

## GLUTENUL ȘI INTOLERANȚA LA GLUTEN

**Ecaterina LISU**

Departamentul Resurse animaliere și siguranța alimentelor, SPA-221, Facultatea Științe agricole, Silvici și ale  
Mediului, Universitatea Tehnică a Moldovei, Chișinău, Republica Moldova

Autorul corespondent: Ecaterina Lisu, [ecaterina.lisu@mpasa.utm.md](mailto:ecaterina.lisu@mpasa.utm.md)

Îndrumător științific: **Ludmila BIVOL**, dr., lect. univ., FȘASM, UTM

**Rezumat.** *Glutenul este o proteină găsită în cereale precum grâu, secară și orz. Este responsabil pentru elasticitatea aluatului și structura produselor de panificație. Unele persoane sunt intolerante sau sensibile la gluten, iar evitarea acestuia poate fi necesară în cazul unor afecțiuni precum boala celiacă sau sensibilitatea la gluten non-celiacă.*

*Cele mai recente și inovative căi de tratare a acestei boli este utilizarea celulelor stem mezenchimale – un tip de celulă stem cu potență clinică mare.*

**Cuvinte cheie:** gluten, siguranța alimentară, boala celiacă

### Introducere

Ce este glutenul – diferite tipuri de proteine vegetale, cum ar fi gliadina și glutelina. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), glutenul este masa proteică elastică care rămâne după ce amidonul este îndepărtat din aluat. Glutenul se găsește în semințele plantelor de cereale, în special orz, grâu și secară. Termenul „gluten” se referă de obicei la proteinele din grupele prolamină și glutelină. Osborne într-o lucrare din 1907 prezintă categoriile de proteine existente în cereale, care le împarte în: *prolamină, glutelină, albumină, globulină.*

În medie, o persoană consumă de la 10 la 40 de grame de gluten pe zi. Cea mai mare parte se găsește în pâine, paste și produse de panificație, în aceste produse conținutul de gluten este de până la 10-15% din substanța uscată.

Glutenul are proprietăți vâscoelastice și adezive caracteristice care conferă aluatului elasticitate, îl ajută să crească atunci când este fermentat și își mențin forma. Aceste proprietăți și costul său relativ scăzut sunt motivele pentru care glutenul este utilizat atât de larg.

Există o boală congenitală rară (determinată genetic) cauzată de intoleranța la gluten – boala celiacă, însă autodiagnosticarea eronată a hipersensibilității la gluten este mult mai frecventă [1, 2].

### 1. Ce este boala celiacă

Boala celiacă este o afecțiune autoimună în care intestinul subțire nu produce anumite enzime responsabile de descompunerea glutenului, ceea ce duce la disfuncția tractului gastrointestinal și la diferite simptome neplăcute. În această afecțiune, orice aliment care conține gluten provoacă diverse tipuri de reacții negative din intestine, care afectează starea generală de bine a pacientului și duce la un proces inflamator. Gastroenterologii evaluează simptomele, diagnostichează și tratează boala celiacă la pacienții adulți cu asistența geneticienilor și a altor specialiști.

### CE ESTE BOALA CELIACĂ



[3] <https://www.medic.chat/afectiuni/boala-celiaca/>

Boala celiacă, cunoscută și sub numele de enteropatie celiacă sau intoleranță la gluten, este o afecțiune care este moștenită. Patologia este detectată în principal la femei: de până la două ori mai des decât la bărbați. Cu această boală, apărarea imunitară a organismului percepe glutenul ca pe un element ostil și declanșează un proces inflamator în intestinul subțire. Ca urmare, procesele de absorbție a nutrienților sunt întrerupte, motiv pentru care, pe lângă semnele de afectare a tractului gastrointestinal, boala celiacă la adulți este însoțită de o scădere a greutatei corporale și de epuizare generală.

#### ***Cum este sensibilitatea la gluten diferită de boala celiacă?***

Glutenul consumat de oamenii sănătoși nu produce probleme, motiv pentru care există atât de mult în diete tipice. Cu toate acestea, pentru o persoană cu boală celiacă, consumul pe termen lung de alimente care conțin gluten poate provoca deteriorarea mucoasei intestinale și poate afecta absorbția nutrienților. În cele din urmă, acest lucru va duce la perturbări grave în funcționarea organismului.

