

# Gli alimenti senza glutine sono più salutarì?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

non è celiaco **non portano alcun beneficio in termini di dimagrimento** e possono anzi implicare **un rischio per la salute** : **questo studio** pubblicato sul British Medical Journal ha rilevato che il consumo di alimenti deglutinati esteso nel lungo periodo in persone che non soffrono di alcun tipo di disturbo relativo a tale sostanza (celiachia, dermatite erpetiforme, sensibilità al glutine, etc.) può rappresentare un **fattore di rischio per le malattie del cuore e del sistema circolatorio** anche solo per la riduzione delle **fibre** nell'alimentazione, che sono invece efficienti agenti di prevenzione cardiovascolare. Pertanto, la convinzione che i cibi senza glutine facciano dimagrire o siano più salutarì rispetto ai normali è **completamente priva di fondamenta scientifiche** .

**La verità scientifica:**

## • **Dieta gluten-free e carenze nutrizionali**

Per un celiaco la dieta priva di glutine è l'unico modo per evitare sia i sintomi della malattia, sia gravi carenze nutrizionali perché l'intestino non è più in grado di assorbire preziosi elementi come ferro, **minerali, grassi e vitamine**. Al contrario, chi non soffre di una **diagnosticata celiachia** - cioè confermata dal medico sulla base degli opportuni accertamenti clinici - è bene che continui a mangiare normalmente perché eliminare i cereali con glutine significa rinunciare alle principali fonti di **carboidrati complessi** (la nostra principale fonte di energia), ma anche ai minerali, alle vitamine e alle fibre in essi contenuti.

## • **Dieta gluten-free ed eccesso di peso**

Il consumo di alimenti deglutinati in persone non celiache può causare anche **problemi di peso**, perché spesso i prodotti gluten-free apportano più calorie in quanto **più ricchi di grassi e zuccheri** rispetto agli analoghi tradizionali. Inoltre, hanno un più alto



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.