



# COSA C'È SULLE NOSTRE TAVOLE

Intervista a Federica Fiori, Maria Parpinel, Federico Morreale e Nicoletta Pellegrini, autori di una banca dati completa sui nutrienti contenuti nei prodotti senza glutine

Di Susanna Neuhold  
RESPONSABILE FOOD

**Nel vostro studio pubblicato su *Nutrients* avete raccolto la composizione nutrizionale dei principali prodotti per celiaci presenti sul mercato italiano. Potete spiegarci come avete fatto e quali valori specifici avete raccolto?**

Abbiamo raccolto nella nostra banca dati tutti i principali prodotti licenziatari della Spiga Barrata presenti sul mercato italiano nel periodo 2020-2021 e li abbiamo raggruppati per categoria (pane, pasta, biscotti, merendine, dessert, prodotti per la colazione, farine, snack salati, pizza e piatti pronti) e sottocategoria (pane integrale, pane bianco a fette, pane ai semi, ecc). Per ogni sottocategoria di prodotto abbiamo calcolato il contenuto medio di tutti i nutrienti, compresi vitamine e minerali, sulla base della dichiarazione nutrizionale obbligatoria e della lista di ingredienti dichiarati in etichetta. Questo ci ha permesso di ottenere una banca dati completa, contenente più di 100 alimenti senza glutine e rappresentativa degli alimenti che vengono attualmente e quotidianamente consumati dai pazienti celiaci in Italia. Questa metodica di stima dei nutrienti l'avevamo già utilizzata per costruire un'analogia banca dati relativa ai prodotti presenti nel mercato italiano oramai 10 anni fa.

**Avere un database aggiornato dei principali prodotti disponibili sul mercato è particolarmente importante per i prodotti per celiaci, che subiscono costanti miglioramenti grazie alla tecnologia alimentare. Rispetto al vostro precedente rilevamento, confermate il trend positivo degli ultimi anni o siamo arrivati ad un fisiologico rallentamento dovuto ai limiti intrinseci della produzione di alimenti senza glutine?**

Gli alimenti per celiaci hanno infatti subito un sostanziale cambiamento negli ultimi decenni grazie alle nuove tecnologie alimentari. Inoltre, hanno subito le spinte del mercato adattandosi alle esigenze ed alle richieste dei consumatori, sempre più consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione. Questo ha sicuramente com-

portato anche un cambiamento importante nella loro composizione nutrizionale, che tende ad avvicinarsi sempre di più a quella dei prodotti a base di cereali contenenti glutine che vogliono sostituire.

A distanza di circa 10 anni dall'ultima versione del database, il trend positivo risulta rallentato ma comunque presente. La differenza principale è stata riscontrata nella sempre maggior varietà di prodotti disponibili al consumatore celiaco e nella presenza sempre più frequente di prodotti tradizionali e alternative a base di farine integrali. Anche i prodotti non commercializzati con la denominazione di vendita "integrale" hanno generalmente un contenuto dichiarato di fibra superiore rispetto ai corrispondenti prodotti della versione precedente della banca dati. Un punto critico rimane invece il contenuto di sale, soprattutto per quanto riguarda il pane che, anche se in linea con il contenuto di quello di frumento, è ben lontano da quelle che sono le indicazioni internazionali recentemente fornite dall'OMS.

**Da una nostra indagine che ha comparato i prodotti per celiaci presenti sul mercato italiano con gli analoghi con glutine, svolta nel 2018 con l'Università di Genova, non emergevano differenze sostanziali rispetto ai prodotti tradizionali con glutine. C'erano differenze, ovviamente, ma non eclatanti e non sempre a favore dei prodotti convenzionali. Dopo il vostro studio, possiamo definitivamente sfatare il mito che i prodotti per celiaci siano pieni di grassi e zuccheri e facciano ingrassare?**

Sicuramente le nuove tecnologie hanno permesso di migliorare i prodotti per celiaci, sia dal punto di vista della palatabilità, sia da quello nutrizionale. Nonostante alcuni di questi prodotti (principalmente nelle categorie dei biscotti, merendine e pane) rispetto a quelli tradizionali risultino ancora oggi in media più ricchi di grassi, che per motivi tecnologici è difficile ridurre, vi è in molti prodotti un alto contenuto di grassi monoinsaturi e polinsaturi. I grassi saturi, che vanno limitati nella dieta, risultano invece paragonabili a quelli dei corrispettivi prodotti contenenti glutine. Non ci sono diffe-

## Lo studio

*Nutrients* è una rivista peer-reviewed ad accesso aperto sulla nutrizione umana, pubblicata semestralmente online da MDPI, a cui è affiliata, tra gli altri organismi internazionali, la Società Italiana di Nutrizione e Gastroenterologia Pediatrica (SIGENP).