**Boala celiacă** este o boală genetică autoimună (atunci când sistemul imunitar percepe propriile țesuturi ale corpului ca fiind străine și le deteriorează) boală pe tot parcursul vieții. Poate apărea la orice vârstă. Din cauza unei reacții anormale a sistemului imunitar, vilozițiile mucoasei intestinale sunt afectate. Aceasta duce la malabsorbția nutrienților și la diverse complicații: anemie, deficit de vitamine, boli de inimă, osteoporoză, infertilitate, simptome neurologice (ADHD) etc [4].

**Sensibilitatea la gluten** nu este o boală autoimună. Deși răspunsul organismului la nivel de simptom este similar cu boala celiacă, mecanismul acestei sensibilități nu este pe deplin înțeles. O cauză probabilă este o reacție nu la glutenul în sine, ci la carbohidrații cu lanț scurt găsiți în aceleași alimente.

#### ***Care sunt simptomele sensibilității la gluten și ale bolii celiace?***

Ambele afecțiuni au simptome comune și distincte. Simptomele comune întâlnite adesea în boala celiacă și sensibilitatea la gluten includ:

- diaree;
- balonare și flatulență;
- durere, crampe în abdomen;
- constipație;
- greață.

Simptome, pe lângă cele generale, care într-o măsură mai mare pot fi atribuite în mod specific bolii celiace:

- mâncărimi ale pielii;
- dureri de cap și oboseală;
- durere în oase și articulații;
- ulceratii bucale;
- convulsii.

Pot exista și alte afecțiuni asociate cu boala celiacă care nu apar cu sensibilitatea la gluten. Aceasta este pe viață; reacția la gluten nu scade și nu dispare. Sensibilitatea la gluten poate fi fie temporară, fie pe tot parcursul vieții.

Schimbarea dietei pentru boala celiacă este un remediu; o dietă strictă fără gluten este necesară pentru o viață normală. În timp ce pentru sensibilitatea la gluten, protocolul nutrițional poate fi semnificativ mai puțin strict.

Este important ca persoanele cu boala celiacă să înțeleagă că chiar și cantități mici de gluten pot cauza probleme pe termen lung. Sensibilitatea la gluten de obicei nu provoacă consecințe grave dacă există o cantitate mică de gluten în unele alimente. Aceasta este o diferență majoră în planificarea dietei pentru cele două afecțiuni.

### **Semne posibile ale uneia dintre cele două boli:**

- dacă observați că aveți în mod regulat unul sau mai multe dintre simptomele descrise mai sus după ce ați consumat alimente care conțin gluten;
- dacă există deja cazuri de boală celiacă în familia dumneavoastră și vă confrunțați cu simptomele acesteia.

### **2. Tipuri de boală celiacă:**

Clasificarea bolii celiace presupune identificarea mai multor tipuri de boli, luând în considerare diverși parametri. După semnele clinice, enteropatia celiacă se distinge:

- 1. formă tipică, când se manifestă în copilărie la vârsta de 1-3 ani și este însoțită de simptome caracteristice;**
- 2. tip șters, în care semnele bolii apar în anumite circumstanțe în diferite perioade ale vieții pacientului, iar simptomele extraintestinale (sângerări ale gingiilor, oase fragile etc.) ies în prim-plan;**
- 3. formă latentă, când patologia apare fără semne pronunțate, ceea ce este cel mai tipic pentru pacienții vârstnici.**

Luând în considerare stadiul de dezvoltare și gradul de activitate al procesului inflamator în tractul gastrointestinal, experții disting următoarele etape ale bolii celiace:

- latent, caracterizat prin absența semnelor de patologie, deși procesul inflamator a început deja;
- activ, în care sunt relevate semne tipice de intoleranță la gluten (dispepsie, flatulență, diaree etc.);
- stadiu de remisie incompletă, când în timpul tratamentului majoritatea simptomelor sunt eliminate, dar procesul inflamator nu a fost încă suprimat;
- stadiul de remisie completă, în care boala este complet controlată și dispar semnele enteropatiei celiace;
- stadiul decompensării, în care, după remisie, simptomele bolii reapar.

