondevano a questa ricerca. Lo stesso articolo segnalava come nella persona sovrappeso l'aspettativa di perdere peso sia spesso irrealistica anche rispetto ai migliori trattamenti individuati dalla scienza. Per questa ragione, e per la diffusione ormai universale di un modello fisico che esalta la magrezza, le persone sono spesso vittime delle *popular diet* anche quando, nella maggioranza dei casi, non hanno alcun fondamento scientifico e rischiano solo di produrre delusione, squilibri nutrizionali e anche il noto "effetto yo-yo". La ricerca della perdita di peso comporta anche un grande investimento economico in libri, visite presso presunti "specialisti" spesso improvvisati e acquisto di prodotti. La *popular diet* si aggancia difatti anche al florido mercato della "diet industry". Anche in Italia, infatti, è in crescita il mercato dell'"altro cibo", come lo definisce il Rapporto Coop 2016 ([www.italiani-coop.it/rapporto-coop-2016](http://www.italiani-coop.it/rapporto-coop-2016)): pillole, barrette, budini, frullati, zuppe e beveroni, cibi sostitutivi che limitano l'apporto calorico. Crescono allo stesso modo anche tutti i prodotti con carat-

teristiche "salutistiche" (+1,6%), tra cui ritroviamo anche i prodotti "senza", tra cui il "senza lattosio" e, naturalmente, il "senza glutine", che raggiunge, sempre secondo il rapporto Coop, il +20,6% delle vendite in valore nel 2015.

In questo panorama emerge la moda delle "intolleranze alimentari", spesso diagnosticate da "non-specialisti" in maniera del tutto inappropriata e considerate erroneamente causa dell'aumento di peso. Per questo alcune tra le più importanti società scientifiche italiane che si occupano di alimentazione e nutrizione hanno deciso di redigere e diffondere una posizione comune (*Position Statement*) su "Allergie, intolleranze alimentari e terapia nutrizionale dell'obesità e delle malattie metaboliche", partendo da una analisi razionale della documentazione scientifica alla base



## Disinformazione “Tutti malati, nessun malato”

Questo era il grido di allarme lanciato da AIC sulle pagine di questa stessa rivista nel luglio 2013. AIC segnalava il rischio della disinformazione, in cui si confondono celiachia, altre patologie ancora sconosciute e oggetto di ricerca, come la “sensibilità al glutine”, stili alimentari e mode, dove tutto viene banalizzato in un “tutti malati, nessun malato”, che produceva effetti negativi. Già allora, infatti, AIC vedeva alcuni preoccupanti segni correlati alla moda del senza glutine: in particolare nel caparbio impegno della Commissione Europea che non aveva voluto riconoscere che i celiaci sono categoria vulnerabile della popolazione ed i prodotti senza glutine la loro essenziale terapia, portando alla revisione del quadro normativo europeo relativo agli alimenti destinati ad una alimentazione particolare (ADAP), da cui venivano derubricati gli alimenti per celiaci. In questo intervento del legislatore europeo, concretizzatosi nel Regolamento 609 del 2013, AIC leggeva “una banalizzazione della celiachia e un declassamento del celiaco da paziente a mero consumatore, favoriti dalla diffusione di informazioni più funzionali al mercato che alla tutela della salute”. Rischi tuttora attuali nel panorama nazionale e internazionale a causa della “moda del senza glutine”.

di questo fenomeno e valutando l'evidenza disponibile sul legame allergie/intolleranze alimentari e sovrappeso/obesità. L'obiettivo del lavoro è stato quello di fornire al mondo scientifico e professionale un riferimento condiviso su questo dilemma di forte impatto sulla popolazione, sfatando il mito che le intolleranze alimentari possano essere causa di un aumento di peso e che, viceversa, una dieta di esclusione possa aiutarci a perdere peso. Da una approfondita analisi critica degli studi disponibili sull'argomento si è giunti alla conclusione che esistono evidenze solide per affermare che le intolleranze alimentari e l'obesità siano due patologie indipendenti tra loro e che il ricorso a regimi alimentari restrittivi, basati su test diagnostici di “intolleranza o allergia alimentare” per il trattamento di sovrappeso o obesità, sia privo di qualsiasi fondamento scientifico. Trovate, nei box/interviste che corredano questo articolo, due approfondimenti sul documento e sul preoccupante fenomeno che tratta.

