

Senza glutine... e dintorni

Prodotti industriali gluten-free e alternative naturali

Il mercato del gluten-free, oltre a essere una delle ultime mode alimentari, vanta un giro d'affari di due miliardi di euro l'anno soltanto negli Stati Uniti. In Italia, tra case farmaceutiche, aziende alimentari e piccoli laboratori artigianali, le imprese che hanno scelto di produrre alimenti con la spiga barrata sono più di 300, per un mercato che vale oltre **250 milioni di euro l'anno** ed è in costante crescita. Il nostro Sistema Sanitario Nazionale, per venire incontro alle esigenze dei celiaci, prevede un sussidio (da 100 a 140 euro mensili) per l'acquisto di alimenti specifici.

Nonostante le diagnosi di celiachia siano sempre più frequenti, i prezzi dei prodotti dietetici senza glutine non accennano a diminuire: mentre un kg di pasta "normale" costa circa 2 euro, un chilo di pasta senza glutine costa in media 8 euro. Per i prodotti da forno, come i biscotti, si sfiorano i trenta euro/kg.

Celiachia, allergia al grano e ipersensibilità al glutine (Gluten Sensitivity o GS)

La **celiachia** o **enteropatia da glutine** è una malattia autoimmune che si verifica in individui di tutte le età. È causata da una reazione anomala alla gliadina (proteina del glutine) presente nel grano e a proteine simili che si trovano in altri cereali comuni come orzo, segale, farro, kamut. Il glutine vero e proprio si forma quando la farina di questi cereali viene impastata con acqua e lavorata. L'esposizione alla gliadina, nei soggetti celiaci, causa una reazione infiammatoria dell'intestino tenue, su base immunitaria, che porta ad una progressiva atrofia dei villi, fino alla loro completa scomparsa. La conseguenza è una sindrome da malassorbimento, con sintomi molto variabili, da lievi a molto gravi. I più comuni sono: anemia da carenza di minerali (Ferro) o vitamine (vitamina B12, acido folico); osteoporosi precoce; aftosi orale; dermatite erpetiforme; cefalee e malessere generale associato a debolezza; problemi di natura nervosa come ansia, irritabilità e depressione; gonfiore addominale, colite, diarrea intermittente, flatulenza, crampi. Se non presa in tempo può portare distruzione completa dei villi, a infertilità, aborti ripetuti, arresto della crescita, distrofismo, perdita dei capelli, diabete e tumori intestinali. L'unico "trattamento" efficace conosciuto è una permanente dieta priva di glutine.

Secondo i dati del Ministero della Salute Italiano, i celia-

di Serena Pizzini

SERENA PIZZINI

Naturopata, Iridologa, Consulente Alimentazione Naturale e Vicepresidente As.Tr.I.D. Onlus

Percorso formativo:

- Naturopata presso Scuola di Naturopatia Kairòs di Bolzano;
- Specializzazione in Iridologia Costituzionale secondo la Scuola Tedesca;
- Master Reiki R.A.U. e insegnante abilitata del Metodo, iscritta al registro degli operatori bionaturali (Regione Lombardia);
- Autrice dei testi "Il rimedio dall'iride - analisi e trattamento naturale dei disturbi nervosi" e "Riflessologia fisiognomica del piede";
- Giornalista Free Lance International Press;
- Collabora con riviste di discipline bionaturali.

SCONTI SOCI As.Tr.I.D. serena@astrid-onlus.it

ci accertati oggi sono circa 165mila persone, anche se la stima effettuata prevede che in realtà siano almeno 600mila, pari all'1% della popolazione. Questa discrepanza è data dal fatto che più del 70% dei celiaci non sarebbero consapevoli di esserlo. Colpisce le donne 3 volte più degli uomini e aumenta del 10% l'anno. Una vera epidemia.

La **Gluten Sensitivity** invece interesserebbe ormai il 6% degli italiani. Si manifesta con sintomi comuni, quali: dolori addominali, diarrea, gonfiore, crampi e dolori articolari, emicrania, scarsa memoria e lucidità, persino depressione. Le persone con GS non sono allergici e nemmeno celiaci, ma stanno meglio se evitano i prodotti contenenti glutine.

