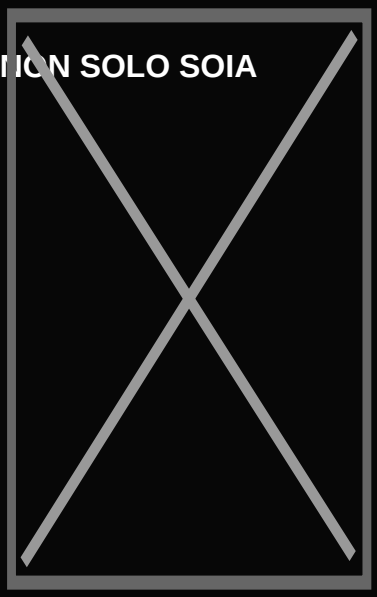
Colazione alternativa? Oggi si può anche al bar

img1568-4ad06fb8

Sempre più persone oggi scoprendo di essere celiache o intolleranti al lattosio, si vedono costrette a modificare drasticamente le loro abitudini alimentari quotidiane pur di preservarsi da gravi disturbi che possono essere invalidanti. Le intolleranze o le allergie alimentari, quindi, non sono solo una moda, come si può pensare, ma spesso rappresentano la realtà, sia nei bambini che negli adulti. Nella mia pratica clinica giornaliera, infatti, sempre più pazienti sono affetti da questi disturbi comprovati da esami diagnostici, mentre altre persone lo fanno per etica, in quanto vegani o vegetariani, per curiosità o perché semplicemente si sono accorti di trovare benefici, per cui hanno deciso di optare per cibi “alternativi” che non contengano grassi animali, lattosio, glutine ecc. Viste le premesse, vi sarete resi conto che la richiesta dei clienti sta cambiando e che le persone sono sempre più esigenti e alla ricerca di alternative. Per questo motivo vi consiglio di optare per una vasta gamma di prodotti che possano soddisfare anche le richieste più bizzarre in modo che la colazione al bar rimanga una piacevole abitudine per tutti. Vediamo nel dettaglio come potrebbe essere strutturata una “colazione alternativa” e sana. Ovviamente tè verde e caffè andranno benissimo, così come le tisane, ma ci sono persone che non vogliono rinunciare al latte, anche se non è di origine animale. Vediamo quindi che tipologie di latte vegetale potrete offrire e perché. Partiamo dal più conosciuto, il latte di soia, preparato con i semi di soia macerati in acqua. La sua peculiarità è quello di essere ipocalorico, in quanto povero di carboidrati e grassi saturi, ma ricco di aminoacidi e ormoni vegetali - isoflavonoidi e fitoestrogeni -, vitamine A, B, E ed è privo di glutine, quindi adatto ai celiaci e, per ovvi motivi, anche agli intolleranti al lattosio. Io, però, spesso lo sconsiglio, soprattutto a donne con una storia di tumore al seno o in terapia post- tumorale, perché la soia potrebbe interferire con i farmaci. Lo sconsiglio anche a persone con disturbi renali in quanto contiene ossalato che promuove la formazione di calcoli, nelle candidosi, o in persone affette da patologie tiroidee, o che comunque assumono farmaci per la tiroide, in quanto la soia può interferire con il loro assorbimento, inoltre contiene sostanze che possono addirittura ridurre la funzionalità della ghiandola. Ho notato anche che, in molte donne con possibili allergie alle proteine della soia, crea gonfiori, ritenzione, anche perché contiene fitoestrogeni, ma è comunque una valida alternativa al latte vaccino.

