

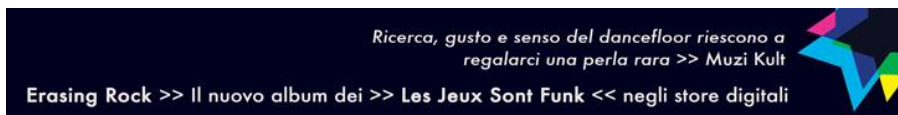
Grano monococco: il segreto per la prevenzione della celiachia viene dal passato

Giulia Bottaro

29 giugno 2015

Nutrizione

5,723 Visto



Il grano monococco contiene un glutine più fragile rispetto al grano tenero

C'è un'antica specie di grano che può aiutare nella prevenzione della celiachia.

Sembra una contraddizione, ma il grano monococco, conosciuto anche come piccolo farro, contiene un glutine più fragile rispetto al grano tenero. Questo lo rende più digeribile e meno tossico per il nostro organismo.

Lo studio, condotto da un team di ricercatori del Consiglio nazionale delle ricerche coordinati da Gianfranco Mamone dell'Istituto di Scienze dell'Alimentazione di Avellino e da Carmen Gianfrani dell'Istituto di Biochimica delle Proteine di Napoli, è stata pubblicato sulla rivista [Molecular Nutrition and Food Research](#).

I ricercatori hanno riprodotto in vitro del processo di digestione gastrointestinale con cellule prelevate da soggetti celiaci e hanno dimostrato che la parte proteica del glutine, quella dannosa per i celiaci, è in gran parte distrutta durante il processo di digestione del grano monococco, cosa che non avviene con il grano tenero.

Mentre il grano monococco non è comunque indicato per i celiaci, può essere una buona alternativa al grano tenero per chi rischia di manifestare questa malattia, in genere in caso di predisposizione genetica. È infatti dimostrato che una dieta povera di glutine può limitare l'insorgenza della celiachia. Inoltre, il piccolo farro è ben tollerato da chi soffre di sensibilità al glutine, un disturbo alimentare che ha caratteristiche diverse dalla celiachia.

Questo cereale deve le sue caratteristiche ad un profilo genetico più semplice. Le sue origini risalgono a più di diecimila anni fa ed ha costituito la base della dieta degli agricoltori per molto tempo, per poi essere sostituito dal grano tenero e duro, più redditizi e facili da coltivare.

La ricerca si muoverà verso esperimenti sui soggetti intolleranti per avere la conferma della minore tossicità del monococco per riportare questo grano antico sulla nostra tavola.



Il grano monococco è indicato per chi è a rischio celiachia e per chi è sensibile al glutine

© Riproduzione riservata

