



# È possibile supplire alle carenze nutrizionali della dieta Gluten Free modulando il microbiota?

Novembre 2024.2

Una dieta rigorosamente priva di glutine (GFD) porta alla completa risoluzione delle lesioni istologiche nella stragrande maggioranza dei pazienti affetti da celiachia, e previene la morbilità e la mortalità a lungo termine ad essa associate.

Tuttavia, circa nel 30% dei pazienti i sintomi e/o le lesioni istologiche potrebbero non risolversi completamente nonostante la dieta senza glutine.

Lo studio di follow-up, retrospettivo e monocentrico, durato 20 anni [High Prevalence of Functional Gastrointestinal Disorders in Celiac Patients with Persistent Symptoms on a Gluten-Free Diet: A 20-Year Follow-Up Study](#) riporta come i pazienti a lungo sottoposti a GFD siano frequentemente affetti da disturbi gastro-intestinali anche gravi, non collegati alla mancata aderenza alla dieta, né a complicazioni della celiachia, evidenziando che la causa sarebbe quindi da ricercare nell'inadeguatezza nutrizionale della GFD.

## Rapporto tra microbiota e carenze della GFD

Sono tipiche di questa dieta la scarsa quantità di fruttani e le carenze di fibre alimentari e micronutrienti, quali zinco, ferro e vitamina D.

Tali svantaggi nutrizionali modulano in senso disbiotico il microbiota intestinale; in particolare, la mancanza di fibre e fruttani, tra i nutrimenti principali di *Bifidobacteria*, causa un crollo della loro quantità e di quella dei *Firmicutes* butirrato-produttori, con successivo aumento dei livelli di *Enterobacteriaceae*.

Questo da un lato genera uno stato pro-infiammatorio che promuove una maggiore sensibilità intestinale e inasprisce i disturbi gastro-intestinali funzionali, e dall'altro, come indicato nella review [Competitors versus Collaborators: Micronutrient Processing by Pathogenic and Commensal Human-Associated Gut Bacteria](#), impatta sulla capacità del microbiota di incrementare la biodisponibilità e l'assorbimento di micronutrienti e vitamine.

## Alimentazione aglutinata e probiotici mirati

Nella gestione di una dieta aglutinata, quindi, il microbiota può risultare un interessante target terapeutico su cui agire attraverso una terapia probiotica di precisione, oltre a un'alimentazione mirata al maggiore apporto di fruttani e cibi ricchi in ferro, zinco e fibre.

In particolare, i *Bifidobacteria* sembrano favorire la biodisponibilità di minerali essenziali e vitamine a livello dell'intestino tenue e del colon. La loro presenza inoltre limita la crescita di *Proteobacteria* e favorisce la salute dei colonociti, migliorando lo stato delle giunzioni serrate e riducendo l'infiammazione e la sensibilità intestinale.

A composite image showing the packaging for 'Gladienes' probiotic sticks, which contain *Bifidobacterium longum* ES1. The packaging is green and white, with text indicating it is a 'CEPPO PROBIOTICO TIPIZZATO' and contains 30 sticks. To the right of the packaging is a photograph of wheat stalks and a pile of wheat grains.