



# FODMAPs e Sensibilità al glutine: una sinergia negativa?

Dicembre 2022.1

L'introduzione di una dieta gluten free e lo stretto monitoraggio del paziente possono costituire uno strumento di diagnosi e gestione della sensibilità al glutine. In questi pazienti con sensibilità al glutine di tipo non celiaco la dieta gluten-free ha dimostrato avere dei limiti; infatti, in alcuni casi i pazienti non traggono completo beneficio dalla sola privazione di glutine, poiché i sintomi persistono.

Alcuni studi hanno suggerito il ruolo dei FODMAPs (Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi, Polioli Fermentabili) in questi pazienti e in quelli con sindrome dell'intestino irritabile, i cui sintomi sono spesso sovrapponibili. I FODMAPs, infatti, potrebbero aggravare la sintomatologia a causa della fermentazione da parte di batteri intestinali a cui vanno incontro.

Una recente review sistematica ["The role of a low Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyol diet in Nonceliac Gluten Sensitivity"](#) ha avuto come obiettivo quello di chiarire il ruolo dei FODMAPs in pazienti con sensibilità al glutine di tipo non celiaco e in particolare, il loro impatto sulla sintomatologia.

## Le diete gluten-free e low FODMAPs

Gli studi clinici oggetto di review sono stati selezionati attraverso i principali motori di ricerca e sono stati condotti come randomizzati, controllati in doppio cieco, una parte placebo controllati e una parte cross-over. Il primo criterio di inclusione è stato la presenza di pazienti adulti con autodiagnosi di sensibilità al glutine di tipo non celiaco.

Negli studi sono stati presi in esame i sintomi intestinali ed extra-intestinali e la loro modificazione in base all'introduzione di una dieta senza glutine e/o a basso contenuto di FODMAPs.

Gli studi analizzati hanno messo in evidenza aspetti diversi del problema: uno studio ha evidenziato come le farine prive di glutine siano ricche di FODMAPs, che potrebbero ridurre i benefici della privazione di glutine ed essere responsabili dei sintomi; un altro studio ha descritto la sensibilità al glutine come un disturbo eterogeneo formato da sensibilità al glutine e sensibilità ai FODMAPs.

Altri studi hanno considerato i sintomi extra-intestinali, come la fatigue e la depressione, ed è stato osservato un loro miglioramento significativo con l'utilizzo di una dieta priva di glutine in associazione alla dieta povera di FODMAPs.

## Il vantaggio di controllare sia glutine che FODMAPs

Nella review viene evidenziato come la dieta gluten-free e quella low FODMAPs debbano essere gestite da uno specialista della nutrizione, in grado di adattare la dieta alle necessità del singolo paziente ed evitare situazioni di carenza.

Inoltre, come evidenziato da diversi studi, l'intolleranza al glutine sembra essere correlata e aggravata dall'ingestione di FODMAPs, che vanno a peggiorare il quadro sintomatologico intestinale.

Gli autori concludono rimarcando la complessità della sensibilità al glutine di tipo non celiaco e evidenziando come il controllo dei FODMAPs, insieme a quello del glutine, rappresenti uno strumento vantaggioso sia per il controllo dei sintomi intestinali, in particolare distensione e dolore addominale, sia dei sintomi extra-intestinali.