



Sensibilità al glutine: come contrastare la disbiosi indotta dalla dieta gluten free?

Marzo 2023

Nel paziente con sensibilità al glutine di tipo non celiaco la dieta aglutinata è uno strumento di trattamento efficace ma, oltre ad essere carente di fibre e minerali, purtroppo altera il microbiota intestinale in senso infiammatorio e non riesce a risolvere completamente la sintomatologia.

Il probiotico *Bifidobacterium longum* ES1 ha riscosso grande interesse in questo ambito poiché in grado di digerire piccole quantità di gliadina, come attività ceppo specifica; di migliorare il microbiota intestinale; rinforzare le giunzioni serrate e modulare la risposta antinfiammatoria gastrointestinale, così come dimostrato in studi precedenti.

Uno studio italiano [“Pilot study on non-celiac gluten sensitivity: effects of *Bifidobacterium longum* ES1 co-administered with a gluten-free diet”](#) ha indagato l'effetto del *B. longum* ES1 quando aggiunto alla dieta senza glutine, in pazienti con sensibilità al glutine di tipo non celiaco.

Come si è svolto lo studio?

Nello studio sono stati arruolati 30 pazienti con sensibilità al glutine, non celiaci e non allergici al grano. I pazienti sono stati divisi in due gruppi: un gruppo controllo sottoposto a sola dieta aglutinata e un gruppo con sintomi gastrointestinali più severi, in trattamento con dieta aglutinata e *B. longum* ES1 (1 bustina/die dopo colazione), per 3 mesi. Il ceppo ES1 utilizzato come trattamento in add-on alla dieta aglutinata è stato somministrato attraverso l'integratore monocomponente Gliadines®. La valutazione dei sintomi nei due gruppi è stata effettuata attraverso 4 visite, la prima a inizio studio e le successive con cadenza mensile, e attraverso un questionario per il monitoraggio dei sintomi intestinali (gonfiore e dolore addominale, borborigmi, flatulenza, diarrea, ridotta consistenza fecale, costipazione) ed extra-intestinali (astenia, mal di testa e depressione).

Dieta aglutinata da sola o in combinazione al *B. longum* ES1?

L'introduzione della dieta aglutinata ha condotto a riduzione della frequenza di sintomi in entrambi i gruppi, ma il gruppo in trattamento con dieta aglutinata e Gliadines® ha mostrato un miglioramento significativamente maggiore rispetto alla sola dieta aglutinata. In particolare, nel gruppo dieta aglutinata più Gliadines®, sono stati ottenuti risultati migliori sulla frequenza di sintomi come dolore addominale, flatulenza, diarrea e costipazione. La dieta aglutinata da sola ha dimostrato avere un'azione limitata sulla consistenza fecale; invece, l'aggiunta di Gliadines® ha migliorato significativamente questo parametro. Inoltre, la presenza del ceppo ES1 ha migliorato maggiormente i sintomi extra-intestinali rispetto alla sola dieta aglutinata.

I risultati ottenuti nello studio hanno evidenziato come l'assunzione di Gliadines® in add-on alla dieta aglutinata possa essere di vantaggio su tutti i sintomi intestinali ed extra-intestinali, rispetto alla sola dieta senza glutine. Probabilmente, i vantaggi registrati con Gliadines® derivano dalla sua doppia azione: modulazione positiva del microbiota intestinale e capacità di digerire le contaminazioni di gliadina. Come affermato dagli autori, questi dati dovranno essere confermati da studi successivi, ma offrono già un ottimo punto di partenza per l'utilizzo razionale ed efficace del ceppo ES1 in un contesto ancora poco esplorato, in termini di opzioni di trattamento, come quello della sensibilità al glutine di tipo non celiaco.