Ma perché questo massiccio accanimento del nostro apparato digerente e immunitario verso il glutine?

Vediamo quali farine consumiamo.

Da molti anni facciamo uso nella nostra alimentazione prevalentemente di farine bianche super-raffinate e trattate. Sono private delle fibre e del germe di grano; sottoposte a fresatura che elimina acidi grassi insaturi e vitamina E; vengono distrutti, nella lavorazione, dal 50% al 90% del calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, le vitamine B1, B2, niacina, B6; sono sbiancate artificialmente con ossido di azoto, diossido di cloro, ecc. Spesso sono anche – legalmente o illegalmente – trattate con conservanti e con sostanze stabilizzanti e antimicotici. Il loro numero e incidenza è veramente sconcertante. Pane, brioche e pizzette fatti con pasta istantanea indu-

stria (quella che troviamo comunemente in fastfood, bar e supermercati) contengono, tra le tante sostanze aggiunte, anche enzimi emulsionanti da batteri, da funghi o da pancreas di maiale e grasso frazionato come i mono di-gliceridi etossilati che servono per impedire al pane di sgonfiarsi.

Inoltre, alcuni cereali possiedono maggiori quantità di gliadina (la frazione allergenica del glutine) rispetto ad altri: ad esempio, il grano della varietà Creso, cioè quello che consumiamo comunemente, è in realtà un ibrido prodotto con grano mutato geneticamente in seguito ad irraggiamento con raggi gamma, che contiene molecole di glutine particolarmente "grandi" e di un tipo più difficilmente accettato dal nostro organismo. Oltre ad avere un DNA non presente in natura prima dello "zampino" umano.

Non dimentichiamo che per favorire lievitazione e panificazione si usano le cosiddette "farine di forza", ossia ulteriormente addizionate di glutine! Difficile, non sensibilizzarsi. Altri fattori predisponenti le reazioni di rigetto del nostro organismo sono:

- la sostituzione della lievitazione naturale con lievito di birra o, peggio, lieviti chimici (acido solforico, cloruro d'ammonio, solfati, fosfati di calcio) che consentono la lievitazione "forzata" delle farine raffinate;
- la maggiore "debolezza" intestinale dell'uomo moderno, dovuta a carenze enzimatiche, permeabilità intestinale e pessima flora intestinale. A questa condizione concorre ampiamente la dieta scorretta e innaturale; additivi e conservanti; l'abuso di farmaci, soprattutto antibiotici e antinfiammatori.

Cosa dovrebbe fare un sistema immunitario (che, ricordo, alloggia per l'80% nel nostro intestino, tenuto in equilibrio dalla flora batterica locale...) bombardato da simile fuoco incrociato? Solitamente, quando si scatena un'allergia, il nostro sistema immunitario "se la prende" con la frazione proteica degli alimenti – mentre nei processi autoimmuni, una volta sensibilizzato verso sostanze esogene, finisce per scatenarsi contro parti proteiche del nostro stesso organismo che sono simili per conformazione a quelle estranee che lo avevano allertato. Il glutine è proprio la frazione proteica delle farine di cui ci alimentiamo comunemente. Il fattore genetico di predisposizione riguarda solo 1/3 dei celiaci diagnosticati, e comunque la predisposizione genetica non è garanzia di ammalarsi ma risulta a tutt'oggi solo un fattore di rischio. Diciamo pure che di questo glutine abbiamo sempre abusato (il consumo medio di glutine pro-capite è di 10-20 grammi al giorno) soprattutto di quello contenuto in grani manipolati e "maltrattati" dall'industria, accoppiato con sostanze tossiche ed allergizzanti.



