



Dr.ssa Emanuela Bartolozzi

emanuela.bartolozzi@inwind.it

www.emanuelabartolozzi.it

Cell. 331 4124533

339 7203990

Riceve a:

Firenze

Via Pistolesse, 5

Nata a Forlì e laureata con lode, in Medicina e Chirurgia, presso l'Università degli Studi di Firenze, la Dottoressa Emanuela Bartolozzi è esperta in Nutrizione, Medicine non Convenzionali e Medicina Anti-aging. Professoressa a contratto presso l'Università di Firenze, si occupa di Idrocolonerapia, Terapia Chelante, Ossigeno-Ozono terapia e SAT-terapia; la Dottoressa Bartolozzi è inserita nell'elenco regionale toscano delle Medicine Complementari come medico Omeopata e collabora con la Lega Tumori (LILT) di Prato.

IL GLUTINE

CONOSCKERLO PER VIVERE MEGLIO

Il glutine è apparso nella dieta dell'uomo circa 10.000 anni fa, periodo che, per l'evoluzione umana (5 milioni di anni), rappresenta un tempo molto recente. Quindi geneticamente non siamo ben strutturati a metabolizzarlo; inoltre le piante antenate del grano erano molto rare e ne contenevano una bassissima quota.

Questo composto rappresenta l'80% delle proteine presenti in alcuni cereali come il frumento, il farro, l'orzo o la segale, e resiste alla digestione acida dello stomaco, agli enzimi pancreatici ed alla cottura.

Negli ultimi decenni, con l'agricoltura intensiva e lo sviluppo delle aziende agro-alimentari, sono stati ibridati e selezionati dei grani ad alto contenuto di proteine, quindi di glutine.

L'agricoltura convenzionale, poi, per aumentare la produzione, utilizza come concimanti i nitrati, prodotti di scarto dell'industria bellica. Queste sostanze, oltre ad inibire i nostri enzimi che degradano l'istamina - facendo quindi aumentare l'infiammazione intestinale e generale, e predisponendoci a reazioni allergiche - fanno ulteriormente aumentare la percentuale di glutine nei grani così "dopati".

Il glutine può creare dipendenza fisica perché riesce a mimare l'effetto delle endorfine, le molecole che ci danno la sensazione del piacere. Questo può giustificare il bisogno, a volte compulsivo, di mangiare carboidrati per sentirsi appagati.

Questo composto però ci danneggia in quanto attiva, in persone predisposte, una risposta autoimmunitaria e infiammatoria che può alterare la mucosa intestinale, aumentarne la permeabilità - con conseguente passaggio in circolo di sostanze che dovrebbero essere invece filtrate - e causare malassorbimento di nutrienti.

Quindi una reazione avversa al glutine provoca sempre dei sintomi generali anche a distanza: alterando il sistema immunitario può rappresentare la causa o concausa di patologie autoimmuni - Lupus, Sclerosi Multipla, Morbo di Chronn, Psoriasi, e altre - o di patologie infiammatorie croniche - artriti, mal di testa, orticaria, dermatiti, coliti, bronchiti, ecc.

Il malassorbimento può invece provocare anemia, osteoporosi, iperomocisteinemia, alterazioni del tono dell'umore e delle funzioni cognitive.

L'intolleranza al glutine può essere celiaca o non celiaca (gluten-sensitivity), in base alle risposte positive o negative alle indagini diagnostiche, e può manifestarsi a qualunque età; nell'adulto capita spesso a seguito di gravidanza, infezioni, interventi chirurgici, forti stress o pesanti terapie antibiotiche, ovvero situazioni che alterano il delicato equilibrio gastro-enterico.

Come prevenzione o terapia, è importante quindi prendersi cura del proprio apparato digerente, sia in termini di regolarità funzionale che di microbiota (l'insieme dei batteri e virus che popolano il nostro canale intestinale condividendo con noi i pasti e ripagandoci con la sintesi di vitamine, con il rinforzo delle nostre difese immunitarie e con il mantenimento di un corretto filtro di assorbimento) ed evitare farmaci o antibiotici, se non strettamente necessari.

Anche chi non è celiaco dovrebbe comunque variare il tipo di cereali introducendo sempre più riso, quinoa, amaranto, avena, grano saraceno, miglio o mais e preferire grani da agricoltura biologica, sia per l'assenza di pesticidi e nitrati che per la selezione di semi antichi a basso contenuto di glutine.

