

## Glutine, ecco la differenza tra celiaci e intolleranti. Quando serve (davvero) mangiare gluten free

Diverse persone negative al test per la celiachia rinunciano comunque agli alimenti che contengono glutine a causa di alcuni disturbi, che però possono essere dovuti ad altri motivi (Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° febbraio 2026)



Molti sono convinti che eliminare il **glutine**, una proteina presente nel **grano**, nella **segale** e nell'**orzo**, sia la chiave per una dieta più sana, una salute migliore e una maggiore efficienza fisica.

Lo studio

Per fare chiarezza, un gruppo di ricercatori, si legge su *The Lancet*, ha analizzato più di 58 studi condotti su persone che riferivano sintomi gastrointestinali e sistemici dopo l'assunzione di alimenti contenenti glutine, **pur risultando negative ai test per la celiachia o per l'allergia al grano**.

In questi casi si parla di **sensibilità al glutine o al grano non celiaca** (Ncgs), una delle condizioni molto discussa in gastroenterologia.

I ricercatori hanno scoperto che in molti studi **le differenze nei sintomi** tra chi assume glutine e chi assume placebo tendono a scomparire e in alcuni casi il placebo provoca sintomi anche più intensi del glutine.

### I FODMAPs

«Questo suggerisce che, per la maggior parte delle persone, il glutine non sia il vero responsabile dei disturbi riferiti. A emergere come possibili responsabili alternativi sono altri componenti

presenti nel grano, in particolare i **FODMAPs** (carboidrati fermentabili), noti per provocare gonfiore, dolore addominale e alterazioni dell’alvo nei soggetti predisposti. Tra questi, i fruttani, presenti per esempio in cipolla, aglio e porri, si sono dimostrati in alcuni studi più sintomatici del glutine stesso» spiega **Luca Elli**, responsabile del Centro per la celiachia presso l’Ircrcs Policlinico di Milano.

### Diagnosi difficile

Secondo i dati riportati in una review da poco uscita sulla rivista *Gut*, circa il 10% della popolazione adulta nel mondo si dichiara sensibile al glutine o al grano, però solo il 16-30% di questi mostra effettivamente una reazione specifica al glutine nei test controllati.

«Mentre per celiachia e allergia al grano esistono marcatori biologici chiari e criteri clinici ben definiti, **per la Ncgs non ci sono test validati**» specifica l’esperto. «La diagnosi è ancora per esclusione e la sovrapposizione con altri disturbi gastrointestinali funzionali, come la sindrome dell’intestino irritabile, rende l’identificazione più complessa. È questa incertezza che alimenta **il dibattito scientifico sulla reale esistenza della Ncgs come entità clinica autonoma**. Escluse patologie organiche, come la celiachia o l’allergia al grano che possono provocare sintomi simili, si prevede un periodo di circa 4-6 settimane di dieta senza glutine. Se il paziente riferisce un miglioramento dei sintomi, si procede, sempre con l’aiuto di un dietista, con la reintroduzione controllata del glutine per verificare se i disturbi ricompaiono».

### Possibile esito

«L’interpretazione è complicata perché una dieta priva di glutine comporta spesso una riduzione dei FODMAPs che possono essere i veri responsabili del miglioramento. Il percorso a lungo termine viene definito caso per caso, valutando magari cicli di dieta gluten free. **A differenza della celiachia, non c’è l’obbligo di una restrizione permanente**: l’esclusione del glutine ha un impatto sullo stile di vita, comporta un aumento dei costi, può ridurre la qualità della vita e, se non correttamente bilanciata, espone al rischio di carenze nutrizionali, in particolare di fibre, vitamine e minerali. Nella popolazione generale si sta diffondendo sempre più l’idea che il glutine sia dannoso per la salute, anche in assenza di una diagnosi medica. Che si segua un’alimentazione con o senza glutine, quello che davvero conta è che sia equilibrata e varia, ricca di fibre, verdure, legumi, frutta e cereali integrali compatibili con le esigenze individuali».

### Il ruolo dell’asse fra intestino e cervello

Numerosi studi in doppio cieco, in cui né i partecipanti né i ricercatori sanno se l’alimento contiene glutine, mostrano che molte persone riferiscono sintomi anche dopo aver assunto un placebo, convinte che contenesse glutine. «Per questo alcuni esperti si chiedono se la sensibilità al glutine o al grano non celiaca vada inquadrata tra i **disturbi dell’asse intestino-cervello, dove i sintomi non dipendono da lesioni organiche, ma da un’alterata comunicazione tra cervello e**

apparato digerente», spiega Elli. «L'intestino, che ha una rete nervosa molto estesa spesso definita “secondo cervello”, è al centro di uno scambio continuo e bidirezionale di informazioni con il cervello, mediato da segnali nervosi, ormonali e immunitari. Quando questo **equilibrio si altera**, anche stimoli innocui possono essere percepiti come dolorosi. Nel caso della Ncgs, è possibile che meccanismi simili siano coinvolti».

#### Leggi anche

- [Perché e in che cosa è diversa dalla celiachia](#)
- [Celiachia, nuova scoperta: ecco come e dove comincia la risposta immunitaria al glutine](#)
- [Le caratteristiche delle nuove paste fatte di legumi: prive di glutine e ricche di proteine](#)
- [Celiachia, così non si rischia di mangiare glutine per sbaglio](#)
- [Diagnosticare la celiachia in chi non mangia glutine, la sfida](#)
- [Celiachia o sensibilità al glutine: la dieta restrittiva porta a carenze?](#)
- [Intolleranti al glutine o al lattosio, le scelte pericolose quando il disturbo è «immaginario»](#)