



## Introducere

Citind *Cum ne intoxică grâul cultivat în prezent* pe coperta acestei cărți, ați putea fi tentați să vă spuneți: „Încă un titlu de senzație. Baliverne sau șarlatanie.” La fel aș fi gândit și eu. Dar oricât de surprinzător ar putea părea, veți vedea că lucrurile nu stau deloc așa. Cartea de față urmează întocmai direcția muncii mele obișnuite: științifică, riguroasă și în slujba sănătății. Ea se sprijină pe numeroase referințe științifice și medicale, pe studii ale unor cercetători din lumea întreagă, publicate în reviste medicale recunoscute. Cercetările efectuate m-au purtat din surpriză în surpriză, până la un nivel care depășește puterea de înțelegere. Cine ar fi crezut că unele cereale, și în special grâul, au o față ascunsă atât de sumbră? Cine ar fi crezut că un aliment atât de frecvent consumat precum grâul se aseamănă mai degrabă cu un organism modificat genetic decât cu o plantă sălbatică?

Istoria acestei cărți începe cu aproape zece ani în urmă. Mama mea suferea de „colon iritabil” sau „sindromul intestinului iritabil”. După fiecare masă, burta îi provoca dureri chinuitoare și, seară de seară, abdomenul ei era cuprins de spasme vizibile. Medicina oferea un răspuns formal: stresul.

## GLUTENUL

El era responsabil de acest sindrom misterios! Și mama se simțea obligată să recunoască: „E adevărat că, de fiecare dată când sunt stresată, mă doare și mai tare“. Dar atunci, de ce simptomele nu dispăreau pe parcursul perioadelor îndelungate de calm? De ce niciun tratament medicamentos (psihiatric sau nu) destinat combaterii stresului nu este eficace în această boală care pare să afecteze 20% din populația țărilor dezvoltate? Aveam să găsec răspunsul într-un final.

În disperare de cauză și în urma unei discuții cu o prietenă, mama se cufundă în lectura unei cărți controversate: *L'Alimentation ou la troisième médecine\**, scrisă de doctorul Jean Seignalet, medic imunolog decedat în iulie 2003. Ipoteza abordată este una interesantă: potrivit autorului, unele proteine din alimentația modernă ar fi inadecvate pentru patrimoniul nostru genetic, ne-ar perturba intestinul și ar provoca astfel boli precum poliartrita reumatoidă, spondilartrita anchilozantă, lupusul, sindromul Gougerot-Sjögren, boala Basedow, fibromialgia, spasmofilia, oboseala cronică, schizofrenia, acneea, eczema și chiar cancerul. Nu era un pic cam exagerat? Mama, farmacistă și o femeie cu mintea foarte deschisă, a decis să urmeze totuși principiile acestui regim, „*de probă*“. La capătul câtorva săptămâni, starea ei se ameliorase mult, dar a fost nevoie să mai treacă niște ani până să descopăr explicația însănătoșirii complete a mamei mele. În fața unei asemenea schimbări, am fost tentat să mă gândesc mai întâi la un impresionant efect placebo. Dar un element nou avea să fie determinant: de douăzeci de ani, mama suferea de o dublă artroză de șold și de o artroză a spatelui cu sciatică (diagnostic medical confirmat de radiografii) care nu evoluau favorabil. I se preziseseră dificultăți de mers din ce în ce mai mari. Totuși,

---

\* *Alimentația sau a treia medicină*. (n.tr.)

## Introducere

după câțiva ani în care a urmat această nouă alimentație și după un control radiologic de rutină, toată lumea a fost categorică: ambele șolduri erau ca noi și artroza dispăruse. Aș fi putut raporta acest miracol Vaticanului, dar am înțeles mai târziu, cunoscând alte persoane bolnave, că niciunul dintre aceste lucruri nu avea nimic de-a face cu efectul placebo. De fapt, acest *miracol* are o explicație absolut științifică, absolut rațională. Dar nimeni nu știe, nimeni nu vorbește despre asta. În mijlocul simbolurilor, al instituțiilor și al lobby-urilor, acest adevăr nu-și are locul, este inacceptabil.

Cartea de față vă va învăța probabil multe lucruri, așa cum eu însumi am învățat înainte de a o scrie. Veți cunoaște mai bine cerealele și în special grâul, veți ști care sunt efectele lor asupra sănătății și cum vă pot ruina sănătatea unele mesaje nutriționale difuzate de anumite asociații științifice sau de industriași.

Ceea ce veți citi este șocant, deranjant. Încă mai aveți timp să închideți la loc cartea, timp să continuați să trăiți în ignoranță... Sau să începeți primul capitol...