*The Update of the Italian Food Composition Database of Gluten-Free Products and Its Application in Food-Based Dietary Guidelines Menus*

### Autori:

Federica Fiori  
Department of Medicine,  
University of Udine;

Maria Parpinel  
Department of Medicine,  
University of Udine;

Federico Morreale  
Food and Drug  
Department,  
University of Parma;

Nicoletta Pellegrini  
Department of Agricultural,  
Food, Environmental and  
Animal Sciences,  
University of Udine.



renze sostanziali neanche nel contenuto di zuccheri tra prodotti per celiaci e non, che dipendono principalmente dalle formulazioni dei singoli prodotti, a discrezione del produttore. In alcuni casi gli zuccheri sono anche più bassi nei prodotti senza glutine rispetto ai corrispondenti prodotti tradizionali. Anche se generalmente il contenuto proteico è minore nei prodotti senza glutine, le differenze dipendono principalmente dagli ingredienti utilizzati in sostituzione al glutine. Tra le paste senza glutine, ad esempio, sono sempre più presenti le formulazioni con legumi, che mostrano un contenuto maggiore di proteine, ma anche di fibra ed alcuni micronutrienti.

Nonostante le differenze, è sempre importante ricordare che non è mai un singolo alimento a “farci ingrassare” ma l’insieme delle nostre abitudini alimentari (e del movimento che facciamo). Nel nostro studio abbiamo infatti voluto analizzare non solo i singoli alimenti ma la dieta complessiva di un ipotetico paziente celiaco che utilizza quotidianamente questi prodotti.

**Anche dal vostro studio si conferma che la varietà è grande per ogni categoria di alimento e, come per gli analoghi convenzionali, è importante saper leggere le etichette e riconoscere e scegliere i prodotti con ingredienti e profili nutrizionali migliori. Quali consigli daresti ai nostri associati da questo punto di vista?**

Saper leggere l’etichetta è molto importante, soprattutto quando l’offerta è così differenziata, come nel caso dei prodotti per celiaci. Una scelta consapevole, soprattutto negli alimenti consumati più frequentemente (come possono essere ad esempio nella tipica dieta italiana pane e pasta) può avere un effetto sulla nostra dieta totale e di conseguenza anche sulla nostra salute. Generalmente è consigliabile consumare prodotti con un basso contenuto di zucchero. Un’informazione interessante è emersa per quanto riguarda i prodotti a base di cereali integrali. Non sempre quelli che riportavano nella denominazione di vendita il termine “integrale” avevano un contenuto di fibra maggiore di quelli che non lo dichiaravano. È quindi necessario fare attenzione al contenuto di fibra effettivo riportato nella dichiarazione nutrizionale. Per quanto riguarda le proteine, non vi sono indicazioni particolari, in quanto il fabbisogno proteico può facilmente essere raggiunto tramite altri alimenti naturalmente privi di glutine, quali ad esempio uova, latte e latticini, carne, pesce, legumi e semi. È inoltre preferibile scegliere prodotti contenenti grassi mono e polinsaturi (spesso indicati in etichetta) ma a basso contenuto di grassi saturi. È importante infine scegliere prodotti con un contenuto di sale non eccessivo. In questo ci viene in aiuto, come già accennato, l’OMS, che ha recentemente pubblicato i valori di riferimento per il contenuto di sale in molti alimenti allo scopo di dare un’indicazione ai produttori su come formulare i loro prodotti e per ridurre l’introduzione di sale della popolazione mondiale, che è pericolosamente elevato. Per il pane, ad esempio, un buon prodotto dovrebbe contenere meno del valore soglia di 0.8 g di sale (330 mg di sodio) su 100 g di pane.

**Il vostro studio non si è limitato alla raccolta dei dati dei valori nutrizionali dei principali prodotti per celiaci presenti sul mercato italiano, ma ha voluto fare un significativo passo in più, analizzando la composizione media, in macro e micronutrienti, di tre ipotetiche diete senza glutine costruite tenendo a mente le indicazioni per una dieta sana ed equilibrata**



---

---

**per la popolazione generale. Puoi spiegarci meglio quali diete avete simulato, perché e con quali risultati?**

Partendo dal concetto cardine che in nutrizione non ha senso parlare di singoli alimenti ma di dieta nel suo complesso, abbiamo deciso di applicare la nostra banca dati a una dieta teorica senza glutine basata sul menù settimanale di esempio delle *Linee Guida per una Sana Alimentazione*. Questo per capire se le Linee Guida fossero applicabili anche ai pazienti celiaci, senza ulteriori accorgimenti, semplicemente sostituendo gli alimenti contenenti glutine con i corrispettivi alimenti specificatamente formulati per celiaci. Abbiamo quindi costruito 3 scenari di dieta tradizionale che poi abbiamo trasformato, sostituendo gli alimenti con glutine, in 3 scenari corrispondenti di dieta senza glutine: nel primo scenario tutti i cereali erano raffinati, nel secondo scenario più del 50% dei prodotti a base di cereali erano presenti in forma integrale, così come suggerito dalle Linee Guida, e nel terzo scenario tutti i cereali erano integrali.

