



UNC
CONSUMATORI.IT

I prodotti senza glutine fanno dimagrire?

09 Settembre 2020



La domanda dei consumatori: è vero che i prodotti senza glutine fanno dimagrire?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

È **una idea sbagliata**, ed affidarsi ai cibi “**gluten-free**” per dimagrire rappresenta soltanto una moda esplosa in questi ultimi anni. Una moda che peraltro ben si innesta nella più ampia mania dei “**cibi senza**” che ha sostituito, nella competizione per il mercato alimentare, quella dei cibi addizionati di qualche nutriente. La causa forse risiede nel fatto che questi ultimi sono vissuti istintivamente dal consumatore come più “ingrassanti”, proprio perché contengono qualcosa in più, indipendentemente dalla natura e dalla quantità del nutriente o dei nutrienti aggiunti. Come noto, il **glutine** è un complesso proteico presente in molti cereali (come frumento, orzo, segale, avena, farro, kamut), responsabile di effetti tossici nelle persone predisposte in quanto intolleranti al glutine stesso, fino alla vera e propria malattia celiaca. “L’unica cura che garantisce al celiaco un

buono stato di salute è la dieta senza glutine, condotta con rigore” ammonisce la **Associazione Italiana Celiachia**. È quindi facile capire quanto sia preziosa la maggiore disponibilità di prodotti senza glutine per chi è celiaco o soffre di sensibilità al glutine. Ma il fatto strano è che nei Paesi nei quali tali dati sono disponibili risulta che, pur non essendo negli ultimi anni sostanzialmente aumentate le diagnosi di celiachia, le vendite dei prodotti gluten-free sono quasi triplicate.

Negli USA circa il 20% della popolazione acquista questo tipo di alimenti, quando i celiaci sono solo l'1% e pur considerando che il numero delle persone interessate può essere aumentato tutt'al più di un altro 8-10% (e non di più) con la inclusione di coloro che sono coinvolti in altre problematiche glutine-correlate (sensibilità al glutine, allergia al frumento). In Italia è stato recentemente calcolato che circa 6 milioni di persone abbiano deciso di eliminare il glutine pur non essendo celiaci o sensibili al glutine. Il mercato del “senza glutine” aumenta del 27% ogni anno, e nel 2016 è arrivato ad un totale di 320 milioni di euro, di cui ben 105 spesi (o sprecati?) da “celiaci per moda” e 215 spesi da pazienti con diagnosi di celiachia. Certamente questa situazione è stata anche determinata dal **marketing aggressivo** delle aziende produttrici, tale da conferire al glutine una non meritata immagine negativa. E una valida mano l'ha data senza dubbio la leggenda che la dieta senza glutine aiuti a dimagrire. Insomma, molte persone decidono di passare ad una alimentazione senza glutine per scelta personale, o perché indotte ad imitare le numerose celebrità (attrici, sportivi, ecc.) che proclamano di essersi convertite a questa moda, o perché pensano che possa aiutare a perdere peso, o perché la ritengono più salutare o “dietetica”, o perché si sono fatte da sole una autodiagnosi di intolleranza sulla base di sintomi generici o male interpretati.

Anche secondo la Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri “il mito che alimenta questa moda risiede nella convinzione che una dieta povera di cereali e dei prodotti che contengono il glutine sia dimagrante e salutare. Il rischio connesso a questa scelta è di ridurre il consumo di vitamine del gruppo B e di fibre benefiche per la salute dell'intestino, e anche di compensare la mancanza di pasta e pane con grassi saturi”. Molte diete e molti siti web esaltano incautamente ipotetici vantaggi del gluten-free (più energia, maggiore protezione per il cuore, perdita di peso...) senza però che al riguardo esista alcuna prova valida. Anzi, alcuni recenti studi hanno smentito che la dieta senza glutine riduca il **rischio cardiovascolare**, e va anche considerato che la limitazione del glutine può portare ad una ridotta introduzione di cereali integrali. Ebbene, bisogna dire una volta per tutte che i prodotti senza glutine non servono affatto per dimagrire, per tutta una serie di motivi molto chiari.

Innanzitutto contengono maggiori quantità di **grassi** rispetto ai corrispondenti prodotti con glutine, anche se negli ultimissimi tempi questo aspetto si va attenuando: tali grassi vengono aggiunti per supplire alla assenza di quelle che sono proprietà tipiche del glutine, ossia conferire viscosità, elasticità e coesione. Un confronto effettuato recentemente ha permesso di rilevare che, ad esempio, il pane senza glutine ha mediamente un contenuto di grassi doppio rispetto al pane normale, e naturalmente meno proteine, e la stessa situazione si ha anche nei biscotti. Inoltre i prodotti senza glutine presentano un più alto **indice glicemico** (una misura dell'aumento della glicemia dopo il consumo di una certa dose di un alimento), indice che è invece basso per il glutine. Infine la assenza del glutine determina un più veloce svuotamento gastrico, il che provoca una minore durata della sensazione di sazietà. Non è un caso che il celiaco che comincia ad assumere questi prodotti, oltre a recuperare peso in quanto finalmente si affranca dagli effetti negativi della malattia e ricomincia ad assimilare normalmente le sostanze nutritive, possa anche in

