



Gluten Free Diet (GFD): carenze nutrizionali e microbiota

Aprile 2024.2

Come si evidenzia nello studio [High Prevalence of Functional Gastrointestinal Disorders in Celiac Patients with Persistent Symptoms on a Gluten-Free Diet: A 20-Year Follow-Up Study](#), i pazienti a lungo sottoposti a Gluten Free Diet (GFD) sono frequentemente affetti da disturbi gastro-intestinali anche gravi, non collegati alla mancata aderenza alla dieta, né a complicazioni della malattia celiaca.

La causa sarebbe quindi da ricercare nell'inadeguatezza nutrizionale della GFD riscontrabile in soggetti con e senza celiachia.

Il rapporto tra microbiota e carenze della GFD

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

Questi 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 a cascata 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 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*, e in minor parte anche i *Firmicutes*, sembrano favorire la biodisponibilità di minerali essenziali e vitamine a livello dell'intestino tenue e del colon.

La loro presenza inoltre limita la crescita dei *Proteobacteria* e favorisce la salute dei colonociti, migliorando lo stato delle giunzioni serrate e riducendo l'infiammazione e la sensibilità intestinale.

DIETA CHETOGENICA	GLUTEN-FREE DIET	DIETA LOW-FODMAP	DIETA IPOCALORICA OCCIDENTALE	DIETA MEDITERRANEA
Butirrisan® Gabapral®	Butirrisan® Gliadines®	Butirrisan® Gabapral® AKKERMANSIA	Butirrisan® Gabapral®	Satilia®