

# L'altra medicina

vivere secondo natura

MAGAZINE

GIUGNO 2021



**LE FORME DELLA BELLEZZA**

# DI QUALE TIPO COSTITUZIONALE SEI?

**RICETTA DEL MESE**  
FRAGOLE, DELIZIE DI PRIMAVERA

**ALIMENTAZIONE DI SEGNALE**  
LA CELIACHIA

**BEAUTY**  
RITUALI DI BELLEZZA ANTICHI





La celiachia è una malattia autoimmune sempre più diffusa, che è trattata eliminando dalla dieta i prodotti contenenti glutine. Ma quali sono le cause? Uno studio dimostra che un particolare virus potrebbe predisporre l'individuo a questa patologia

#### CHE COS'È IL GLUTINET?

**C**he cos'è il glutinet? La glutine è una proteina presente in quasi tutti i cereali come grano, farro, orzo, avena, kamut, segale e di conseguenza in tutti i derivati alimentari quali il pane, la pasta, i prodotti da forno, ecc. L'effetto che determina sugli alimenti che lo contengono è collegato alla resa finale dei prodotti finiti: il glutine, infatti, dona elasticità, una buona consistenza e aiuta la lievitazione dei prodotti da forno e del pane. Il glutine, quindi, quasi sempre associato alla celiachia, è una proteina complessa, principale componente del frumento, che ha subito modificazioni assieme al processo evolutivo che ha contraddistinto l'uomo.

Nelle prime fasi evolutive la dieta degli uomini era priva di glutine; successivamente, con l'avvento dell'agricoltura, hanno cambiato stile di vita e hanno iniziato a coltivare piante diverse, tra cui quella del frumento.

Inizialmente si parlava di una specie di frumento chiamato *Triticum turgidum AABB*, costituito da 28 cromosomi e 100 mila geni; poi si passò a un tipo di grano definito *Aegilops tauschii DD*, con 14 cromosomi e 50 mila geni, per poi giungere al frumento coltivato oggi, il *Triticum aestivum AABB-DD*, che ha 42 cromosomi e 150 mila geni. Non vi sembrano un po' tanti da analizzare, considerato che l'uomo ha solo 23 mila geni? Studiare il frumento, quindi, risulta molto complicato.

Il frumento di oggi è diverso rispetto a quello del passato: a livello fenotipico, infatti, le spighe di oggi sono più basse rispetto a quelle del passato; inoltre

gli studi ci parlano anche di un cambiamento dal punto di vista genetico, che riguarda la gliadina, una proteina che costituisce il glutine stesso, che presenta sia più frammenti immunogenici - quelli che scatenano un attacco da parte del sistema immunitario - sia più frammenti liberanti la zonulina, che allarga le maglie a livello intestinale, aumentando la permeabilità. Inoltre il grano moderno, soprattutto all'estero, è trattato con composti tossici (pesticidi) per la salute del nostro organismo, come il glifosato, che è la causa, anche in basse quantità, forti squilibri ormonali. Il glutine, insomma, è noto a tutti: ma che cos'ha di particolare? Essendo composto da un gruppo di proteine, le prolamine e le glutine, queste componenti permettono che le farine possano lievitare e, successivamente, assumere la consistenza tipica che hanno le preparazioni da forno.

#### QUANDO IL GLUTINE FA MALE? LA GLUTEN SENSITIVITY E LA CELIACHIA

Se la maggior parte delle persone è perfettamente in grado di digerire e metabolizzare il glutine, in alcuni ciò non è possibile: nei celiaci e in alcuni soggetti con determinate patologie di natura infiammatoria queste proteine non sono assorbite a livello intestinale; anzi, aggrediscono la parete intestinale a causa del processo infiammatorio che vanno a generare. Infatti, nell'organismo delle persone che soffrono di celiachia, una malattia autoimmune, il glutine scatena una risposta molto forte del sistema immunitario contro il self, generando gonfiore addominale, diarrea e mal di stomaco e altre sintomatologie addirittura gravi; disturbi dovuti anche solo all'ingestione di piccole quantità di questa sostanza. Questo accade perché nelle persone con malattie autoimmuni il sistema immunitario si "confonde" tra ciò che è un antigene e quello che invece è il nostro tessuto del corpo sano, riconoscendo quest'ultimo come una minaccia e distruggendolo ("somiglianza molecolare").



**LYDA BOTTINO**

Dottore in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e farmacia con master internazionale in Nutrizione e Dietetica. Autrice di alcuni libri sulla dietaGIFT. Coautrice con Luca Speciani del questionario anamnestico QuASA sulla Food Sensitivities.



**FRANCESCO GARRITANO**

Laureato in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e Scienza della Nutrizione. Esperto in Medicina di Segnale e Dieta GIFT.



**LORENZO PARIDE CAPELLO**

Medico Chirurgo, Specialista in Geriatria, Oromotossicologo, Diplomato in Medicina Biologica e Discipline Integrate. Fondatore del M.I.D.A.C.O. (Movimento Italiano per la diffusione dell'Approccio Clinico Olistomolecolare).



**GABRIELE GUIDONI**

È medico di famiglia e specialista in Reumatologia. Esercita a Grosseto la sua specializzazione che ha integrato con la Medicina di segnale.



**MARIA CRISTINA GIACOMA**

Medico di Segnale e Biologa Nutrizionista. Esperta in Fitoterapia, in Medicine Costituzionali e in Nutraceutica. È membro del Consiglio Direttivo dell'AMPAS, coordinatore della sezione Biologi Nutrizionisti AMPAS e coordinatore della rete GIFT per il Veneto.



**GUIDO MARINI**

Medico specialista Gastroenterologa, vice Presidente dell'AMPAS e coordinatore toscano per la DietaGIFT. Medico di medicina generale a Grosseto e valente triathleta, predica bene e... razzola meglio.



**BENEDETTO TANGOCCHI**

Psicologo fiorentino, autore di articoli scientifici e divulgativi, firmatario del ComunicatoPsi e membro fondatore di Sinergistica, Movimento di Libera Psicologia.



*Metatraining*



*Metatraining*  
*Perché il viaggio più bello*  
*della vita è quello dentro di noi*