

# IVG

## L'era dei cibi "senza": moda o vera necessità?

di **Sara Paleologo**

27 Gennaio 2018 - 18:37



*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Oggi giorno siamo letteralmente invasi da alimenti la cui etichetta riporta diciture quali senza lattosio, senza glutine, senza grassi idrogenati, senza olio di palma e chi più ne ha ne metta.

Ritengo che partire con i dati alla mano sia il modo migliore per capire effettivamente di cosa stiamo parlando: da un'indagine condotta dall' Osservatorio Immagino è emerso che, ad eccezione di acqua e alcolici, i prodotti senza glutine e senza lattosio rappresentano il 12,8% degli alimenti confezionati presenti sul mercato mentre, secondo una ricerca dell'Associazione Italiana Celiachia, i prodotti senza glutine presenti nel mercato italiano sono circa tremila per un valore di mercato di 250 milioni di euro. Il trend delle vendite è sempre in aumento, ma siamo sicuri che i prodotti gluten free siano consumati da soli celiaci?

La celiachia è una patologia immunomediata che interessa l'intestino tenue e che si manifesta, nei soggetti affetti, in seguito all'assunzione di alimenti contenenti glutine; viene diagnosticata attraverso specifiche analisi del sangue e con una biopsia endoscopica. Cosa ben diversa è la Gluten Sensitivity (GS), comunemente conosciuta come intolleranza al glutine non celiaca. I soggetti che manifestano questa intolleranza risultano negativi alla biopsia tuttavia apprezzano un miglioramento dei sintomi gastrointestinali nel momento in cui seguono un'alimentazione priva di glutine. Poi ci sono le persone che consumano alimenti gluten free senza un reale motivo, o per moda, o perché addirittura sono convinti che facciano dimagrire. Mi spiace dirlo ma non esiste alcun studio scientifico che correli i cibi senza glutine alla perdita di peso.

I prodotti senza glutine e senza lattosio attirano molto il consumatore e le aziende alimentari lo sanno bene. Quasi tutti i marchi di pasta hanno una linea gluten free e quasi tutte le aziende produttrici di latticini hanno una linea senza lattosio. Ha senso eliminare un alimento senza che ve ne siano reali motivazioni mediche? A mio avviso no. Si può andare incontro a carenze nutrizionali e a cambiamenti del metabolismo che assolutamente non giustificano l'eliminazione di un alimento dalla dieta. Senza considerare i prezzi più alti di tali prodotti: la burocrazia e la certificazione (la famosa spiga barrata) ha un costo che pesa sulle spalle del consumatore. Voi come la pensate?

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*