### **3. Ce să faci dacă ai simptome de boală celiacă sau sensibilitate la gluten?**

Asigurați-vă că consultați un medic. Nu vă automedicați. Nu cere sfaturi prietenilor tăi. Nu căuta ajutor pe internet. Diagnosticul greșit și dietele prescrise orbește vă pot dăuna sănătatea.

Dacă de fapt nu aveți nevoie de o dietă strictă fără gluten, menținerea acesteia poate avea un impact semnificativ asupra vieții dumneavoastră și poate provoca consecințe sociale și psihologice grave. Din fericire, boala celiacă în sine nu este atât de comună pe cât este raportată în mass-media și bloguri. Și în alte cazuri, dacă sunt necesare modificări ale dietei, acestea vor fi mult mai puțin stricte și va fi mult mai ușor să le faci față.

Important! Înainte de a merge la medicul dumneavoastră, nu urmați o dietă fără gluten. În timpul perioadei de testare, trebuie să respectați dieta obișnuită. Acest lucru va ajuta la stabilirea cu precizie a diagnosticului și la prescrierea tratamentului potrivit.

Boala celiacă și sensibilitatea la gluten nu sunt o condamnare la moarte. Astăzi, cu o varietate de produse, inclusiv cele speciale fără gluten, este ușor să mănânci variat și gustos. Dacă consultați un medic în timp util, chiar și ținând cont de sensibilitatea organismului dumneavoastră la gluten, puteți evita complicațiile pe termen lung și puteți duce o viață plină și sănătoasă [5].

### **4. Cauzele intoleranței la gluten**

Principalele simptome sunt legate de funcția intestinală: greață, balonare, diaree, dureri abdominale și chiar constipație. Oamenii asociază adesea aceste simptome cu alte boli. Uneori, medicii diagnostichează greșit sindromul intestinului iritabil. Cercetările confirmă că 10-15% din populația lumii suferă de această boală. Totuși, persoanele cu intoleranță la gluten pot avea aceleași simptome și, din cauza diagnosticării greșite, nu primesc un tratament adecvat.

Intoleranța la gluten poate duce atât la pierderea în greutate, cât și la creșterea în greutate, fără un motiv aparent. Acest lucru se întâmplă din cauza proceselor inflamatorii la nivel celular și a tulburărilor metabolice. Schimbările bruște de greutate pot însoți și alte boli neplăcute. Trebuie amintit că acest lucru se poate datora intoleranței la gluten dacă sunt prezente alte simptome de malabsorbție.

Există o corelație directă între intoleranța la gluten și dezechilibrele hormonale, care se pot manifesta sub formă de cicluri menstruale neregulate, fluctuații bruște de greutate, sindrom premenstrual și tulburări de somn. Dezechilibrele hormonale cauzate de intoleranța la gluten pot apărea în perioada pubertății, sarcinii și menopauzei la femei.

Glutenul crește inflamația și permeabilitatea intestinală. Acest lucru poate duce la probleme de concentrare, depresie, anxietate, insomnie și oboseală. Potrivit unui studiu, persoanele cu intoleranță la gluten sunt mai predispuse la migrene. Cauzele durerilor de cap pot fi diferite. O persoană cu o alergie la gluten poate avea o durere de cap la 30 până la 60 de minute după masă.

Keratoza cutanată și dermatita herpeticum sunt două afecțiuni ale pielii direct legate de intoleranța la gluten. Simptomele includ mâncărime și erupții cutanate care pot apărea pe brațe, corp, față, fese, coate și linia părului. Un alt simptom sunt unghiile slăbite și casante.

O tulburare care poate fi asociată și cu intoleranța la gluten este tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție. ADHD poate afecta atât copiii, cât și adulții. Persoanele cu această tulburare au dificultăți de concentrare, hiperactivitate și un control slab al impulsivității. O dietă fără gluten poate ajuta la reducerea simptomelor ADHD.

În caz de alergii la gluten, absorbția elementelor esențiale și a mineralelor în intestine este afectată. Acest lucru este valabil și pentru calciul. Rezultatul poate fi probleme cu dinții și cavitatea bucală: hipersensibilitate a smalțului, carii și stomatită. Dacă ai grijă de dinții tăi, dar totuși observi aceste simptome, consumul de gluten poate fi cauza.

