



## L'antico grano khorasan a marchio KAMUT® è il giusto sostituto al frumento moderno nella dieta per migliorare i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile

*Maggio 2014* - Il British Journal of Nutrition ha recentemente pubblicato i risultati del **primo studio<sup>1</sup> sull'uomo condotto confrontando gli effetti del grano moderno con quelli del grano khorasan a marchio KAMUT® su persone che soffrono di un problema di salute cronico.**

Questo studio fa seguito ad un altro studio, pubblicato un anno fa, che confrontava gli effetti delle diete a base di grano antico e moderno su soggetti umani sani. Studiando i marcatori nel sangue, tale studio aveva dimostrato che una dieta a base di prodotti fatti con grano khorasan KAMUT® aumenta l'attività anti-infiammatoria e anti-ossidante nel corpo rispetto a una dieta a base di frumento moderno.

**La sindrome dell'intestino irritabile è stata scelta per questo studio perché nei paesi industrializzati si ritiene che fino al 20% della popolazione soffra di questo disturbo a un certo livello.** A volte, le persone cui viene diagnosticata la sindrome dell'intestino irritabile sono invitate a eliminare il grano dalla loro dieta per evitare di aggravare la loro condizione e i sintomi dolorosi. **La conclusione di questo studio è che i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile hanno riscontrato una significativa diminuzione se associati al consumo di grano khorasan a marchio KAMUT® in tutti gli individui coinvolti nello studio rispetto alla loro esperienza con il grano moderno, il cui consumo non ha prodotto alcuna differenza significativa nel loro sintomo.** I risultati del nuovo studio sono stati talmente evidenti che hanno addirittura sorpreso i ricercatori coinvolti.

*“Siamo lieti di constatare che il primo studio umano su malati cronici si è concluso con risultati coerenti con gli studi condotti in precedenza sulle persone sane confrontando il grano Khorasan a marchio KAMUT® al grano moderno”,* ha commentato **Bob Quinn**, PhD, agricoltore biologico e fondatore di Kamut International. *“Si tratta di un passo importante che ci aiuta a capire come i diversi tipi di grano agiscono sul nostro corpo e come un cambiamento nella nostra dieta possa avere un impatto così positivo sulla nostra salute.”*

La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo gastrointestinale che causa dolore addominale e disagio, altera le abitudini intestinali e provoca gonfiore a seguito del consumo di prodotti alimentari, soprattutto grano e latticini. Mentre i trattamenti convenzionali sono spesso inefficaci, **una delle forme più interessanti di trattamento in futuro potrebbe essere modificare la dieta del paziente, aggiungendo cibi più sani e funzionali, come l'antico grano khorasan a marchio KAMUT®** ed eliminando il grano moderno.

### Come si è svolto lo studio?

In questo studio, venti partecipanti con moderata sindrome dell'intestino irritabile (tredici femmine e sette maschi, di età compresa tra i 18 e i 59 anni) hanno consumato per sei settimane prodotti a base di grano quali pane, pasta, biscotti e crackers, fatti con grano duro moderno biologico semi-integrale o con grano antico biologico semi-integrale. I partecipanti sono stati divisi a caso in due gruppi; nessuno dei due gruppi sapeva che cosa stava mangiando. A ogni gruppo è stato imposto di consumare prima prodotti a base di grano sia antico sia moderno, evitando di mangiare tutti gli altri tipi di grano durante il periodo di test. A partire da novembre 2012, i partecipanti di entrambi i gruppi hanno consumato pasta, pane, cracker e biscotti per un

<sup>1</sup> Sofi F, Whittaker A, Gori AM, Cesari F, Surrenti E, Abbate R, Gensini GF, Benedettelli S, Casini A, (2014). *Effect of Triticum turgidum subsp. turanicum wheat on irritable bowel syndrome: a double-blinded randomised dietary intervention trial.* British Journal of Nutrition, Feb. 13:1-8.



periodo di sei settimane. Tutti i partecipanti hanno mangiato poi quello che desideravano in un periodo di wash-out di sei settimane tra i due periodi di test.

Il secondo periodo dello studio è iniziato a febbraio 2013. I partecipanti hanno invertito la loro dieta, passando dal tipo di frumento che avevano mangiato durante il primo periodo all'altro tipo di grano. Prima di avviare il processo e a 6, 12 e 18 settimane durante lo studio, tutti i soggetti sono stati esaminati e sono stati effettuati dei prelievi di sangue. I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile in questo studio sono stati valutati utilizzando questionari che sono stati compilati prima dell'inizio dello studio e, su base settimanale, durante il periodo di intervento. Le domande descrivevano i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile dei partecipanti e come sono cambiati nel corso dello studio.

