**Новое исследование в области аутизма: безглютеновая диета не помогает детям с аутизмом**



*БОСТОН - 10 января: меню в безглютеновой зоне в столовой Международной Деревни Северо-Восточного университета.*

Родители детей-аутистов постоянно в поиске новых методов лечения. Расстройство аутистического спектра, или РАС, является расстройством развития, которое вызывает проблемы в социальном взаимодействии и общении, и может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме. Родителям таких детей приходится очень сложно, и на сегодняшний день не существует лекарства от этого расстройства.

Тем не менее, есть много сайтов, которые предлагают методы лечения аутизма, многие из которых являются бездоказательными. Одним из наиболее распространенных утверждений является то, что безглютеновая безказеиновая диета идет на пользу аутичным детям. Приводились слабые доказательства в поддержку этой идеи, например, такие, как отчет за 2012 год из штата Пенсильвания, однако это исследование было полностью основано на опросе родителей таких детей. Опрос, как известно, представляется ненадежным методом сбора научных данных.

Возможно, из-за того, что существует так мало эффективных методов лечения, многие родители детей с аутизмом пробовали сажать своих детей на безглютеновую диету в надежде, что, возможно, она сможет сработать. (Можно найти целые книги, посвященные этой диете.)

Наука о том, что глютен или казеин вызывает (или ухудшает) проявления аутизма, всегда была поверхностной и бездоказательной. Стремление к лечению на основе диеты берет свое начало в движении против вакцин, начиная с мошеннического (в конце концов, отозванного) исследования 1998 года в журнале The Lancet под руководством Эндрю Уэйкфилда, бывшего гастроэнтеролога, который потерял свою медицинскую лицензию после обнаружения факта мошенничества. Уэйкфилд утверждал, что аутизм был вызван «протекающей кишкой», которая каким-то образом позволяла частицам вакцины проникать в мозг, что, в свою очередь, вызывало аутизм. Эта цепь событий никогда не поддерживалась наукой. Тем не менее, появилась гипотеза о том, что глютен (или казеин) каким-то образом просачивается из кишечника и вызывает некоторые симптомы аутизма. Какие-либо доказательства в поддержку этой идеи отсутствуют.

(Несмотря на потерю медицинской лицензии, Уэйкфилд стал ведущим деятелем в движении против вакцин, выступая с речами и даже фильмами, пытаясь убедить родителей не делать прививки своим детям. Многие журналисты и ученые писали о нем и о том вреде, который он нанес, но моя статья не об этом.)

Согласно WebMD, другая гипотеза заключается в том, что у детей с аутизмом наблюдается какая-то аллергическая реакция на глютен. Этому также нет веских доказательств.

Удивительно, но практически ни одно стоящее исследование не задалось вопросом: действительно ли продукты, содержащие глютен, вызывают симптомы аутизма? Теперь, однако, у нас есть тщательно проведенное исследование, которое дает ответ на этот вопрос.

Новое исследование, только что опубликованное в Журнале об аутизме и нарушениях развития, является первым рандомизированным контролируемым исследованием безглютеновой диеты у детей с аутизмом. Ученые из Университета Варшавы в Польше привлекли к исследованию 66 детей и произвольно назначили половине из них безглютеновую диету. Другая половина употребляла обычную пищу, по крайней мере, один прием пищи в день, содержащий глютен, в течение 6 месяцев. Дети были в возрасте от 3 до 5 лет. Через 6 месяцев ученые оценили всех детей, используя множественные стандартизированные измерения аутистического поведения.

Результаты были предельно ясны: исследование не обнаружило различий между диетами. Ни один из основных симптомов РАС не отличался между детьми в обеих группах, и также не было никаких различий в работе желудочно-кишечного тракта. Вот, что говорится в самом исследовании:

«Нет никаких доказательств ни против, ни в пользу исключения глютена для лечения симптомов РАС у детей».

Это исследование должно положить конец всем утверждениям о том, что безглютеновая диета может как-то улучшить симптомы аутизма. Исследование не дает легкого ответа родителям, и медицинскому сообществу все еще нужно проделать большую работу, чтобы найти лучшее лечение. Но давайте надеяться, что родители поймут одну вещь: не ограничивайте страдающего от аутизма ребенка в еде.