

## SETTIMANA DELLA CELIACHIA

### **BOOM DIETE GLUTEN FREE NEI SOGGETTI SANI. ADI: “NON FARSI CONQUISTARE DA STEREOTIPI INGANNEVOLI SE NON AFFETTI REALMENTE DA PATOLOGIE. PREDILIGERE PIUTTOSTO NELLA DIETA I GRANI ANTICHI RISPETTO A QUELLI MODERNI”**

19 maggio 2017 - In occasione della settimana nazionale della celiachia in programma fino al 21 maggio in Italia, gli esperti ADI - Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, di ritorno dall'ultimo DDW (Digestive Disease Week), il più grande congresso di gastroenterologia e nutrizione americano, pongono la loro attenzione sull'aumento smisurato delle diete *gluten free* nei soggetti sani e sui rischi per la salute, dando allo stesso tempo una serie di accorgimenti e consigli su come fare prevenzione in modo corretto, a partire dalla scelta e dalla **conoscenza del grano**.

Il numero di individui che abbraccia una dieta senza glutine sembra, infatti, essere superiore al numero di pazienti con malattia celiaca. Negli ultimi anni la spesa di prodotti *gluten free* negli Stati Uniti è aumentata del **136%** rispetto ai casi reali di celiachia, alimentando un mercato globale che si avvicina ai **2,5 miliardi di dollari**.

*“Il proliferare in commercio di prodotti senza glutine ha provocato in generale nella popolazione sana il falso mito che mangiare senza glutine faccia dimagrire o semplicemente faccia stare meglio - dichiara Massimo Vincenzi, medico gastroenterologo e consigliere della Fondazione ADI - Quello che in tanti non sanno è che la dieta senza glutine non ha motivo di esistere nei soggetti non affetti da celiachia o con sensibilità al glutine, ma soprattutto sottovalutano le complicanze che possono scatenarsi seguendo un'alimentazione gluten free. Ovvero una maggiore esposizione alle malattie cardiovascolari, la possibile intossicazione da metalli pesanti, la carenza di componenti quali vitamina B12 e folati importanti questi ultimi soprattutto nelle donne in età fertile per prevenire la comparsa di malformazioni fetali durante la gravidanza”.*

*“Considerato che fra i possibili fattori che influenzano l'insorgere della celiachia e la sensibilità al glutine, vi è anche un eccessivo consumo di cibi industriali - sottolinea Massimo Vincenzi - l'unica azione possibile da intraprendere per i soggetti sani è quella di fare prevenzione attraverso una selezione consapevole dei prodotti e un consumo moderato di glutine che non deve mai superare la dose consigliata tra i 15/20 g al giorno.”*

**Secondo gli esperti ADI un primo passo per selezionare consapevolmente i prodotti è quello di conoscere meglio le varietà di grano presenti oggi in commercio, leggere sempre l'etichetta e prediligere nella scelta i grani antichi rispetto a quelli moderni che presentano un contenuto di glutine più elevato.**

**Di seguito una breve guida ADI sulle varietà di grani antichi che fanno bene alla salute e una tabella con le percentuali di glutine contenute nei cereali.**



**TIMILIA:** è una farina integrale, di origine siciliana dall'alto valore proteico. È legata soprattutto alla produzione del cosiddetto "pane nero" dall'inconfondibile colore scuro e dall'aroma dolce e intenso. Ha un indice di glutine, inferiore al 20%, rispetto ai grani moderni che hanno indici superiori al 90%. (L'**indice di glutine** è una misura della sua forza. Si esprime con una percentuale che indica quanta parte di glutine rimane coeso, se l'impasto di acqua e farina, dopo l'allontanamento dell'amido, viene sottoposto a sollecitazioni meccaniche).

**RUSSELLO:** antico grano duro siciliano, grazie alle sue proprietà, il pane prodotto era in grado di rimanere morbido anche per un'intera settimana. Il termine Russello deriva dalla tipica colorazione rossiccia del grano che conferisce il caratteristico colore ambrato al pane.

**MAIORCA:** antico grano tenero siciliano dalla pianta esile ed aspra, matura velocemente dai terreni aridi e strappa una morbidissima farina bianca indicata soprattutto per fare dolci o pani particolari.

**SOLINA:** è il frumento tenero tipico delle montagne abruzzesi conservatosi sino ad oggi per le particolari caratteristiche di sapore e profumo che conferisce al pane e alla pasta fatti in casa. Ha un basso contenuto di glutine 10-11%.

**SENATORE CAPPELLI:** antenato del grano duro moderno, negli anni '30 - '40, era di largo uso nelle terre di Puglia e Basilicata. Per decenni è stata la coltivazione più diffusa, fino al diffondersi delle varietà più produttive. Contiene percentuali più elevate di **lipidi, amminoacidi, vitamine e minerali**, nonché caratteristiche di **elevata digeribilità**.

**FARRO:** cereale antico consumato fin dai tempi dei romani, ha diverse varietà. Quello **MONOCOCCO** è ricco di **proteine, sostanze antiossidanti e carotenoidi (B-carotene, precursore della vitamina A)** e possiede un contenuto di **glutine estremamente basso**. Il **DICCOCCO** o medio, è la specie maggiormente diffusa e coltivata in Italia, **ricco di fibre, proteine, sali minerali** e con un **basso indice glicemico**. Quello **SPELTA** ha una farina simile a quella del grano tenero, rispetto alle altre varietà è meno digeribile.

**ORZO:** cereale dall'alto contenuto di sali minerali come: fosforo, potassio, magnesio, ferro, calcio e vitamine soprattutto E e del gruppo B.

**KAMUT:** è un marchio registrato, di proprietà dell'azienda americana Kamut, (cultivar di grano denominata Khorasan dalla regione di provenienza) è ricco di selenio, magnesio, zinco, vitamina E, lipidi, acidi grassi, molto digeribile e con un retrogusto di nocciola. La Saragolla è il nome che viene dato a grano Khorasan coltivato nel centro Italia, ed è praticamente identica al kamut, ma non si può chiamare così.

Varietà	Glutine %
Solina	10-11
Russello	10,5
Timilia	10,5
Senatore cappelli	10
Farro monococco	3
Kamut	15
<b>Creso (grano duro moderno più usato nel mondo per la panificazione)</b>	<b>Fino al 18</b>