Partea întâi

**Să cunoaștem trecutul  
pentru a înțelege  
prezentul**



## Capitolul 1

# O istorie care provoacă dureri de burtă

Povestea lui Dorian începe în anul 1991. În vara aceea, el decide să plece în vacanță cu soția lui, pe insula Corfu, în Grecia. Insula Corfu este supranumită „insula de smarald” datorită vegetației ei verzi și dense și a plajelor auriu, unde temperatura apei ajunge vara la 25 de grade: o destinație de vis pentru a te odihni și a uita de grijile de zi cu zi. Programul lui Dorian este simplu: soare, mare, plimbări și mâncăruri gustoase. Dar fără a lua în calcul „boala turistului”. Foarte frecventă atunci când călătorim, această infecție este numită de obicei „gastro-enterită” și provoacă diaree, crampe abdominale, greață, vărsături, atât cât să-ți strice vacanțele. Dorian e nevoit să aștepte întoarcerea acasă pentru ca tulburările lui digestive să dispară. Totuși, începând din acel moment, starea lui de sănătate nu încetează să se degradeze. Diverse simptome se adaugă celor deja existente pe parcursul următorilor douăzeci de ani: mai întâi, oboseală cronică și tulburări digestive recurente (diaree), apoi indigestii și reflux gastric, grețuri, erupții cutanate, piele uscată, dureri articulare, crampe nocturne, tulburări de

## GLUTENUL

dispoziție și o ușoară depresie, dificultăți în efectuarea unui somn nocturn complet și reparator și o cistită interstițială incurabilă (dureri la nivelul vezicii, însoțite de nevoia frecventă de a urina). Evident, aceste simptome numeroase îl determină pe Dorian să-și consulte medicul, dar acesta e într-o nebuloasă totală, pentru că toate examenele efectuate sunt normale: să fie de vină stresul?

Medicul lui îl îndrumă totuși către specialiști: un gastroenterolog, un neurolog, un reumatolog, un psihiatru. Niciunul nu are un răspuns și toți încearcă doar să diminueze simptomele cu ajutorul unor medicamente. Cadoul lui Dorian pentru Crăciunul 2006 va fi o criză de colică biliară, încheiată cu o ablație chirurgicală a vezicii, operație care speră să-i fie salvatoare. Cu toate acestea însă, simptomele digestive continuă să fie prezente și Dorian se simte din ce în ce mai slăbit. La sfârșitul verii lui 2008, adică la șaptesprezece ani după prima lui vacanță în Grecia, până și un efort fizic atât de simplu precum cel pe care-l implică urcarea unei coline este greu de făcut pentru el. Dorian se deplasează anevoie, rămâne tot mai multă vreme închis în casă și nu mai lucrează. Fiindcă își petrece o mare parte din timp pe internet, zăbovește pe forumuri medicale, comunicând cu alți bolnavi. Într-o zi, unul dintre ei îi sugerează să elimine din alimentație glutenul, o proteină prezentă în grâu, dar și în alte cereale precum secara sau alacul. Având în vedere starea lui, n-are mare lucru de pierdut.

Rezultatul este nemaipomenit: în mai puțin de-o săptămână, toate simptomele s-au diminuat puternic și unele chiar au dispărut. Dată fiind această schimbare radicală, Dorian își continuă regimul alimentar și starea lui de sănătate se îmbunătățește de la o zi la alta, timp în care nu i se pune încă niciun diagnostic. Doctorul Kamran Rostami, medic specializat în gastroenterologie, e cel care va face asta, în 2012: **Dorian**

**suferă de o sensibilitate la gluten.** Sensibilitatea la gluten este o boală frecventă care nu poate fi diagnosticată nici printr-o prelevare de sânge, nici printr-un examen intestinal. Este o patologie diferită de boala celiacă, despre care vom vorbi, de asemenea, în cartea de față, o patologie care a ruinat totuși o parte din viața acestui om, un strălucit biochimist<sup>1</sup>.

Se pare că cel puțin șase la sută din populație ar fi afectată de ea, unii cercetători avansând chiar cifra de 35% – o persoană din trei – ceea ce reprezintă un procent uriaș!

### Dar cum poate să facă grâul atâtea stricăciuni?

Cum se explică faptul că o cereală atât de obișnuită și de inofensivă cum e grâul poate sta la originea atâtor tulburări? Mâncăm grâu de mii de ani. Nu este grâul baza alimentației noastre? Ideea că 98% dintre francezi consumă pâine și 83% o consumă zilnic, potrivit *L'Observatoire du pain*<sup>\*</sup>, dă de gândit...

