
Celiachia

Pane e pasta: prima amici dell'uomo ora nemici?

I dati statistici non sono per niente tranquillizzanti:

la farina di frumento è al primo posto tra gli alimenti che danno problemi, 1 persona su 100 soffre di celiachia.

La celiachia così come la difficoltà a tollerare il glutine (forme patologiche di diversa gravità), sono entrambe caratterizzate da disturbi all'assunzione di molti cereali, soprattutto del grano.

La forma più grave (celiachia) è una patologia infiammatoria dell'intestino, che si verifica in soggetti geneticamente predisposti all'ingestione di alcune proteine del grano, dell'orzo, del farro, della segale e del kamut.

Queste proteine sono le glutenine e le gliadine, principali componenti del glutine, parte importantissima del cereale che conferisce alla farina quelle proprietà viscoelastiche che facilitano la panificazione.

Le prolamine (glutenine e gliadine) determinano nel corpo umano almeno due effetti, uno rapido ed uno più lento. Quello rapido è un effetto citotossico sulla mucosa intestinale, quello più lento coinvolge il sistema immunitario.

Il risultato è una malattia che comporta malassorbimento, con conseguenze più o meno gravi per l'organismo.

La forma meno grave (difficoltà a gestire il glutine a livello intestinale) interessa sempre più persone nel corso degli ultimi anni. Questi, all'ingestione del pane e della pasta, riferiscono gonfiore addominale, cattiva digestione, sonnolenza post-prandiale, alterazione della regolarità intestinale, ma sono negativi alle prove su sangue. Non presentano cioè gli anticorpi specifici della malattia celiaca (anticorpi antigliadina, antiendomio, antitransglutaminasi).

L'esclusione del pane e della pasta dalla loro dieta si accompagna ad un miglioramento della sintomatologia, la reintroduzione all'aggravamento.

Cosa fare?

Nel caso della malattia celiaca vera e propria non si può assumere il glutine e, almeno nella mia esperienza, la situazione non si modifica con gli anni.

Nel caso meno grave, invece, l'andamento nel tempo è oscillante. Poiché gli anticorpi sono negativi non dovrebbe essere necessario togliere gli alimenti contenenti glutine dalla dieta ma poiché ho sempre privilegiato la clinica agli esami di laboratorio, consiglio di escludere temporaneamente le farine sopra citate dalla dieta. La sostituzione con alimenti privi di glutine (riso, grano saraceno, quinoa, miglio) o occasionalmente con farina di kamut, consente un miglioramento immediato della sintomatologia. Successivamente (dopo 20 – 30 giorni) la farine con glutine vengono reintrodotte, lentamente, ma soprattutto facendo attenzione alla provenienza, quindi alla qualità.

Come mai negli ultimi anni stiamo assistendo ad un numero sempre crescente di persone sieronegative per la celiachia ma di fatto intolleranti al glutine?

Se non è cambiato l'uomo (e l'evoluzione della specie non ha tempi così rapidi) evidentemente è cambiato il grano!

Guardiamo cosa è accaduto al grano nel corso dell'ultimo secolo o poco più.

Fino alla fine dell'ottocento l'uomo seminava il grano scegliendo i chicchi più idonei per la semina, poi sono iniziati i primi incroci artificiali tra diverse varietà per ottenere ibridi capaci di dare piante più resistenti. La concimazione era di tipo naturale, con letame, oppure si seminava dove prima si erano coltivate le leguminose, soprattutto le fave, capaci di arricchire il terreno di azoto. La concimazione chimica, con relative forzature dei terreni, era ancora lontana.

Nella seconda metà degli anni novanta si comincia ad eccedere con la concimazione azotata, si fanno incroci per abbassare la taglia della pianta così da evitare l'allettamento e agevolare la raccolta con le macchine. Arrivano i primi interventi di modificazione genetica, effettuati con metodiche chimiche o radiazioni nucleari.

Nasce il grano Creso.

Questa varietà ottenuta nel Centro di studi nucleari del CNEN della Casaccia (Roma) nel 1974 è stata una di quelle maggiormente utilizzate negli ultimi trent'anni nelle coltivazioni italiane. Il grano duro Creso è un incrocio tra la varietà messicana Cymmit e l'italiana Cp B144, mutante della Cappelli (Grano duro) ottenuta sottoponendo il grano Cappelli a bombardamento con raggi X o gamma. In Italia non è permessa la coltivazione all'aperto di varietà Ogm, però è stata comunque permessa la sua commercializzazione.

Oggi il grano duro Creso è il più coltivato in tutta Italia. Contiene una più elevata quantità di glutine rispetto al grano Cappelli, del quale è una mutazione genetica.

Ma perché tanti sforzi?

Perché si cerca di avere un grano ricchissimo di glutine?

Forse come sempre è l'industria che può risponderci, quella del pane e della pasta hanno grossi vantaggi dall'impiego di un grano con queste caratteristiche.

La sua farina infatti:

- ✓ panifica rapidamente lievitando con lievito di birra;
- ✓ si possono utilizzare potenti impastatrici per l'elevata tenacità;
- ✓ la pasta può essere essiccata rapidamente ad elevate temperature.

