



25 ottobre 2016 [Benessere e salute](#) [No comments](#)



## Intolleranza al glutine e celiachia: il pericolo delle diagnosi e delle diete fai da te

Al giorno d'oggi si parla sempre di più di temi relativi all'attenzione alimentare ed in particolare ad argomenti delicati ma importanti come l'**intolleranza al glutine**: di cosa si tratta? Molte persone, con la maggiore sensibilizzazione nei confronti della celiachia – che è una condizione di intolleranza alimentare al glutine in grado di provocare molti problemi di salute in chi ne soffre – sono portate a lasciarsi andar ai luoghi comuni, credendo di essere affetti dalla stessa patologia.

Situazioni molto diffuse e comuni, come ad esempio gonfiore addominale, crampi allo stomaco, difficoltà a digerire, possono essere confuse con una intolleranza al glutine che in realtà non ha giustificazione di esistere: infatti, gli stessi sintomi dati dall'intolleranza al glutine o dalla celiachia possono essere

provocati anche da altre problematiche fisiche, come ad esempio il colon irritabile. Per questo motivo, è bene cercare di evitare di seguire indistintamente le mode e soprattutto le auto-diagnosi: è quanto raccomandato dallo stessa Sige – la Società Italiana Gastroenterologia – che sostiene che in merito a questioni di presunta intolleranza alimentare è necessari sempre rivolgersi ad uno specialista.

Il pericolo è quello di iniziare a mangiare cibi per celiaci laddove non ve ne sia effettiva necessità, con problemi consequenziali molto importanti per la salute dell'organismo. Inoltre, utilizzando una auto-diagnosi, non si può arrivare velocemente alla risoluzione del problema, che può essere molto differente e richiedere altri tipi di test, esami, e soluzioni farmacologiche oppure alimentari.