

# CUORE MATTO GLUTEN FREE

**La dieta senza glutine è raccomandabile per le persone non affette da celiachia? La dieta con glutine previene il rischio cardiaco? Uno studio scientifico dice di no. Ecco la posizione di AIC**



©SHUTTERSTOCK (2)

*Di Susanna Neuhold*  
RESPONSABILE NAZIONALE AREA FOOD AIC  
[sneuhold@celiachia.it](mailto:sneuhold@celiachia.it)

Periodicamente, i mezzi di comunicazione riportano notizie circa la presunta scarsa qualità degli alimenti per celiaci e addirittura la dannosità della dieta senza glutine nel suo complesso. Purtroppo, le notizie che appaiono sui media sono però spesso incomplete o addirittura errate e, anche quando riportano i risultati di studi scientifici validati, ne distorcono i risultati, a favore di titoli sensazionalistici che creano solo allarme e confusione in chi soffre di celiachia. È il caso dello studio di cui ci parla in questo articolo il dottor Valitutti.

La dieta senza glutine, come tutte le diete “di esclusione”, richiede una attenzione particolare onde evitare di incorrere in carenze o squilibri nutrizionali, ma se viene condotta con cura, seguendo quelle che sono le linee guida nazionali per una sana alimentazione, non comporta in realtà alcun pericolo per i celiaci.

Anzi, è possibile che l'essere costretti a seguire una dieta “speciale” imponga una maggiore attenzione in generale a quello che si mangia e che, alla fine, i celiaci in generale siano più stimolati e portati a seguire una dieta bilanciata rispetto a chi, non dovendo seguire restrizioni particolari, non si renda conto o non abbia cura di eccedere con certi alimenti o limitarsi con altri.

In linea generale è comunque importante che i soggetti con celiachia vengano seguiti da figure professionali qualificate

---

---

ed educati ad una corretta gestione della propria dieta tramite il counseling nutrizionale di un dietista, per garantire una buona compliance alla terapia dietetica e seguire una dieta bilanciata che preveda la combinazione di alimenti naturalmente senza glutine e prodotti sostitutivi. Non dimentichiamo infatti che la dieta gluten free nel suo complesso è costituita, in larga parte, da alimenti naturalmente senza glutine, come frutta e verdura, cereali come il riso, il mais, la quinoa, l'amaranto, il latte, le uova, il pesce, la carne.

Infine, è importante anche ricordare che gli alimenti sostitutivi per celiaci, secondo una recente indagine AIC in via di pubblicazione, risultano comparabili, per profili nutrizionali, agli analoghi convenzionali, grazie agli sforzi dell'industria dedicata che hanno portato negli ultimi anni ad un significativo sviluppo delle qualità or-

ganolettiche e nutrizionali di questi alimenti. Non è quindi opportuno neanche demonizzare in maniera generalizzata gli alimenti specificamente formulati per celiaci. Il consumatore celiaco ha ormai la facoltà di scegliere, analogamente alla popolazione generale, tra un vasto assortimento di prodotti, sulla base della loro formulazione e attraverso la lettura delle etichette, come strumento tutelante per il consumatore nella scelta del prodotto. Come per la popolazione generale, è importante che il consumatore celiaco sia informato e istruito alla lettura consapevole delle etichette, ricordando che eventuali differenze sui valori nutrizionali tra prodotti alimentari sono da valutare anche per porzione e da contestualizzare all'interno della propria giornata alimentare, in relazione alle frequenze di consumo e allo stile di vita condotto. ♦



NELLA FOTO: Un fattore da tenere presente è che la dieta gluten free è costituita, in larga parte, da alimenti naturalmente senza glutine, come frutta e verdura, cereali come il riso, il mais, la quinoa, l'amaranto, il latte, le uova, il pesce, la carne