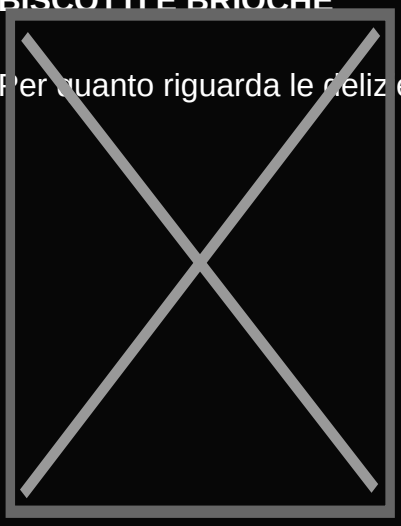
I ICN SOLO SOIA



Il latte di riso è, dopo quello di soia, il più noto. Ottenuto industrialmente facendo macerare i chicchi in acqua, aggiungendo poi enzimi e pressando il tutto. Al liquido ricavato spesso vengono aggiunti addensanti, come l'amido di riso o carragenina, e oli vegetali. Consiglio sempre di optare per il *bio* in quanto contiene pochi ingredienti, chiari, nessun conservante o colorante. Le sue proprietà sono legate al fatto che non contiene lattosio né colesterolo, a differenza di quello vaccino ad esempio, ma ha più carboidrati, meno proteine e meno calcio, per questo esistono delle formulazioni arricchite di sali minerali e vitamine, anche se già di per sé contiene vitamina A, B, ma non la B12, D e molte fibre, per tale motivo aiuta a regolarizzare la funzionalità intestinale. È una bevanda dolciastra, gradevole, energetica, digeribile e ipocalorica. Sconsigliato però alle persone affette da diabete. Esiste anche il latte di avena, ottenuto dalla farina dell'omonimo cereale. Ricco di carboidrati, vitamina E, privo di lattosio, di colesterolo e a bassissimo contenuto di grassi, ipocalorico ma saziante rappresenta una valida alternativa al latte di origine animale. Sconsigliato però ai celiaci a meno che sia segnalata sull'etichetta la dicitura *gluten free*. Esistono anche tipologie di latte dal sapore più esotico come il latte di cocco, derivato dalla spremitura della polpa grattugiata di cocco in acqua calda. È privo di lattosio e di glutine ma, rispetto al latte di soia ad esempio è più calorico e ricco di grassi. Fonte di vitamina C ed E è un potente antiossidante, ricco anche di magnesio, potassio, selenio, ferro, zinco, oli vegetali e proteine. Ottimo per preparare gustosi frullati di frutta per chi volesse una colazione più salutare. Infine il latte di mandorla, anch'esso molto conosciuto e utilizzato. Si ottiene dalla spremitura in acqua delle mandorle tritate. È una bevanda priva di lattosio, colesterolo e glutine, dissetante, gradevole, ricco di fibre - quindi amico della funzionalità intestinale-; è inoltre considerato un potente antiossidante, perché ricco di vitamina E, A, D. Contiene proteine, zinco, ferro, magnesio, potassio e grassi buoni, per tali motivi rappresenta una buona bevanda,

soprattutto se consumata fredda nei mesi estivi. Anch'esso ottimo per preparare dolci e frullati.

BISCOTTI E BRIOCHE



Per quanto riguarda le delizie e fragranti della prima colazione, sul vostro bancone – magari in bella mostra in alzatine di vetro scenografiche –, non potranno mancare: brioche con farina integrale, con un indice glicemico inferiore alle classiche, magari farcite con miele o marmellata biologiche contenente meno zuccheri e più buone, brioche per celiaci preparate con farina senza glutine, oppure biscottini e torte vegane a base di *grano saraceno*, o di *mais*, ad esempio, – entrambe *gluten free* e a basso indice glicemico –, *latte vegetale* a scelta tra quelli elencati in precedenza, *olio extravergine* più salutare del burro e dei grassi animali utilizzati nei dolci industriali, *zucchero di canna* o *stevia*, più ipocalorici. Non saranno buonissimi e soffici come i dolci tradizionali ma sicuramente più amici della linea e sicuri per i più intolleranti. Buona colazione a tutti!

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Causata dal deficit dell'*enzima lattasi*, capace di scindere il *lattosio* – zucchero del latte vaccino, di capra, di asina e materno –, in *glucosio* e *galattosio*. Per tale motivo, il lattosio rimane indigerito e permane nell'intestino dove la flora batterica lo fa fermentare, creando fastidiosi disturbi enterici quali diarrea, gonfiore, tensione, dolore addominale e meteorismo.

CELIACHIA

Si tratta di un'intolleranza permanente al *glutine* – componente proteica dei cereali, presente nel frumento ma anche nell'orzo, nel farro, nella segale, e in quello che erroneamente chiamiamo Kamut – che, una volta assunto, scatena una reazione del sistema immunitario capace di determinare un'infiammazione cronica dell'intestino tenue con conseguente scomparsa dei villi intestinali e

mancato assorbimento dei nutrimenti

**La dottoressa Barbara Panterna è un Medico-Chirurgo con Perfezionamento universitario in Nutrizione umana conseguito presso l'Università Statale di Milano. Si occupa di educazione alimentare e geriatria, docente/formatore per la Regione Lombardia nei/di Corsi di Primo Soccorso e Microbiologia.*