De altfel, nu ne încurajează oare autoritățile sanitare să consumăm mai multe cereale, în detrimentul unor *alimente prea grase, prea dulci*? În Franța, recomandările nutriționale sunt promulgate de Programul național de nutriție și sănătate (PNNS), cu concursul diverselor organisme publice: Agenția națională de securitate sanitară a alimentației, a mediului și a muncii (Anses), Institutul național de supraveghere sanitară (InVS), Înalta autoritate în sănătate (HAS), Institutul național de cercetare agronomică (Inra) și multe altele. În Belgia, de lucrurile acestea se ocupă Consiliul superior al sănătății, al cărui ultim raport datează din octombrie 2009, în Elveția, Societatea elvețiană de nutriție (SSN) și Oficiul federal al sănătății

---

<sup>\*</sup> Observatorul pâinii – Centru francez de informații științifice referitoare la pâine. (n.tr.)

## GLUTENUL

publice (OFSP) și în Canada, Ministerul federal al Sănătății este cel care comunică în mod direct prin intermediul serviciului Santé Canada pentru lansarea unor recomandări alimentare privind ameliorarea sănătății și menținerea unei greutate normale. Și toți acești experți au, mai mult sau mai puțin, același discurs:

- În Franța: consumarea a cel puțin cinci fructe și legume pe zi, limitarea utilizării sării, ingerarea a minimum trei produse lactate pe zi, limitarea aportului de produse dulci și mai cu seamă **consumarea a trei pâine la șase porții de alimente feculente pe zi (pâine, cereale, cartofi, legume uscate)**.
- În Belgia, recomandările sunt mai vagi, dar sunt comparabile cu cele din Franța, în special în ceea ce privește importanța glucidelor în alimentație, care trebuie să provină *„în principal din consumul de cereale”*.
- Elveția se distanțează ușor în privința recomandărilor referitoare la alimentele feculente care trebuie să includă *„trei porții pe zi”*, de preferință **cereale integrale**. Adică minimum 300 de grame de pâine sau de paste făinoase pe zi.
- În Canada: consumarea a șapte până la zece porții de fructe și legume pe zi (de două ori mai multe decât în Franța), limitarea utilizării sării, ingerarea a minimum două produse lactate pe zi (cu unul mai puțin față de Franța), limitarea aportului de produse dulci și consumarea a șase până la opt porții de alimente feculente pe zi (**pâine, cereale, cartofi, legume uscate**), **mai ales cereale integrale**.



## O istorie care provoacă dureri de burtă

Pe motiv că reprezintă o sursă alimentară de „glucide complexe, foarte ușor de digerat și sărace în grăsimi, care furnizează energie timp îndelungat“, cerealele sunt ridicate la rang de aliment sănătos de către autoritățile sanitare din toată Europa și America de Nord. Ar fi multe de spus despre presupusele virtuți pentru sănătate ale cerealelor. Ar fi interesant să analizăm mai îndeaproape legăturile existente între consumul cerealelor și greutatea excesivă sau diabet (pe această temă s-au publicat numeroase studii și s-au scris deja multe lucruri<sup>2,3</sup>), dar nu acesta este subiectul cărții de față.

### Un aliment încărcat de simboluri

Grâul este probabil cea dintâi plantă cultivată în istorie. Ea a devenit rapid o sursă majoră de energie pentru om. Agricultură este însă supusă hazardului climatic și, dintotdeauna, recoltele proaste au fost însoțite de foamete, ceea ce a generat uneori războaie. Așadar, credințele și ritualurile au jucat mereu un rol important în alimentația umană, în speranța unor recolte mai bune. Îi putem cita mai ales pe Osiris în Egipt, sau pe Demetra, zeița agriculturii și a roadelor pământului în mitologia greacă, cea care a inspirat probabil denumirea mărcii ecologice „Demeter“ (ale cărei norme sunt puțin mai stricte ca acelea ale mărcii „AB“ clasice). Prin urmare, grâului i s-a asociat curând simbolul vieții și al reînnoirii, întruchipat încă și mai puternic de pâine, produs muncit de mâna omului și care amintește de ideea de a împărți cu ceilalți, de abundență și de eficiență. În religia creștină, pâinea este un simbol foarte puternic care, alături de vin, simbolizează trupul și sângele lui Hristos. Bucățelele de anafură nu sunt altceva decât pâine făcută din făină de grâu, fără drojdie. O simbolistică pe care o regăsim și în rugăciunea „Tatăl Nostru“: „Pâinea noastră cea