### Quando il glutine viene messo al bando

Tra le diete di esclusione oggi più popolari, soprattutto all'estero, troviamo ovviamente la dieta senza glutine, ormai una vera e propria moda da star dello spettacolo e sportivi. Un interessante articolo del giornalista William Kremer, “The great gluten-free diet fad” (*La grande mania della dieta gluten-free*), pubblicato su *BBC News Magazine* ([www.bbc.com/news/magazine](http://www.bbc.com/news/magazine)) nel luglio 2015, mostra i trend su Google della ricerca dei termini “gluten free” e “Celiac”. È impressionante vedere come - mentre le ricerche sulla parola celiachia siano sostanzialmente invariate nel numero tra il 2004 e il 2015 - dal 2009 si assiste ad una vera e propria esplosione della ricerca del termine “gluten free”, con picchi agganciati alle dichiarazioni sulla propria dieta esterne da vip del calibro di Miley Cyrus, Gwyneth Paltrow e Novak Djokovic.

La moda della dieta senza glutine si situa nel solco delle diete di esclusione, che promettono miracoli escludendo uno o più alimenti che vengono demonizzati, tanto da

## IL VERO PERICOLO DELLA MODA DELLA DIETA SG È CHE VENGA CONSIDERATA UN “CAPRICCIO” E NON UNA TERAPIA ESSENZIALE

convincere le persone che, oltre al sovrappeso, questi alimenti siano fonte dei più svariati sintomi e disturbi fisici. Questa la sorte destinata al glutine e alle farine che lo contengono, messe al bando da tutto un filone di stampa dedicata, blogger e presunti specialisti. Sempre secondo i dati di *BBC News Magazine*, negli USA il 29% delle persone adulte sta cercando di evitare il glutine. Se escludiamo chi soffre di celiachia (1% della popolazione, anche se sappiamo che questo valore non è ancora raggiunto in nessun Paese: l'Italia, che è all'avanguardia nelle diagnosi, si attesta attorno al 30% di quell'1%), resta un buon 28% (più di 80 milioni di persone!) che in America cerca di non mangiare alimenti contenenti glutine.

Ma lo fa davvero? Lo stesso articolo cita due dati antitetici: il 41% delle persone adulte americane è convinta che la dieta senza glutine sia di beneficio a tutti ma, e questo è il dato rassicurante, un altro 44% ritiene che questa invece sia una sciocchezza. Se, quindi, l'allarme lanciato da esperti autorevoli e Società scientifiche viene colto da parte della popo-

lazione (quell'44% che ha capito che il glutine non è un problema per chi non è celiaco), il rischio che la dieta senza glutine sia vista come “un capriccio” diventa reale. Chi segue la dieta senza glutine per moda, infatti, spesso lo fa in maniera non continuativa, senza quel rigore che richiede la celiachia. Se ci sono persone convinte che il glutine sia “tossico per tutti”, che seguono una dieta di esclusione del glutine “quando viene comodo”, questo atteggiamento può confondere l'opinione pubblica, scambiando chi è malato con chi non lo è, chi soffre di una patologia (cronica) con chi è convinto erroneamente dei benefici di una dieta che è utile, sì, ma solo a quell'1% della popolazione che soffre di celiachia.

### L'effetto boomerang delle diete sbagliate

E così assistiamo ad una sorta di effetto boomerang: se, da un lato, la grande richiesta di alimenti senza glutine può favorire una più ampia offerta sul mercato e nella ristorazione di cibi adatti ai celiaci, dall'altro purtroppo non è raro assistere ad affermazioni di professionisti che si occupano di nutrizione contro la dieta senza glutine, considerata squilibrata e addirittura “ingrassante”, perché ancorati a vecchi retaggi o memori dell'offerta senza glutine degli anni passati, quando ancora la scelta era ristretta e la gradevolezza dei prodotti nettamente inferiore a quella raggiunta attualmente. L'AIC da sempre è attenta agli aspetti nutrizionali complessivi della dieta senza glutine, raccomandando al celiaco non solo grande attenzione nell'aspetto della sicurezza, e quindi nell'esclusione del glutine dalla propria alimentazione, ma anche fornendo consigli dietetici e suggerimenti pratici per seguire una dieta sana e varia, al pari di una persona non celiaca. L'attenzione di AIC si è anche concentrata sugli alimenti

confezionati utilizzati dai celiaci per sostituire la pasta e il pane tradizionali, i biscotti, le merendine, ecc. Pur assistendo periodicamente a grida di allarme sulla scarsa qualità di questi prodotti, le indagini svolte da AIC sui principali marchi in commercio nel mercato italiano mostrano una sostanziale sovrapposizione nei profili nutrizionali (quantitativi di calorie, grassi, grassi saturi, zuccheri semplici, fibra, sale) con gli analoghi convenzionali disponibili negli scaffali dei supermercati, dimostrando quanto non sia opportuna una generalizzazione. Esporre i celiaci a queste grida di allarme scovre di fondamento è altrettanto pericoloso che diffondere il concetto di glutine “tossico per tutti”, perché rischia di creare allarmismo tra le famiglie di chi soffre di celiachia, creando inutili paranoie e ansie in chi già deve affrontare la fatica quotidiana di una alimentazione “diversa”.

