



SEMAFORO VERDE PER L'AVENA

Consentiti gli alimenti senza glutine a base di avena nella dieta della maggior parte dei celiaci. Con alcuni accorgimenti

Di Marco Silano

DIRETTORE REPARTO ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE
E SALUTE - ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
E COORDINATORE BOARD DEL COMITATO SCIENTIFICO AIC

Si sta osservando negli ultimi mesi l'immissione sul mercato di diversi prodotti alimentari a base di avena, recanti in etichetta il claim "senza glutine" e il loro conseguente inserimento nel Registro Nazionale degli alimenti senza glutine del Ministero della Salute (1). Il regolamento CE 41/2009, infatti, permette la

commercializzazione di prodotti a base o contenenti avena etichettati "senza glutine", assicurato che il contenuto di glutine dell'avena utilizzata sia inferiore ai 20 ppm (2).

L'avena (*Avena sativa*) è un cereale con importanti qualità nutrizionali; è ricca di fibre, in particolare β -glucani, che hanno un dimostrato effetto sulla riduzione sia della concentrazione plasmatica del colesterolo che della risposta glicemica agli alimenti. Questo effetto è evidenziato dai claims sulla salute autorizzati dalla Commissione Europea per gli alimenti che contengono almeno 1-4 grammi di β -glucani, rispettivamente (3,4). Inoltre, la presenza dell'avena in una dieta senza glutine aumenta la possibilità di scelta e la varietà alimentare per le persone celiache.

Le evidenze scientifiche hanno consigliato prudenza riguardo l'inclusione dell'avena in una dieta senza glutine. Il primo motivo di attenzione riguarda la possibilità che l'avena sia contaminata dal frumento (5). Tuttavia, oggi il rischio di contaminazione dell'avena con cereali contenenti glutine è significativamente ridotto per i progressi tecnologici e per lo sviluppo di procedure specifiche di coltivazione, stoccaggio, macinazione, trasporto e trattamento delle materie prime. Un altro motivo di preoccupazione riguardante il suo consumo deriva dal numero crescente di evidenze sperimentali accumulate negli ultimi anni, indicanti che la tossicità dell'avena nella celiachia varia a seconda della varietà considerata. Questi lavori riportano che alcune varietà di avena hanno la capacità *in vitro* di attivare i linfociti ottenuti da sangue periferico di celiaco, e di scatenare alcuni meccanismi dell'infiammazione glutine-dipendente in frammenti di mucosa duodenale prelevati da soggetti celiaci, mentre altre varietà mancano totalmente di questo effetto (6-8). Pertanto, affinché l'avena possa essere inclusa con sicurezza in una dieta senza glutine e quindi destinata al consumo da parte dei soggetti celiaci, è necessario che sia di una varietà testata come non tossica.

Bibliografia

1. www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=3667&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri
2. <http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2009R0041:20090210:IT:PDF>
3. Wolever TM, Tosh SM, Gibbs AL, Brand-Miller J, Hart V et al. Physicochemical properties of oat b-glucan influence its ability to reduce serum LDL cholesterol in humans: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2010;92:723-732
4. <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>
5. Ellis HJ, Ciclitira PJ. Should coeliac sufferers be allowed their oats? *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 2008;20:492-3.
6. Silano M, Pozo EP, Uberti F, Manfredelli S, Del Pinto T, Felli C, Budelli A, Vincentini O, Restani P. Diversity of oat varieties in eliciting the early inflammatory events in celiac disease. *Eur J Nutr*. 2014;53:1177-86.
7. Maglio M, Mazzarella G, Barone MV, Gianfrani C, Pogna N, Gazza L, Stefanile R, Camarca A, Colicchio B, Nanayakkara M, Miele E, Iaquinto G, Giardullo N, Maurano F, Santoro P, Troncone R, Auricchio S. Immunogenicity of two oat varieties, in relation to their safety for celiac patients. *Scand J Gastroenterol*. 2011;46:1194-205
8. Comino I, Real A, de Lorenzo L, Cornell H, López-Casado MÁ, Barro F, Lorite P, Torres MI, Cebolla A, Sousa C. Diversity in oat potential immunogenicity: basis for the selection of oat varieties with no toxicity in coeliac disease. *Gut*. 2011;60:915-22.
9. Tapsas D, Fälth-Magnusson K, Högberg L, Hammersjö JÅ, Hollén E. Swedish children with celiac disease comply well with a gluten-free diet, and most include oats without reporting any adverse effects: a long-term follow-up study. *Nutr Res*. 2014;34:436-41.
10. Kaukinen K, Collin P, Huhtala H, Mäki M. Long-term consumption of oats in adult celiac disease patients. *Nutrients*. 2013;5:4380-9.

D'altra parte, nella letteratura scientifica sono riportati numerosi trials clinici su pazienti celiaci a dieta senza glutine e in remissione di malattia, la maggior parte dei quali ha ben tollerato il consumo di avena, non presentando segni e sintomi e/o alterazioni laboratoristiche legati alla malattia anche a due anni dalla introduzione dell'avena nella dieta (9-10). Infine, nei Paesi del Nord Europa, l'avena è da molti anni permessa nella dieta senza glutine e non sono stati individuati motivi di preoccupazione.

Considerato quando scritto finora, il Board del Comitato scientifico dell'Associazione Italiana Celiachia ritiene che la maggior parte dei celiaci possa inserire l'avena nella propria dieta senza effetti

negativi per la salute. Si tratta comunque di una questione ancora oggetto di studi e ricerche da parte della comunità scientifica, in particolare sulle specifiche varietà di avena maggiormente adatte ai celiaci. Il Board Scientifico di AIC, pertanto, suggerisce il consumo di avena solo per quei prodotti a base di o contenenti avena presenti nel Registro Nazionale dei prodotti senza glutine del Ministero della Salute, che garantisce sull'idoneità dell'avena impiegata. Allo scopo di monitorare eventuali effetti legati all'introduzione dell'avena, si consiglia inoltre che tali prodotti vengano inizialmente somministrati a pazienti in completa remissione e che stiano seguendo una dieta senza glutine che abbia escluso anche l'avena. ♦