

Free from: è questo il nome tecnico di uno dei settori del mercato alimentare italiano che più di tutti sta conoscendo un forte sviluppo. Si parla di tutti quei prodotti senza lattosio, senza glutine o senza derivati animali e dunque specifici per intolleranze e diete particolari come quelle vegane/vegetariane.

Il discorso celiachia merita però un approfondimento, visto che, a dispetto di quanto si potrebbe pensare, scegliere questo tipo di dieta quando non strettamente necessario può comportare addirittura dei rischi per la salute.

Dieta senza glutine? Attenzione alla salute

Sono in molti a credere che una dieta senza lattosio o ancora di più priva di glutine sia salutare e aiuti a dimagrire. Il rischio è quello di privarsi inutilmente di nutrienti come vitamine, minerali e fibre ed assumere invece prodotti dall'indice glicemico più alto e dal minor effetto saziante.

I dati parlano chiaro, [in Italia sono 6 milioni](#) i consumatori di cibi gluten free a fronte di un numero di casi certificati che si aggira attorno alle 200mila unità. Sono dunque ancora pochi i pazienti che si sottopongono ad accertamenti medici specialistici al fine di giungere ad una corretta diagnosi.

Solo in questo caso infatti, è consigliato iniziare una apposita terapia e una dieta specifica e se un tempo poteva essere molto impegnativo anche solo reperire i giusti alimenti, oggi fortunatamente è meno stressante e più semplice visto che alcune catene come Easycoop mettono a disposizione una vasta scelta di prodotti gluten free [reperibili direttamente online](#) e a domicilio. A tal proposito va ricordato che solamente i soggetti con diagnosi ufficiale possono accedere ai buoni spesa disposti dal servizio sanitario nazionale.

Gli ultimi dati: i 2/3 dei celiaci sono donne

La celiachia è un problema che sembra affliggere molte donne e le ultime ricerche hanno

confermato questo aspetto, indagando anche le possibili cause. Sono oltre 145mila le donne affette da disturbi legati al glutine contro poco più di 60mila uomini, e il motivo di questa maggiore suscettibilità femminile va ricercato proprio nella natura della patologia: la celiachia infatti è scatenata dalla reazione del sistema immunitario che risponde in modo aggressivo (sbagliando) contro il glutine e l'enzima della transglutaminasi tissutale; questa risposta immunitaria è più sviluppata e veloce nelle donne, probabilmente per la loro accresciuta sensibilità rispetto agli agenti infettivi sviluppatasi con il parto.

Diagnosi più semplice con i nuovi esami del sangue

La celiachia richiede da sempre un iter di diagnosi lungo e spesso anche fastidioso, ma la ricerca scientifica tenta da anni di semplificare questo processo. Un [nuovo studio americano](#) sembra esser riuscito in questo intento, sviluppando un esame del sangue che potrebbe evitare ai pazienti la fastidiosa gastroduendoscopia grazie ad un nuovo biomarcatore in grado di diagnosticare e monitorare la celiachia.

da [Salute Domani](#)