Problemi negli alimenti industriali gluten-free

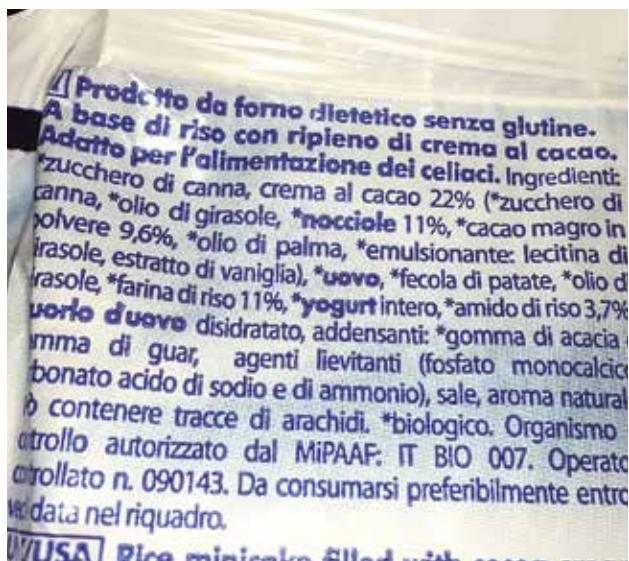
Tornando ai nostri prodotti senza glutine... sono convenienti, almeno dal punto di vista della salute, se non proprio da quello del portafogli?

Qualcuno (l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale di Torino, che si occupa di vigilanza alimentare) si è preso l'incarico di analizzarli, se già non fosse bastata la lettura attenta delle etichette...

Sono stati evidenziati molti aspetti negativi all'analisi degli alimenti gluten free: in particolare, hanno un alto indice glicemico (i.g. oltre 50), ossia alzano troppo la glicemia e troppo velocemente, in quanto sono prodotti quasi totalmente con amidi e farine raffinatissime, come ad esempio: fecola di patate (i.g. 95); amido modificato (i.g. 100); maizena o amido di mais (i.g. 85); farina di riso (i.g. 95); farina di mais (i.g. 70). Tra gli ingredienti inoltre si trovano: Maltodestrine (i.g. 95); Sciroppo di mais (i.g. 115); Sciroppo glucosio (i.g. 100).

Troviamo in pratica gli amidi più "scarsi", con indice glicemico più alto. Tutto questo per "garantire" una certa palatabilità e somiglianza con prodotti industriali convenzionali. Che non è un fattore positivo, anzi!

N.B. Che importanza ha l'indice glicemico degli alimenti? Ricordiamo che l'iperglycemia (tasso di glucosio elevato nel sangue) predispone al diabete, alla sindrome metabolica e alimenta i tumori. Favorisce inoltre la condizione di iperinsulinismo, che porta a sovrappeso e obesità (l'insulina trasforma l'eccesso di glucosio in grassi di deposito) ipertensione, aumento dei trigliceridi e del colesterolo, alto rischio cardiovascolare, insulino-resistenza e diabete, aumento dei tumori e, nelle donne, sindrome dell'ovaio policistico.



Etichetta di prodotto da forno gluten-free con zucchero come ingrediente principale.

Altri difetti riscontrati in questi cibi sono: troppo sale; pochi sali minerali e vitamine; presenza scarsa di sostanze nutritive; conservanti e additivi sono sempre presenti in quantità di gran lunga superiore agli alimenti con glutine; troppi grassi, soprattutto saturi (fino a 5 volte tanto) tra i quali il famigerato onnipresente olio di palma; troppi zuccheri.

"Chi non ha un'intolleranza al glutine diagnosticata e sceglie gli alimenti privi di glutine perché pensa siano più salutari, sbaglia. Contengono moltissimi zuccheri, come si può vedere dalle etichette che spesso li riporta al primo posto. Poi troviamo addensanti, gomme, idrocolloidi e aromi che non vengono nemmeno specificati" (Maria Caramelli, direttrice dell'Istituto Zooprofilattico sopracitato).

Per prevenire un'eccessiva sensibilizzazione (attenzione: parliamo di **prevenzione**, non di rimedio per chi abbia già il problema) potremmo mangiare alimenti che abbiano già in natura minor contenuto di glutine o ne contengano qualità differenti più digeribili.