Però gliadine e glutenine in eccesso sono:

- ✓ poco digeribili, quindi aumentano il rischio di intolleranza;
- ✓ sono proteine di scarso valore biologico (povere di lisina);
- ✓ frazioni della gliadina sono altamente allergeniche;
- ✓ alcune frazione del glutine sono responsabili della celiachia.

Paradossalmente il “miglioramento genetico” e le pratiche agronomiche hanno alterato la natura intrinseca del cereale.

La cattiva qualità della farina e i metodi moderni di panificazione fanno sì che il pane che oggi consumiamo dia fastidio a tutti i consumatori, risulti poco nutriente, poco digeribile e soprattutto possa dare problemi di salute.

L'utilizzo quasi esclusivo di farine raffinate peggiora il quadro, il processo di raffinazione porta all'eliminazione delle proteine nobili e delle sostanze salutari presenti nello strato aleuronico e del germe.

Ma perché l'industria per fare il pane utilizza la farina bianca e il lievito di birra?

Perché in questo modo evita i pesticidi che contaminano la superficie del chicco ed elimina la fitina, perché la lievitazione è rapida e si possono usare impastatrici di elevata potenza ottenendo un pane bianco e morbido, sinonimo di purezza.

Questo pane risulta essere squilibrato dal punto di vista nutrizionale, manca di composti salutari, ha un alto indice glicemico e un alto contenuto di purine e tiramina, si digerisce poco e non si conserva a lungo.

Allora perché non impiegare farine meno raffinate?

Perché la farina di grano coltivato con metodo convenzionale è contaminata dai pesticidi di superficie e contiene fitina, può avere un gusto amaro e la lievitazione (con lievito di birra) risulta scarsa e dà un pane con struttura compatta e granulosa per la presenza di crusca. Questo tipo di pane, dal colore scuro, non è amato dai consumatori.

Totalmente diverso è un pane preparato utilizzando farina di grano coltivato con metodo biologico/biodinamico e lievitato con pasta acida. La digeribilità di questo pane, così come il suo valore nutritivo, risultano elevati per la presenza delle proteine di alto valore biologico, dei sali e delle vitamine della crusca e del germe.

Contiene fattori che aiutano la lievitazione dell'impasto e assicura tutti i fattori salutari che sono localizzati nella crusca e nel germe.

Il problema del gonfiore addominale che si ha utilizzando il pane può essere legato ad un'intolleranza al glutine ma anche ad un'intolleranza ai lieviti. La lievitazione con lievito di birra, infatti, consente una lievitazione rapida ma non è in grado di digerire il glutine, l'amido e le fibre, come conseguenza il pane risulta indigesto. Non c'è nessuna produzione di sostanze prebiotiche, nessun effetto positivo sulla flora intestinale, nessuna produzione di acidi grassi a catena corta, nessun effetto sull'integrità della mucosa intestinale.

Molti disturbi sparirebbero utilizzando la pasta acida per lievitare il pane. La lievitazione, stavolta lenta, sarebbe effettuata con una molteplicità di microrganismi spontanei (lattobacilli, cocchi...). Questi pre-digerirebbero amido, glutine e fibre con effetto positivo sulla digeribilità del pane. Si produrrebbero sostanze prebiotiche ad effetto positivo sulla flora intestinale, così come acidi grassi a catena corta. Il risultato sarebbe un effetto benefico sull'integrità della mucosa intestinale e sulla prevenzione del cancro dell'intestino.

Quindi possiamo dire che l'uomo ha modificato le piante di grano per necessità di ordine tecnologico-industriale. Avere dei grani molto ricchi di glutine aumenta i disturbi digestivi ma facilita il lavoro industriale.

La panificazione che appartiene alla nostra storia alimentare, fatta con la pasta acida, ha bisogno di glutine ma non di quantità eccessive.

Dopo un periodo di esclusione del glutine dalla dieta, se non si parla di malattia celiaca vera e propria ma di scarsa tolleranza al glutine, bisogna tornare ad un consumo di pane e pasta. La cosa più saggia da fare è cercare cereali coltivati bene, nel rispetto dell'ambiente, dell'uomo e del grano stesso, ma anche cercare varietà che non sono state "migliorate" dall'uomo, così da avere farine con una percentuale di glutine più bassa.

Ed il grano monococco (Triticum monococcum)?

E' il grano più antico, che ha dato inizio diecimila anni fa all'agricoltura e di cui c'è traccia nel codice di Hammurabi. Sembrerebbe che le prolamine presenti in questo grano non abbiano attività citotossica né immunogenica. Se questi dati venissero confermati, con la sperimentazione sull'uomo ancora in corso, anche le persone con malattia celiaca o ridotta tolleranza al glutine avrebbero vita più semplice. Invece di consumare solo riso, miglio, grano saraceno, mais, quinoa, amaranto potrebbero utilizzare un grano a tutti gli effetti.

Da due anni questo cereale viene coltivato anche in Italia, a Roma ed a Brescia,.