

Studio AIC fa chiarezza: infondata la paura che la dieta senza glutine sia dannosa

COMUNICATO STAMPA

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), rassicura i pazienti contro i reiterati allarmi degli ultimi anni secondo cui i cibi senza glutine, che sarebbero troppo ricchi di grassi e zuccheri, espongono a rischi di obesità soprattutto i bambini.

Studio AIC fa chiarezza: infondata la paura che la dieta senza glutine sia dannosa

È quanto emerge dal più aggiornato studio italiano, condotto da AIC, che ha confrontato i nutrienti di prodotti con e senza glutine, passando in rassegna quasi 600 fra biscotti, merendine, fette biscottate, pane e sostituti del pane, pasta secca e mix di farine. L'indagine completata recentemente e presentata durante il convegno nazionale dell'AIC in corso oggi a Genova, non ha trovato differenze sostanziali in termini di calorie, grassi e zuccheri contenuti nei cibi senza glutine rispetto ai corrispondenti con il glutine, a conferma che la dieta *gluten free* non fa perdere chili ma neppure ingrassa.

Genova, venerdì 3 Novembre 2017 – Dieta *gluten free*: una necessità per chi è celiaco senza rischi per la salute, né una via per dimagrire ma neppure un pericolo per i pazienti che devono seguirla. Infatti, i prodotti senza glutine sono del tutto assimilabili agli altri per calorie, grassi e zuccheri: lo dimostra uno studio dell'AIC discusso durante il 6° convegno in corso oggi a Genova, che ha messo a confronto i nutrienti di quasi 600 prodotti in uno dei più ampi campioni di alimenti mai analizzati a questo scopo nel nostro Paese. I risultati dimostrano che non ci sono differenze sostanziali fra i cibi *gluten free* e i loro corrispondenti con glutine: questo significa che hanno le stesse proprietà nutrizionali e, se da un lato non devono essere visti come alimenti dimagranti, dall'altro possono essere per chi è celiaco la base per una dieta sana ed equilibrata.

“Gli alimenti per celiaci non devono essere demonizzati perché sono comparabili agli analoghi convenzionali di produzione industriale, né vanno inseriti nella dieta pensando che siano più salutari o perfino dimagranti: sono sostanzialmente sovrapponibili” – osserva Giuseppe Di Fabio, Presidente AIC – *“Alcune piccole differenze ci sono, ma non sono sempre a discapito dei prodotti gluten free che anzi a volte presentano valori nutrizionali migliori: i contenuti di nutrienti “critici” come zuccheri semplici e grassi sono sovrapponibili e le eventuali, piccole diversità di qualche eccezione che si discosta dalla media non risultano significative sotto il profilo pratico. Possono essere facilmente compensate con una corretta gestione della dieta e una scelta consapevole degli alimenti: la lettura delle etichette, il ricorso a carboidrati naturalmente privi di glutine e all'autoproduzione sono tutti comportamenti da incentivare nei pazienti, stimolando anche l'industria al miglioramento degli alimenti specificamente formulati per i celiaci. A tale riguardo l'AIC ha recentemente proposto la definizione di protocolli tra industria e Ministero della Salute, per migliorare le caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari”*.

La ricerca ha analizzato i nutrienti contenuti in 349 prodotti con glutine e di 235 cibi senza glutine a loro analoghi, scelti fra le marche più diffuse e presenti nei supermercati e negozi di tutta Italia. *“Abbiamo analizzato pane e sostituti del pane come crackers e grissini, fette biscottate, biscotti e merendine, pasta secca e anche mix di farine – racconta Susanna Neuhold, responsabile dello studio – Le calorie contenute sono molto simili, così come i grassi e gli zuccheri: non abbiamo individuato differenze significative se non, ad esempio, nel pane per celiaci, leggermente meno calorico dell'analogo con il glutine, e nella pasta*

senza glutine, in cui gli zuccheri semplici sono un terzo rispetto a quelli nella pasta standard. I risultati tranquillizzano anche sul fronte del contenuto proteico, minore nei prodotti senza glutine: alimenti come il pane o la pasta non sono infatti considerati la fonte principale di proteine, che dovrebbero essere assunte nella dieta soprattutto attraverso il consumo di legumi, uova, latte e latticini, pesce, carne, tutti alimenti permessi ai celiaci. Anche le differenze a discapito dei prodotti senza glutine relativamente al contenuto di fibra e sale non possono essere estese indiscriminatamente a tutte le categorie di alimenti per celiaci considerate, ne? a tutti i prodotti senza glutine presenti sul mercato. La forza dell'indagine sta soprattutto nei numeri: abbiamo analizzato poco meno di 600 prodotti, i risultati sono perciò solidi e devono tranquillizzare i pazienti. I cibi senza glutine possono comporre una dieta sana ed equilibrata, non mettono a rischio la salute generale per colpa di un apporto inadeguato di nutrienti poco salutarì”.

Questi dati confermano i risultati di diversi studi scientifici recenti, secondo cui l'incidenza di sindrome metabolica e diabete di tipo 2 è significativamente più bassa fra i celiaci così come quella di sovrappeso e obesità fra i bambini con celiachia, a dimostrare che nutrirsi di cibi senza glutine non minaccia la salute complessiva e non impedisce di compiere scelte alimentari adeguate.

Ufficio stampa Associazione Italiana Celiachia (AIC)

Gino Di Mare

339/8054110

Alessandra Cannone

339/5372575