

Gli alimenti senza glutine sono più salutari?

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

Tra le più popolari **diete di esclusione** vi è la **dieta senza glutine** (gluten-free diet), seguita non solo da chi è effettivamente **celiaco** o **sensibile al glutine**, ma anche e **soprattutto** da persone **che non soffrono di celiachia** (o altre patologie legate al consumo di glutine) in quanto convinte che, oltre a malattie del peso come **sovrappeso e obesità**, gli alimenti contenenti glutine provochino le più svariate malattie, dalla **diarrea** al tumore intestinale. I cibi senza glutine (artificialmente deglutinati) consumati da chi 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 **fibres** nell'alimentazione, che sono invece efficienti agenti di prevenzione cardiovascolare. Pertanto, la convinzione che i cibi senza glutine facciano dimagrire o siano più salutari 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 indice glicemico e un minor effetto saziante.

• Come si fa a dimagrire?

Una persona in buona salute, per **dimagrire in modo corretto**, deve adottare una dieta varia ed **equilibrata** senza escludere nessun nutriente e consumando tutto nelle giuste **quantità e frequenze**, oltre che praticare una regolare **attività fisica**. Prova **questo programma** di controllo del peso completamente **gratuito**, che ti fornisce menu personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico e una guida per allenarti secondo le tue capacità.

Ricorda:

Se non si è realmente celiaci, quindi se la dieta senza glutine non rappresenta una vera e propria terapia della malattia, **non è conveniente seguire una dieta gluten-free**.

AVVERTENZE

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.