Possiamo, per esempio: consumare più spesso i cereali in chicchi (integrali e biologici, mi raccomando!) e meno prodotti farinacei; scegliere varietà di cereali non modificate geneticamente; scegliere cibi più semplici, meno addizionati, meno conservati e non eccessivamente trasformati, prodotti con farine integrali biologiche.

Cerchiamo o produciamo da noi il **pane esseno**, fatto di cereali germogliati (la germogliazione trasforma il glutine): ottimo alimento completo e con i.g. 35!

Ecco una lista di **cereali antichi** con cui è utile sostituire il grano tenero (n.b. il grano tenero è più sensibilizzante del grano duro): **Farro Monococco** (il primo coltivato

dall'uomo: il migliore); **Grano Khorasan** (più conosciuto come Kamut®, che sconsigliamo per costi e per ragioni etiche, trattandosi di brevetto); **Farro di cocco**; **Grano Senatore Cappelli**, **Timilia**, **Saragolla**, la **Tumminia**, il **Gentil Rosso**, la **Verna**, il **Rieti**, **Maiorca**, **Russello** e altri.

Oggi il recupero e la ricerca di queste varietà locali, non manipolate e coltivate in Italia in modo non intensivo, è in piena fioritura ed è senz'altro da incoraggiare.

Ciò che non è da incoraggiare, come sempre, è la speculazione dell'industria alimentare che cura più il proprio profitto della nostra salute.

Se siamo celiaci, intolleranti o allergici, privilegiamo, infine, gli **alimenti già naturalmente senza glutine** come frutta e verdura, legumi e frutta secca; evitiamo prodotti industriali lavorati e confezionati e preferiamo i cibi semplici, in modo che il glutine non si possa nascondere tra gli ingredienti... e scegliamo i cereali senza glutine:

AVENA: è un cereale antico, conosciuto già dall'età del bronzo. Molto energizzante. L'eventuale presenza di tracce di glutine dipende da contaminazioni. Rarissimi i casi in cui disturba i celiaci (0,5%). Si usa in chicchi, fiocchi (ottimi per la colazione) e farina. Oggi si trova anche pasta di avena.

RISO: il cereale più consumato al mondo, nel nostro paese però viene messo sempre in secondo piano rispetto al grano. Anche chi non soffre di celiachia, invece, dovrebbe consumarlo più spesso, soprattutto nella sua **variante integrale, molto ricca di nutrienti**. Ce ne sono talmente tante varietà, anche di diversi colori (nero, rosso, lungo, tondo, basmati...) che mangiando riso non ci si annoia mai e si possono sperimentare tante sfiziose varianti, utilizzando anche la farina di riso (integrale) con la quale è possibile realizzare ricette dolci e salate.

RISO SELVATICO: in realtà non è riso, ma una pianta chiamata Zizania, che ha varie sottospecie, consumata già dai nativi americani. Dal colore marrone scuro, è più ricco di proteine rispetto al riso e contiene molto più calcio, magnesio, potassio, fosforo e zinco. È un alimento consigliato per tutte le forme di esaurimento fisico e psicologico.

MAIS: la polenta è ottima, soprattutto se usiamo farina macinata grossa o integrale (minor indice glicemico e maggior ricchezza di nutrienti). Il problema di questo cereale è che gran parte della produzione a livello mondiale è ormai OGM, è quindi **molto importante acquistarlo biologico**. Ottimo da mischiare insieme ad altre farine nella preparazione di biscotti, gallette ed altro.

MIGLIO: cereale generalmente poco conosciuto nonostante fosse molto in uso presso gli antichi romani. È **ricchissimo dal punto di vista nutrizionale**, tanto da poter essere considerato un vero rimineralizzante naturale. In cucina si presta molto bene a realizzare sformati, crocchette o polpette ma si può utilizzare anche per preparare zuppe, primi piatti e ripieni. Ottimo per bambini e anziani, altamente digeribile e ricostituente.