I risultati sono stati molto coerenti da soggetto a soggetto. Per citare la pubblicazione: ***“Dopo il consumo di prodotti a base di grano antico, i pazienti hanno sperimentato un significativo miglioramento globale nella portata e gravità dei sintomi legati alla sindrome dell'intestino irritabile, come gonfiore, distensione addominale, dolore addominale e relativa frequenza, stanchezza e consistenza delle feci, con un conseguente miglioramento della qualità della vita. Al contrario, nessun miglioramento significativo è stato rilevato durante il periodo di intervento con il grano moderno.”***

Anche i parametri infiammatori e biochimici nel sangue sono stati valutati durante il periodo di studio. Mentre non vi era alcuna differenza significativa nei parametri biochimici di coloro che mangiavano il grano moderno, vale la pena notare che **c'è stato un cambiamento significativo dei marcatori di citochine nel sangue, che indicano che il livello di infiammazione nel corpo di coloro che mangiavano il grano antico era notevolmente diminuito, dimostrandone la natura anti-infiammatoria e la corrispondenza con il miglioramento dei sintomi osservati in quelle persone che mangiavano i prodotti a base di antico grano a marchio KAMUT®.**

*“Il risultato più rilevante”* afferma il **Dott. Francesco Sofi**, tra gli autori dello studio, *“è il miglioramento della sintomatologia gastroenterologica di questi pazienti sin dall'inizio del trattamento con prodotti di grano khorasan KAMUT®. Considerando, soprattutto, che queste persone non sapevano cosa stavano mangiando, il risultato è ancora più significativo. E' chiaro che il risultato è solo preliminare ed effettuato su un limitato numero di persone, ma le prospettive sono incoraggianti. Da quello che ho potuto valutare dai nostri studi direi che i plus del grano khorasan KAMUT® sono sicuramente la "leggerezza" e il maggiore valore nutritivo rispetto agli altri tipi di grani: contiene più minerali, vitamine e sostanze antiossidanti, che vanno a migliorare significativamente sia i parametri del sangue correlati alle patologie cosiddette del benessere sia il benessere gastroenterico delle persone che l'assumono.”*

*“Indipendentemente dalla zona di coltivazione, il contenuto in minerali (quali potassio, magnesio, selenio e ferro) del grano khorasan KAMUT® è superiore rispetto alle moderne varietà di frumento da coltivazione biologica. Nel grano khorasan KAMUT® ci sono inoltre componenti antiossidanti, come i polifenoli.”* - confermano la **Dott.ssa Anne Whittaker** e il **Prof. Stefano Benedettelli** – *“L'obiettivo della presente attività di ricerca è capire come le varie sostanze contenute in antiche varietà di grano, come il grano khorasan KAMUT®, portano i benefici che vediamo emergere dagli studi sugli esseri umani. Tali informazioni possono essere molto utili in vista di futuri programmi di coltivazione di grano per ottenere nuove varietà con migliori effetti sulla salute umana.”*

*“Per coloro che sanno cosa vuol dire soffrire di sindrome dell'intestino irritabile, i risultati di questo studio possono potenzialmente cambiare la vita”,* ha commentato infine **Quinn**, *“Per molti che hanno completamente eliminato il grano moderno per avere un certo sollievo dai loro sintomi, questo studio offre l'opportunità di godere nuovamente di prodotti a base di grano, mangiando l'antico grano a marchio KAMUT®, che è ricco di sostanze nutritive, anti-infiammatorio e delizioso.”*



**KAMUT®**  
BRAND KHORASAN WHEAT



**Il grano khorasan a marchio KAMUT®**

*La mission di Kamut International è quella di promuovere l'agricoltura biologica e sostenere gli agricoltori biologici, per incrementare la diversità nelle colture e nelle diete e per proteggere l'eredità di un antico e squisito grano di alta qualità a beneficio di questa e delle future generazioni. KAMUT® è un marchio registrato di Kamut International che garantisce elevati standard di qualità che sono verificati da test in ogni campo.*

*Per ulteriori informazioni [www.kamut.com](http://www.kamut.com)*

**Ufficio stampa:**

Kamut Enterprises of Europe | tel. 051 6493793

Rebecca Rossi | cell. 393 4417627 | [rebecca.rossi@kamut.com](mailto:rebecca.rossi@kamut.com)