

# Gluten = Inflammation

**La présence d'un marqueur de l'inflammation augmente dans le sang lorsque l'on consomme d'avantage de gluten.**

Beaucoup de personnes qui ne souffrent pas de maladie cœliaque consomment malgré tout des aliments sans gluten pour se sentir mieux. Une étude canadienne parue dans *Journal of Nutrition* semblent leur donner raison : chez de jeunes adultes, la consommation de gluten est associée avec la présence dans le sang de marqueurs de l'inflammation.

Le gluten représente une fraction protéique présente dans certaines céréales cultivées comme le blé, le seigle ou l'orge

Les personnes souffrant de la maladie cœliaque, dites intolérantes au gluten, ne peuvent en consommer à cause des dommages qu'il cause à l'intestin. D'autres personnes, sensibles au gluten, souffrent aussi de symptômes intestinaux et autres (migraines, fatigue...) après la consommation de gluten et voient leur état s'améliorer en évitant les aliments qui en contiennent. Mais la sensibilité au gluten est plus difficile à diagnostiquer du fait de l'absence de marqueurs sanguins ou de lésions intestinales.

Les effets physiologiques du gluten sur les individus qui ne sont ni intolérants ni sensibles au gluten restent peu connus. **Récemment, il a été montré que le gluten favorise la perméabilité intestinale chez tous les individus**, qu'ils soient sensibles ou non au gluten.

L'objectif de cette **nouvelle étude menée par l'université de Toronto** était de savoir s'il existait une association entre le gluten et certains marqueurs plasmatiques. **1095 adultes âgés de 20 à 29 ans**, provenant de la *Toronto Nutrigenomics and Health Study*, ont participé. **Ces personnes ne souffraient pas de maladie cœliaque et ne portaient pas non plus les antigènes prédisposant à cette maladie (DQ2 et DQ8)**. Des questionnaires ont mesuré leurs apports en gluten sur une période d'un mois. Les concentrations de 54 protéines plasmatiques ont été relevées.

Résultats : **une augmentation des apports en gluten était associée à une élévation des concentrations en alpha2-macroglobuline**, un marqueur de l'inflammation et de la libération de cytokines. L'association se maintenait en ajustant les résultats en fonction de l'âge, du sexe, de l'indice de masse corporelle (IMC), de l'activité physique, des apports énergétiques ou en fibres.

La consommation de gluten est donc associée avec une concentration plus élevée en alpha2-macroglobuline chez les jeunes adultes, indépendamment de la maladie cœliaque. Ceci suggère que **le gluten a un effet sur l'état inflammatoire de l'organisme.**

## Source

Jamnik J, García-Bailo B, Borchers CH, El-Sohemy A. *Gluten Intake Is Positively Associated with Plasma  $\alpha$ 2-Macroglobulin in Young Adults. J Nutr. 2015 Apr 8. pii: jn212829.*