Salute a tavola, sempre più italiani attratti dai prodotti "yeast free"

prodotto-senza-lievito-8e3aa533

Gonfiore, problemi intestinali, senso di pesantezza e aumento dell'appetito. Sono questi alcuni dei sintomi che secondo gli esperti del settore alimentare possono segnalare un **eccesso di lieviti** nella propria dieta. Un regime alimentare in grado di ridurne la quantità infatti aiuta non solo chi soffre di determinate intolleranze o allergie, ma può fornire numerosi benefici in termini di salute per tutti. È proprio per questo motivo che sempre più italiani guardano con curiosità ai cosiddetti cibi "**yeast free**", ovvero senza lievito: ben 9 italiani su 10 infatti (87,2%) hanno rivelato che sono disposti ad acquistare questo genere di prodotto pur non soffrendo di alcuna patologia. I motivi? Secondo il 33,7% i prodotti senza lievito sono più buoni o comunque di maggiore qualità, per il 27,6% sono più leggeri o provocano comunque meno gonfiore, per il 24% sono indiscutibilmente più salutari, il 7,3% li compera per curiosità mentre per un altro 7,3% sono più digeribili. È quanto emerge da un'indagine condotta da **Vitavigor**, storica azienda di grissini e prodotti da forno, su circa 1300 italiani tra i 18 e i 66 anni, per capire e comprendere le ragioni di questo fenomeno sempre più esteso. Motivazioni sostenute anche dal parere degli esperti nel campo dell'alimentazione, secondo cui evitare il consumo eccessivo di lievito può scongiurare l'insorgere di problemi di salute come sindrome dell'intestino irritabile, disbiosi, astenia, diarrea, meteorismo e mal di testa.

"È largamente diffusa l'idea che una dieta con meno lieviti possa alleviare i disturbi della digestione anche in chi non soffre di intolleranze o allergie, infatti oggi stiamo vivendo un periodo di crescente richiesta di questo genere di prodotto come i nostri Minicracker Panfarro e Pansegale senza lievito – spiega **Federica Bigiogera**, Marketing Manager di Vitavigor –. I lieviti, oltre a essere presenti nel vino, nella birra e in alcuni formaggi che richiedono un processo di fermentazione, sono appunto presenti nei prodotti da forno. Settore in cui la richiesta di questi prodotto yeast free è sempre più preponderante e spinge le aziende a proporre sempre più referenze sulla scia di questo trend di consumo. I Minicracker Vitavigor sono prodotti che stanno riscuotendo un notevole successo in quanto non hanno nessuna alterazione della ricetta o nessun additivo che ne aiuti la lievitazione, per

questo non risultano punitivi, ma gustosi, con un giusto compromesso fra bontà e leggerezza”.

Dato certificato recentemente dall'Eurispes, secondo cui **il 18,6% degli italiani compra abitualmente al supermercato prodotti senza lievito, anche se solo il 4,6% riconosce di essere intollerante**, a differenza del 14% che non lo è. Una scelta decisa e sempre più frequente, fatta nonostante i prezzi dei prodotti “yeast free” siano più alti rispetto a quelli ordinari, come certificato da un’indagine dell’Osservatorio Nazionale Federconsumatori. Ma come la pensa invece chi non è disposto ad acquistare prodotti senza lievito, ovvero il 12,8% degli italiani? Se al 37,3% non piace il sapore, il 27,5% non lo vede proprio necessario, mentre il 13,7% preferisce altre tipologie di prodotto, l’11,8% non li compera perché non ha intolleranze e il 9,8% li ritiene davvero troppo costosi.

Anche secondo gli esperti di nutrizione il lievito può essere la causa dell’insorgenza di alcuni fastidiosi problemi di salute: “Il consumo di alimenti contenenti lievito come pane, prodotti da forno e pizza, possono essere responsabili dell’insorgenza di sintomi quali astenia, diarrea, gonfiore addominale, meteorismo, mal di testa – sottolinea la dott.ssa **Valentina Schirò**, biologa nutrizionista specializzata in scienza dell’alimentazione – Questi sintomi fortunatamente sono transitori: nel caso infatti di accertata intolleranza ai lieviti, sarà necessario l’eliminazione dei prodotti che lo contengono così come quelli sottoposti a lievitazione non naturale. Sarà invece opportuno prediligere cibi come cereali e derivati, carni e pesce, frutta e verdura”.

Ma non è tutto. Il dott. **Luca Piretta**, gastroenterologo e nutrizionista presso l'Università Campus Biomedico di Roma, aggiunge che "Il successo dei prodotti non lievitati nasce dal fatto che ridurre prodotti come pane, pizza e dolci da forno spesso aiuta a ridurre i processi fermentativi intestinali in particolare nei soggetti che soffrono di sindrome dell'intestino irritabile o di disbiosi, patologie molto frequenti. Siccome il fabbisogno di carboidrati complessi è prioritario per una sana alimentazione, i consumi si sono spostati sui derivati dei cereali non lievitati. A questo punto però diventa fondamentale la ricerca del prodotto composto da meno ingredienti aggiunti o da additivi, fermo che restando che la possibilità di disturbi gastrointestinali può comparire comunque soprattutto con un consumo eccessivo".