Ultimo solo in ordine di tempo, il caso di alcuni genitori di piccoli studenti di una scuola elementare che, ovviamente su Facebook, si sono scagliati contro l'iniziativa di una nostra Associata, “Tutti a tavola tutti insieme”, che prevede in mensa, ogni sei settimane, un menù senza glutine per tutti i bimbi. L'allarme era dettato, appunto, dalla “pessima qualità” degli alimenti che sarebbero stati somministrati ai bimbi non celiaci. C'è voluto, ancora una volta, l'intervento di AIC per chiarire che la dieta senza glutine, se condotta in modo attento e vario secondo le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana indicate per la popolazione generale, non ha in sé alcuna controindicazione per una persona (o bambino) non celiaca. Ancora più nel caso specifico, dove solo saltuariamente la scuola offre un menù senza glutine per tutti all'interno di una lodevole iniziativa che ha l'obiettivo di aumentare la conoscenza sulla patologia



e dare un messaggio di integrazione molto importante per la crescita dei piccoli studenti, celiaci e non, e considerando che i menù scolastici nella formulazione devono comunque rispondere a specifici e rigorosi criteri nutrizionali.

#### Per necessità o per capriccio?

Ma qual è il vero pericolo della moda della dieta senza glutine? Ce lo racconta sempre William Kremer del *BBC News Magazine* che espone nel suo articolo la storia del figlioletto Sam, diagnosticato celiaco in tenera età: "Anche se raramente trovo personale che non conosce la dieta senza glutine (*nei ristoranti, ndr*), mi capita a volte di cogliere sguardi sardonici tra lo staff. Quando mia moglie spiegò la situazione di mio figlio ad un cuoco, lui rispose: "Oh, allora lui veramente non può assumere glutine! La maggior parte delle persone, quando mostro loro il menù dedicato, cambia idea e ordina qualcosa dal menù convenzionale". Il vero pericolo della moda senza glutine è il costante e quotidiano svilimento che comporta l'essere considerata un "capriccio" e non una terapia, essenziale per chi soffre di una patologia cronica. Gli sguardi sardonici, le battute al ristorante. Quel clima generale che rende il sedersi a tavola più difficile, lo spiegare le proprie necessità più complicato. L'ansia di non essere certi che il ristoratore prenderà sul serio le nostre raccomandazioni circa il pericolo di contaminazione.

È necessario, dunque, un grande sforzo, da parte di tutti i portatori di interesse - pazienti, operatori della salute, società scientifiche, giornalisti, industria alimentare e ristoratori - affinché sia arginato il pericoloso fenomeno delle *popular diet*. Il documento di cui parliamo in questo numero è una importante iniziativa a questo riguardo. AIC non è sola nella sua azione di diffusione della corretta informazione sulla dieta senza glutine, i celiaci non sono soli nella loro fatica quotidiana di vivere il momento del pasto come deve essere: un momento di nutrizione, di benessere, di piacere, di relazione e condivisione. ♦

## Con la salute non si scherza

### Rischi e squilibri nutrizionali delle diete di esclusione, particolarmente pericolose se imposte a bambini e adolescenti

Di Ersilia Troiano

PRESIDENTE NAZIONALE ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIETISTI (ANDID)

L'utilizzo di test di "intolleranza" con metodi diagnostici non riconosciuti dall'evidenza scientifica prevede come "referto" una lista nella quale, nella migliore delle ipotesi, vengono indicati gli alimenti da eliminare. Nella peggiore, invece, viene consegnata una scheda dove, con una "crocetta" o altri simboli, come il segno +, viene indicata la tolleranza (anche in termini di gradiente, ovvero uno o più segni +) ad un determinato alimento. In genere l'elenco è lunghissimo, e non è facile per i pazienti capire quali alimenti devono eliminare e quali possano continuare a mangiare. Questa breve introduzione, tra il serio ed il faceto, descrive in realtà uno scenario estremamente preoccupante: persone lusingate (o semplicemente illuse) dall'idea di riuscire a perdere peso a causa di una intolleranza, che si sottopongono a diete incongrue o all'eliminazione ingiustificata di alimenti in nome di una patologia inesistente. La questione assume maggiore gravità se si pensa che spesso a queste "indebite sottrazioni" vengono sottoposti anche bambini e adolescenti.

Come il *Position Statement* dichiara con chiarezza, l'utilizzo di regimi alimentari restrittivi, basati su test diagnostici di "intolleranza o allergia alimentare" per il trattamento del sovrappeso e dell'obesità, è privo di qualsiasi fondamento scientifico. Soprattutto, non è esente da rischi.

