

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, né 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 salutari”.

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.