GRANO SARACENO: quello dei Pizzoccheri, scuro e dal sapore un po' forte. È uno pseudo cereale, particolarmente ricco di proteine ma molto leggero e digeribile. Oggi si trova un'ottima pasta al 100% di saraceno. Si può utilizzare in chicchi per realizzare delle insalate fredde o "risotti", zuppe, minestrone, ecc. La farina è utile per preparare torte dolci e salate o biscotti, dalla ottima resa se mescolata con quella di riso.

QUINOA: piccoli semini sferici, gialli, rossi o neri, che durante la cottura in acqua bollente si aprono. Questo pseudo cereale è molto apprezzato per via del suo alto valore proteico, oltre che per il buonissimo sapore. La quinoa si può utilizzare in diversi modi nella preparazione di primi o secondi piatti, ma c'è chi la mangia anche in una versione dolce a colazione o a merenda. Cottura velocissima.

AMARANTO: i piccolissimi semi dell'amaranto sono conosciuti fin dall'antichità in Sud America, da qualche anno sono reperibili anche da noi, grazie anche al fatto che non contenendo glutine possono essere consumati da tutti. Il gusto e la consistenza di questo pseudo cereale è molto intensa e particolare (tende ad essere un po' "mucillaginoso") per cui è consigliabile mescolarlo a riso, miglio o quinoa, perché esalta il sapore degli altri cereali. Di solito con l'amaranto si realizzano sformati, polpettine e ripieni che possono essere arricchiti con verdure, spezie, legumi o altro.

SORGO: questo cereale tipico di altre parti del mondo, in realtà viene coltivato anche in Italia sia pur in piccole quantità e solo in alcune zone. Ricco di fibre, proteine, vitamine e sali è un prodotto **nutriente ma allo stesso tempo altamente digeribile**. Generalmente dal sorgo viene ricavata una farina oppure una granella che mescolata ad altri cereali può essere utilizzata per preparare pane, polenta, dolci, ecc.

TEFF: il cereale più piccolo del mondo, in Italia è ancora poco conosciuto e utilizzato (si trova ora nei negozi biologici, in minuscoli chicchi o in farina) mentre paesi africani come l'Etiopia ne fanno largo uso, in particolare per



Crackers gluten-free a base di amidi e olio di palma

realizzare il loro tipico pane spugnoso. Ricco di nutrienti, si può utilizzare nelle preparazioni culinarie in maniera simile all'amaranto.

MANIOMA E TAPIOCA: la manioca è un tubero coltivato tipicamente in Sud America e in India, simile alla patata anche nel suo utilizzo. A tal proposito è bene subito chiarire che manioca non è da utilizzare come sinonimo di Tapioca. Quest'ultima è infatti la farina che si ottiene dal tubero della manioca. Altamente digeribili e dal sapore neutro, sono adatti anche per lo svezzamento.

N.B. Vanno consumati tutti nella forma integrale (quando possibile: ad esempio il miglio integrale non è commestibile per noi umani) per non privarsi di preziose fibre, vitamine e minerali contenuti nel chicco completo. Questo riduce notevolmente anche l'indice glicemico.

E le farine? C'è da sbizzarrirsi anche in natura! Ecco una lista di **farine naturalmente senza glutine**: farina di grano saraceno, di riso, di quinoa, di mais, di avena, di teff, di miglio dorato, di miglio rosso... (insomma tutti i cereali visti sopra); farina di carrubbe; farina di ceci; farina di castagne; farina di lenticchie; farina di piselli; farina di soia; farina di semi di lino. Un segreto per il fai da te con gusto? Le farine di legumi e castagne possono essere rese "impastabili" tramite denaturazione, ossia passaggio in forno a 90° per 3 ore. Si potranno successivamente utilizzare per preparare, ad esempio, pasta fresca e torte salate.

Conclusione: abbiamo davvero bisogno di incentivare questo mercato di prodotti industriali per celiaci, spesso dalle caratteristiche organolettiche, salutistiche (e di prezzi) molto discutibili? Pare proprio di no! □