Eliminare un alimento dalla propria dieta, infatti, senza valutare - con un professionista esperto e competente - in che modo questo possa trovare la giusta sostituzione, è un elemento di rischio nutrizionale elevato. Il deficit nutrizionale può riguardare l'apporto complessivo di energia (in eccesso o in difetto), l'equilibrio tra i principali nutrienti oppure una inadeguata assunzione di micronutrienti.

Oltre al rischio nutrizionale, una dieta di eliminazione, soprattutto quando gli alimenti da evitare siano parecchi, è un fattore determinante di disagio psicologico, alterazione delle dinamiche relazionali e sociali, non è sostenibile nel tempo e ha un notevole costo economico. Un altro aspetto fondamentale è rappresentato dal monitoraggio dell'eventuale superamento dell'allergia/intolleranza per valutare la reintroduzione degli alimenti esclusi e tornare a dieta libera. A questi test infatti non segue un controllo, motivo per cui queste diete "autogestite" vengono protratte per periodi lunghi senza monitoraggio. Per concludere, la moda delle intolleranze alimentari e le conseguenti diete di esclusione rappresenta il paradigma perfetto della risposta inadeguata alla necessità di cura, ovvero una terapia inutile a risolvere le vere cause che portano al sovrappeso ed all'obesità e che non è esente da rischi. Ricordiamo sempre che quando si parla di alimentazione è di salute che si sta parlando. E che con la salute non si scherza.

### Intervista alla coordinatrice scientifica del Position Statement, sulla mancanza di correlazione tra presunte intolleranze alimentari e sovrappeso

## ROSALBA GIACCO

### «Test al limite della stregoneria»

Di Susanna Neuhold  
alimenti@celiachia.it

Alcune delle più importanti società scientifiche di nutrizione in Italia hanno deciso di dare un messaggio forte e chiaro alla popolazione. Con il *Position Statement* su "Allergie, intolleranze alimentari e terapia nutrizionale dell'obesità e delle malattie metaboliche", la Società Italiana di Diabetologia (SID), l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), l'Associazione Medici Diabetologi (AMD), l'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), la Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE) e la Società Italiana dell'Obesità (SIO) hanno svolto un'analisi della documentazione scientifica alla base dei fenomeni delle presunte "intolleranze alimentari" e una valutazione oggettiva



sulle evidenze scientifiche esistenti sul tema. Ne parliamo con Rosalba Giacco, del CNR-Istituto di Scienze dell'Alimentazione di Avelino e membro della Società Italiana di Diabetologia.

#### Dott.ssa Giacco, quali sono le ragioni che hanno portato alla stesura di questo documento?

Il tema dell'alimentazione è oggi al centro di numerosi dibattiti: televisione, giornali, libri, web e social network veicolano tanti - e molto spesso controversi - messaggi, troppe volte basati su teorie e presupposti molto lontani dalla cosiddetta "medicina basata sulle evidenze scientifiche". Ovviamente, se i consigli dietetici vengono dispensati da più fronti e non soltanto ed accreditati, il cittadino si trova in una situazione di confusione e difficoltà, già semplicemente nel cercare di capire "cosa credere". Tra i "falsi messaggi" più alla moda in questo momento vi è la convinzione che il sovrappeso e l'obesità possano essere dovuti ad una intolleranza e/o allergia nei confronti di alcuni alimenti. Negli ultimi anni si è infatti assistito ad una vera e propria esplosione di regimi alimentari restrittivi, basati su test diagnostici di "intolleranza alimentare" eseguiti su differenti campioni biologici (sangue, saliva, capelli) e considerati adeguati per permettere alle persone di perdere peso. L'entità del fenomeno è numericamente difficile da

stimare dal momento che questi test vengono spesso somministrati ed eseguiti da figure professionali e non (e dunque veri e propri abusivi), di cui non si conoscono formazione e competenze. Tutto questo ha portato al *Position Statement*.

#### Quali sono gli aspetti del documento di maggior interesse per la popolazione?

Il documento afferma con forza che non esiste un legame tra le intolleranze alimentari ed il sovrappeso/obesità, e che escludere alimenti singoli o intere categorie di alimenti dalla dieta al fine di perdere peso non è una strategia adatta né tanto meno salutare. Bisogna imparare a diffidare dei cosiddetti test utilizzati per "provare" questo legame, che non trovano alcun riconoscimento da parte della medicina basata sulle prove di efficacia. Un esempio per tutti, il dosaggio di anticorpi IgG4 "alimento specifico". La positività di questo test non indica, infatti, una condizione di allergia o intolleranza alimentare ma una "normale" risposta del sistema immunitario all'esposizione ai componenti contenuti negli alimenti. Per non parlare di altri test come quelli a carico dell'iride, elettrodermici o di variazione della frequenza cardiaca, che non solo non sono specifici per la diagnosi di allergia e intolleranza alimentare ma neppure per altri scopi diagnostici e sono, pertanto, al limite della stregoneria. ♦