

09.02.2016 - Il glutine ed i disturbi infiammatori del cervello e del sistema nervoso

Il glutine è la comune molecola proteica che si trova nel grano, orzo, segale, kamut, farro ed altri cereali. E' una proteina collosa, di accumulo, che si lega alle pareti del piccolo intestino (colon) dove spesso causa disturbi digestivi ed al sistema immunitario.

La condizione più comune che viene associata alla sensibilità al glutine, è la celiachia dove i villi intestinali (del colon) si appiattiscono. Tuttavia, la reazione immune che ha luogo in caso di sensibilità al glutine, può avere effetti negativi su diversi tessuti e quando questo accade, si parla di "sensibilità non-celiaca al glutine" (non-celiac gluten sensitivity = NCGS). Il disturbo NCGS, è diventato diffusissimo ed è un fattore preminente nei problemi infiammatori del cervello e del sistema nervoso.

Numerosi studi hanno evidenziato associazioni tra la sensibilità al glutine e disturbi in tutte le parti del sistema neurologico, incluso il cervello, la spina dorsale ed i nervi periferici. (1) Il glutine è un significativo elemento scatenante nei disturbi psichiatrici, disturbi del movimento, gangliopatie sensoriali, atassia, neuromielite, sclerosi multipla, patologie al cervelletto, ritardo cognitivo, demenza, sindrome delle gambe senza riposo, emicrania, aprassia, neuropatia, mioclono, perdita dell'udito e, virtualmente, in ogni altro disturbo neurologico. (2, 3, 4, 5, 6)

Per molti individui, il sistema immunitario viene sovraccaricato dalla sensibilità al glutine ed altre cause ambientali, quali tossine, parassiti, carenza di vitamina D3 e traumi, al punto da avere gravi reazioni immunitarie che durano mesi, dopo essere stati esposti al problema. Ciò significa che consumare glutine in un giorno può causare un attacco infiammatorio che potrebbe successivamente durare 2-3 mesi. (5) Questo è il motivo per cui è così importante essere il più rigorosi possibile quando è necessario evitare il glutine ed altri irritanti infiammatori.

La complessità della sensibilità al glutine

Il glutine è composto da una parte collosa chiamata glutenina ed una parte proteica chiamata gliadina. La gliadina si suddivide in alpha, omega e gamma gliadine. La maggior parte dei test di laboratorio, ricercano solo gli anticorpi della gliadina alpha, ma questa è solo una componente molto piccola dell'intera molecola. Molto spesso questo genere di test danno esiti negativi, anche se l'individuo sta reagendo immunologicamente ad altri componenti della molecola del glutine, non testati.

La glutenina conferisce all'impasto resistenza ed elasticità e per questo viene comunemente aggiunta durante il processo di produzione dei prodotti da forno. Molte persone hanno serie reazioni a questa molecola, che non appare mai nel test di base per la ricerca degli anticorpi anti-gliadina. (6)

L'industria alimentare molto spesso elimina l'amido dalla molecola della gliadina per renderla idrosolubile. Ma, in molti individui, questa gliadina deamidizzata, risulta essere un attivatore di gravi risposte immunitarie come evidenziano gli studi.

Oppioidi derivanti dal glutine

Quando il corpo metabolizza il glutine, crea oppioidi definiti gluteomorfine. Si può fare un test per

vedere se il corpo produce anticorpi anti gluteomorfinina e prodinorfina. (7)

Se la persona presenta sensibilità verso gli oppioidi, eliminare il glutine dall'alimentazione può provocare molti sintomi di astinenza del tutto simili a quelli da disintossicazione da droghe oppiacee come l'eroina. Questi sintomi includono: depressione, forti oscillazioni umorali, nausea e vomito ed anche una forte attività intestinale. La sintomatologia può durare da molti giorni a molte settimane.

La reattività crociata e le disfunzioni del sistema nervoso

La reattività crociata (Cross-Reactivity), si verifica quando il sistema immunitario confonde una proteina con l'altra. La proteina del glutine è simile a strutture proteiche proprie del sistema nervoso e del tessuto della tiroide.

Quando il corpo crea anticorpi per il glutine, potrebbe anche produrre anticorpi per il tessuto nervoso o della tiroide del corpo stesso, scatenando un processo auto-immune (9). Questo effetto da reattività crociata può portare ad un danno cerebrale, tiroideo o di altro tessuto neurologico, qualora l'individuo consumasse qualcosa anche con un minimo contenuto di glutine.

L'area più comune in cui si può presentare la reattività crociata è quella relativa ad una famiglia di proteine neuronali chiamate sinapsine. Queste proteine aiutano a regolare il rilascio dei neurotrasmettitori. Ciò è molto comune nel cervelletto con sintomatologie quali: vertigini, difficoltà di controllo motorio, equilibrio ed ansia.

Riferimenti:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641836/>
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24693281/>
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24077239/>
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24365341/>
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22998972/>
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21796607/>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533607/>
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25588500/>
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10564556/>

Fonte: http://www.naturalnews.com/049023_gluten_sensitivity_wheat_inflammatory_disorders.html