

GLUTINE E LATTOSIO, ALLERGIE E INTOLLERANZE: NUTRIZIONISTA SVELA BLUFF ALIMENTAZIONE

di Daniela Braccani



L'AQUILA - Non tutti sanno che il kamut non è il nome di una specie antica di grano ma un marchio pubblicitario registrato dalla società americana Kamut International. Tanti ignorano che i test in commercio per individuare intolleranze e allergie alimentari sono dei falsi esami

diagnostici e che il Ministero della Salute ha dovuto elaborare un decalogo anti fake per contrastare il fenomeno. In molti pensano che quella al lattosio è un'allergia ma non è così, si chiama intolleranza e c'è una bella differenza.

Nell'era dei social e dei tuttologi a tutti i costi, la grande industria alimentare è piena di insidie soprattutto per la salute degli utenti, "sacrificati" spesso in nome del marketing e del profitto.

Per fare un po' di chiarezza su alcune delle tematiche più in voga del momento in fatto di nutrizione, intolleranze e regimi alimentari fai da te, *Virtù Quotidiane* ha intervistato una professionista del settore, la dottoressa **Federica Michetti**, biologa nutrizionista, che senza mezzi termini mette in guardia i consumatori dalle bufale nutrizionali che impazzano sul web.

"I test sulle intolleranze alimentari che vanno tanto di moda in questo periodo sono una bufala pazzesca", dice senza mezzi termini la professionista, originaria di Ofena (L'Aquila), una laurea in Biologia Sanitaria presso l'Università dell'Aquila e un master in nutrizione umana, uno studio a L'Aquila e un altro a Capestrano.

"Noi biologi dovremmo lavorare sempre con scienza e coscienza" afferma in riferimento ai "test che troviamo in commercio e che in alcuni casi vengono somministrati da pseudo nutrizionisti che non seguono la scienza. Le uniche intolleranze alimentari che si possono rilevare con test scientificamente validi sono quelle al glutine e al lattosio. I test si possono effettuare esclusivamente presso i reparti di allergologia e immunologia delle Asl, è comunque importante rivolgersi sempre a persone qualificate. Al bando il fai da te!".

Cosa diversa invece è la celiachia, che in sostanza è "una reazione del sistema immunitario a livello intestinale verso il glutine, la proteina contenuta nelle farine, nel grano. È vero che i grani antichi contengono una quantità di glutine minore ma un celiaco non può assolutamente introdurre glutine nell'organismo, neanche quello dei grani antichi o biologici".

Il grano Solina, una cultivar tipica dell'entroterra montano d'Abruzzo, è un grano a basso dosaggio di glutine, "lo consiglio sempre ai miei assistiti" dice la nutrizionista che punta il

dito contro le mode alimentari, “come quella del kamut, che in realtà viene dal Canada dove si usano diversi tipi di pesticidi e fungicidi, organismi geneticamente modificati, quindi meglio utilizzare un prodotto del territorio che ha caratteristiche sicuramente migliori e più sane”.

E poi c'è la tendenza a scegliere solo farine integrali a scapito delle farine bianche, più raffinate e con un apporto glicemico di gran lunga maggiore: “Variare sempre - è l'invito dell'esperta - con l'introduzione dell'integrale nella dieta. La fibra, tra le altre cose, come dimostrato da recenti studi, previene il cancro al colon. È anche vero, tuttavia, che non bisogna esagerare perché un apporto di fibra eccessivo può impedire l'assorbimento di macronutrienti importanti per l'individuo, come il calcio”.

Un'altra bufala da sfatare è quella riguardante l'allergia al lattosio: “Non esiste - chiarisce la biologa - in realtà si tratta di allergia alle proteine del latte. È bene fare dei distinguo perché le allergie determinano una reazione violenta e immediata del corpo alla sostanza, nei casi più gravi fino allo shock anafilattico. Il lattosio invece è lo zucchero del latte verso cui si sviluppa l'intolleranza, una reazione infiammatoria più subdola, lenta, che presenta sintomi diversi, come nausea, mal di testa, reazioni cutanee, sindrome da malassorbimento e via dicendo”.

A proposito di fake alimentari, soprattutto durante il periodo estivo e sui social, circolano un'infinità di diete miracolose proposte, secondo un sistema piramidale di marketing a catena, da neofiti del settore che hanno provato personalmente i cosiddetti “bibitoni” proteici oppure le “miracolose” capsule di vitamine che aiutano a perdere peso in poco tempo. Sono prodotti non meglio identificati che impazzano sul web, lo strumento attraverso il quale frotte di donne “miracolate” millantano, attraverso video e post studiati, le mirabolanti proprietà di questi tormentoni dietetici.

“Si tratta di prodotti dannosi per la salute - avverte la nutrizionista - Ai miei pazienti dico sempre che gli alimenti che mangiamo dobbiamo vederli, i bibitoni contengono sicuramente eccipienti di origine erbacea o algale che stimolano la tiroide, uno stimolo che aumenta il metabolismo ma che una volta interrotto produce l'effetto contrario. Una pessima alimentazione dietetica propinata da incompetenti. Secondo la legge italiana, gli unici che

possono somministrare diete sono medici, biologi e dietisti, tutti gli altri sono passibili di denuncia”.