Questo ci ha permesso di ottenere un'informazione molto importante, che prescinde dalle differenze di composizione trovate tra i singoli prodotti con e senza glutine. Utilizzando gli alimenti senza glutine in sostituzione agli alimenti tradizionalmente a base di frumento all'interno del menu delle Linee Guida, si soddisfano i fabbisogni di macro e micronutrienti per una ipotetica persona (uomo o donna) con un fabbisogno ener-

tico di circa 2000 kcal/giorno. Le principali differenze tra i menu con e senza glutine riguardano il contenuto di grassi polinsaturi e di vitamina E, più elevati nei menu senza glutine rispetto a quelli tradizionali. Introdurre più polinsaturi con la dieta è decisamente positivo in quanto questi grassi sono ritenuti protettivi nei confronti di molte patologie ma purtroppo scarsamente introdotti dalla popolazione italiana. Solo il menu integrale senza glutine ha un contenuto superiore anche di grassi totali. Per quanto riguarda le vitamine e i minerali, gli scenari con e senza glutine sono generalmente paragonabili e in grado di coprire tutti i fabbisogni. Due micronutrienti potrebbero essere critici in alcune fasce di popolazione: il ferro (per le donne in età fertile) e lo zinco (per gli uomini), ma non ci sono differenze con il menu contenente glutine, se non nel menu integrale. Bisogna infine sottolineare che le differenze riscontrate tra i vari scenari dipendono principalmente dalla scelta del pane, data la sua presenza in quasi tutti i pasti dei menu analizzati.

**Nel vostro articolo citate alcuni studi secondo cui, in Italia, i celiaci sarebbero meno aderenti alla dieta mediterranea degli italiani non celiaci. Dalla tua esperienza, ritieni che questa affermazione vada ulteriormente indagata? In ogni caso, avresti dei suggerimenti per AIC per come intervenire direttamente con attività mirate e indirettamente, stimolando istituzioni, operatori della salute e industria**



NELLA FOTO: Alimenti tipici della dieta mediterranea

**alimentare, per migliorare l'adesione dei celiaci alla dieta riconosciuta come la più sana e sostenibile per il pianeta?**

Gli studi italiani sull'aderenza dei pazienti celiaci alla dieta mediterranea sono pochi e andrebbero confermati. Tuttavia, considerando che l'aderenza alla dieta mediterranea è spesso bassa anche nella popolazione sana, è importante promuovere questa dieta tra i celiaci tanto quanto tra i non celiaci, educandoli ad una alimentazione varia e ricca di alimenti vegetali, senza eccedere nel consumo di prodotti trasformati ricchi di grassi, zuccheri e/o sale, come merendi-

ne, biscotti, torte e snack salati. Come confermano i risultati della nostra analisi, una dieta senza glutine è potenzialmente in grado di coprire tutti i fabbisogni, se costruita correttamente. Al contrario, le diete reali dei celiaci risultano spesso sbilanciate e possono portare a carenze di micronutrienti. Il ruolo dei prodotti per celiaci all'interno di una dieta adeguata è quindi marginale, sempre che questi alimenti non rappresentino la fonte principale di nutrimento. Per quanto riguarda il ruolo dell'AIC, è fondamentale che l'associazione rimanga attiva presso tutti gli stakeholder, con interventi specifici di educazione alimentare fornendo ai celiaci italiani gli strumenti di cui hanno bisogno per salvaguardare la loro salute.

**Il vostro data base italiano dei prodotti per celiaci è oggi aggiornato con i profili nutrizionali per macro e micronutrienti per oltre 100 prodotti. Ogni quanti anni ritenete di doverlo aggiornare?**

Uno dei principi fondamentali delle banche dati di composizione degli alimenti è che devono rappresentare la composizione degli alimenti effettivamente presenti sul mercato. Per questo è molto importante aggiornarle tenendo in considerazione la velocità con cui cambia l'offerta. Nel caso dei prodotti senza glutine, dato il continuo evolvere del mercato, è impossibile definire una data precisa. Il nostro gruppo di lavoro si impegna ad aggiornarla ciclicamente in quanto un aggiornamento continuo, sebbene auspicabile, non è sostenibile. La soluzione, che si è già rivelata di successo in altri Paesi, è quella di coinvolgere direttamente le aziende del settore e, tramite la creazione di un network, raccogliere sistematicamente i dati delle etichette di tutti i prodotti immessi nel mercato. Questo purtroppo non sembra attualmente fattibile su base volontaria, visto lo scarso entusiasmo che ha generato un nostro progetto che tentava di andare in questa direzione: NUTRIRETE.LAB. Sarebbe quindi necessario un intervento a livello nazionale, che obblighi i produttori a inserire le etichette in una apposita banca dati, come già avviene in altri Paesi. ♦