La cucina del senza

celi-54999834

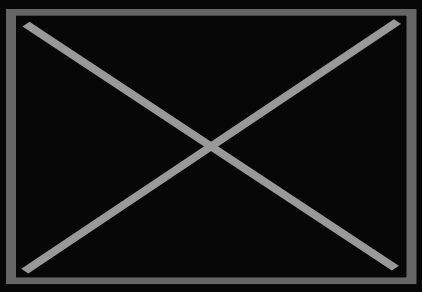
Sembra che oggi vada di moda prediligere alimenti privi di qualcosa: lattosio, zuccheri aggiunti, coloranti, conservanti, glutine… ma la realtà dei fatti è ben diversa e non sempre si tratta di moda. Purtroppo, l'industria alimentare per adeguarsi alle richieste sempre maggiori della clientela, per offrire prodotti sempre più appetibili, duraturi, con una maggiore resa e consistenza, ha introdotto in modo massivo l'utilizzo di sostanze, dette additivi, che se da un lato aiutano a formulare prodotti meno costosi, più buoni ecc., dall'altro possono causare problemi di salute come ad esempio intolleranze alimentari, sempre più diffuse nella popolazione mondiale.

Prendiamo in considerazione il glutine, ad esempio. Non è che oggi siano tutti celiaci (intolleranti al glutine con conseguente danno alla mucosa intestinale fino all'atrofia dei villi) ma molto sensibili a questa sostanza sì (sensibilità al glutine non celiaca), con conseguente comparsa di sintomi (come meteorismo, sensazione di gonfiore addominale immotivato, diarrea o stipsi, difficoltà digestive, cefalea, astenia, artralgie, mialgie ecc.) che possono influenzare negativamente la vita quotidiana. Il motivo di questo dato allarmante a cui dobbiamo far fronte, soprattutto se ci occupiamo di nutrizione, ristorazione, è dovuto al fatto che il glutine (sostanza proteica che origina dall'unione di due proteine, prolammine - come la gliadina nel grano - e le gluteline, - glutenina nel grano -) presente in cereali quali frumento, farro, segale, orzo, avena spesso contaminata, spelta, kamut, triticale, viene utilizzato come additivo per preparati vegani e vegetariani (es: hamburger vegetali) per il suo alto valore proteico, come addensante per la preparazione di pastiglie, salse, caramelle, oltre che essere presente nella pasta e in tutti i prodotti da forno, in quanto riduce il tempo di lievitazione e conferisce agli impasti viscosità, elasticità e coesione. Pertanto la quantità di glutine, anche nascosto, che ingeriamo giornalmente è davvero eccessiva e per digerirlo il nostro organismo deve "spendere" più energia con conseguente "affaticamento" del nostro sistema.

PERICOLO DISINFORMAZIONE

Chi è affetto da questi disturbi spesso non sa come alimentarsi perché è confuso, disinformato o male informato, e spesso si af?da a diete improvvisate che comportano l'introduzione di cibi sbagliati

perché si credono erroneamente privi di glutine (nella mia pratica lavorativa mi sento spesso dire: io assumo pasta integrale o di kamut perché sono senza glutine. Sbagliato!) oppure si limita l'alimentazione a prodotti privi di glutine ma ad alto indice glicemico con conseguente sovrappeso. Se si è ben informati, invece, oggi è facile alimentarsi senza glutine; in commercio potremo infatti trovare moltissimi alimenti che ne sono privi, e ciò non significa che dovremo fare a meno della pasta, del pane o dei dolci che tanto ci piacciono, ma solo avere più conoscenze per saper scegliere. In natura, infatti, esistono dei cereali e pseudo cereali che non contengono glutine come l'amaranto a basso indice glicemico, il sorgo, il teff, la quinoa ricca di aminoacidi essenziali e a basso indice glicemico, il mais, il riso, il grano saraceno anch'esso a basso indice glicemico, ricco di sali minerali e sostanze antiossidanti, ma anche i legumi, e i tuberi come la patata, la manioca, il topinambur, ne sono privi. Anche la frutta secca, la carne fresca, il pesce, la frutta, la verdura, il latte e i latticini in genere, le uova… quello a cui invece dovremo sempre fare attenzione sono le etichette degli alimenti insospettabili come i salumi, che possono contenere glutine come additivo, le conserve di carne, molti piatti pronti e preparati per dolci, creme, budini, dessert, yogurt, creme di formaggio ecc. Altra sostanza demonizzata negli ultimi anni è il lattosio, lo zucchero (disaccaride, formato da galattosio e glucosio) che rappresenta il 98% degli zuccheri presenti nel latte e in minor quantità nei suoi derivati (es: 1 l di latte vaccino contiene circa 50 g di lattosio, tale quantità diminuisce nello yogurt, nei formaggi freschi, fino ad azzerarsi in quelli molto stagionati a pasta dura). Per poter essere assimilato e digerito, questo zucchero deve essere prima convertito in glucosio e galattosio, questo processo avviene grazie a un enzima chiamato lattasi, prodotto dalle cellule intestinali, e che in alcuni individui non viene rilasciato in quantità adeguate, con conseguente intolleranza a questo zucchero. Con l'accrescimento questo enzima viene fisiologicamente prodotto sempre meno perché il latte non è un alimento necessario in età adulta. Per chi fosse affetto da una intolleranza reale (per accertarla si deve eseguire il Breath test al lattosio) o per chi fosse adulto, l'eliminazione o la limitazione del latte e derivati può essere utile per migliorare le condizioni di salute. Molto spesso l'intolleranza congenita o "fisiologica" comporta infatti disturbi gastroenterici importanti, dolori articolari, stanchezza, cefalea, acne/dermatiti ecc. che possono limitare la qualità della vita. Anche per il lattosio il problema sta nel fatto che l'industria alimentare lo usa come additivo, aggiungendolo durante la preparazione di molti alimenti come salumi, salse, budini, pane, pasticcini, prodotti da forno, minestre, vellutate, caramelle, pastiglie, gelati ecc. per tale motivo le persone affette da reale intolleranza dovrebbero prestare più attenzione alle etichette. Oggi, in commercio, esistono sempre più prodotti privi di lattosio o meglio delattosati.



I DELATTOSATI

La delattosazione consiste nell’aggiunta di lattasi artificiale durante la produzione del latte con conseguente scissione del lattosio nei due mono-saccaridi che lo compongono. Questo rende il prodotto più digeribile anche se il gusto dei prodotti delattosati è più dolce nonostante contengano la stessa quantità di glucidi totali. In conclusione, se un individuo lamenta i sintomi sopracitati, se dopo aver eseguito indagini diagnostiche è risultato celiaco, o sensibile al glutine, o intollerante al lattosio o allergico alle proteine del latte, deve necessariamente eliminare dalla sua dieta questi alimenti, trovando alternative come spiegato in precedenza, ma se non si hanno disturbi non è necessario modificare la dieta. È anche vero che personalmente consiglio sempre ai miei pazienti di astenersi, ad esempio, dall’assunzione di glutine, per al¬meno tre giorni di seguito a settimana per “alleggerire” l’organismo dal continuo bombardamento di questa sostanza presente ovunque come additivo. Anche i ristoratori dovrebbero provvedere ad avere sempre più piatti senza glutine utilizzando magari cereali o pseudo cereali interessanti, come la quinoa o il grano saraceno che si abbinano bene a verdure e pesce, oppure introdurre prodotti delattosati per soddisfare le esigenze della clientela sempre più attenta al benessere fisico.