Foarte des, boala cerebrovasculară este diagnosticată din cauza anemiei cu deficit de fier. Simptomele sale includ scăderea volumului sanguin, oboseală, dificultăți de respirație, dureri de cap, piele palidă și chiar artrită. Fierul este slab absorbit deoarece alergiile la gluten afectează absorbția fierului în intestine.

Multe persoane cu boli autoimune suferă de alergii la gluten. Boala celiacă este o boală autoimună în care sistemul imunitar atacă propriile celule ale intestinului după ce glutenul pătrunde în ele. Problema este agravată de faptul că această boală crește riscul de a dezvolta alte boli autoimune precum tiroidita, bolile hepatice, boala Crohn, diabetul, vitiligo, artrita reumatoidă și scleroza multiplă.

Cauza principală a bolii celiace este un defect genetic care provoacă o reacție imunitară excesivă la gluten. Unele studii au arătat că, în anumite circumstanțe, intoleranța la această peptidă se poate dezvolta ca un proces autoimun independent pe fondalul altor boli: diabet zaharat, lupus eritematos sistemic, tiroidita etc.

Manifestarea bolii este cauzată de consumul de alimente care conțin cereale: secară, orz, grâu. Aceste produse includ:

- produse de patiserie;
- paste;
- produse de brutărie;
- înghețată;
- produse de cofetărie din făină;
- sosuri groase;
- cereale de dimineață;
- fast food;
- mancare la conserva;
- bere.

## 5. Simptomele bolii celiace si ale intolerantei la gluten

Asa cum spuneam mai sus, simptomele sunt variate si pot fi confundate cu cele manifestate in cazul altor boli. Cel mai frecvent intalnite sunt urmatoarele:

### Simptome intestinale

- Balonare si dureri abdominale
- Diaree cronica
- Materii fecale urat mirositoare
- Flatulenta
- Apetit scazut

### Simptome comportamentale, cognitive si emotional

- Deficit de atentie
- Atacuri de panica
- Iritabilitate
- Depresie
- Anxietate
- Apatie

### Simptome la nivelul oaselor, muschilor si pielii

- Dureri de oase si articulatii
- Osteoporoza
- Crampe musculare
- Umflarea mainilor si picioarelor
- Dermatita herpetiforma
- Acnee
- Piele uscata
- Caderea parului

### Alte simptome

- Respiratie urat mirositoare
- Probleme ale gingiilor si dintilor
- Scadere in greutate
- Dezechilibre hormonale
- Tulburari menstruale
- Arsuri la stomac
- Dureri de cap
- Insomnie [6].

### Concluzii

În concluzie putem menționa că cele mai recente și inovative căi de tratare a acestei maladii este utilizarea celulele stem mezenchimale sunt un tip de celulă stem cu potență clinică mare. Ele sunt introduse în corpul bolnavului printr-o picurare intravenoasă regulată. Acestea eliberează o cantitate mare de substanțe biologice active și încep să se divizeze rapid, dând naștere la celule noi, sănătoase, complet funcționale ale organelor imunocompetente și ale membranei mucoase a intestinului subțire. Deci în rezultat se normalizează tonusul sistemului imunitar al pacientului și se întreruperea dezvoltarea proceselor autoimune, precum și se restabilește structura normală a epitelului intestinal și capacitatea acestuia de a percepe proteinele vegetale.

### Referințe

- [1] <https://www.obio.ro/blog/gluten-ce-este-in-ce-alimente-se-gaseste-cum-depistezi-intoleranta-la-gluten.htm>.
- [2] <https://ro.wikipedia.org/wiki/Gluten>.
- [3] <https://www.medic.chat/afectiuni/boala-celiaca/>
- [4] <https://testedebine.ro/ce-este-si-cum-recunosti-sensibilitatea-non-celiaca-la-gluten/>.
- [5] <https://bioclinica.ro/blog/tulburari-gastrointestinale/boala-celiaca-simptome-cauze-diagnostic-tratament>.
- [6] <https://www.celiaci.ro/articole/semne-ascunse-ale-intolerantei-la-gluten/>.