

LA DIETA SENZA

C'è chi esclude i lieviti e chi i latticini, chi il lattosio, chi il glutine. Eliminare un tipo - e uno solo - di alimenti dal proprio menu è una moda. Utile o dannosa?

di Lidia Baratta

Immaginiamo l'alimentazione come un grande puzzle. L'ultima tendenza, in fatto di diete e salutismo, è eliminare qualche pezzo. Lattosio, glutine, lieviti, farinacei, carni, zuccheri o grassi. Nel menù deve mancare qualcosa. Spesso intolleranze e allergie non c'entrano. Si decide di depennare questo o quel cibo perché ci si sente gonfi, stanchi o appesantiti, o semplicemente con l'obiettivo di dimagrire e avere un aspetto migliore.

«In campo alimentare, la tendenza del "senza" esiste», dice Maria Rosaria D'Isanto, specialista in scienza dell'alimentazione e presidente dell'Associazione italiana nutrizionisti (Ainut). «Una moda probabilmente partita dall'obiettivo di ridurre le calorie, prima tagliando i grassi, poi gli zuccheri semplici. Sono indicazioni alimentari in origine destinate a chi ha esigenze fisiologiche specifiche o patologie reali, come sovrappeso, obesità e diabete, e che poi si sono estese al resto della popolazione».

Da zuccheri e grassi, si è passati quindi alla lista nera dei cibi che possono provocare intolleranze o allergie. Come glutine, lattosio e lieviti. L'idea di base è: «Se fa male a te, potrebbe far male anche a me». Se la mia collega ha risolto i suoi

continui mal di stomaco cancellando un certo alimento, perché io dovrei continuare a mangiarlo? Le diete che promettono la "pancia piatta" eliminando i lieviti "nemici della cattiva digestione" sono tra le più diffuse in Rete. Quindi, niente pane, brioche, aceto, vino e birra per prepararsi alla prova costume e "sgonfiarsi". Altro nemico comune per i cultori della dieta fai-da-te è il glutine. Da quando star del calibro di Jennifer Aniston e Novak Djokovic hanno dichiarato di seguire una dieta *gluten free* pur non essendo celiache, l'esercito del senza glutine è cresciuto. Solo in Italia, nell'ultimo anno, il consumo dei cibi "no-glu" è aumentato più del 30%. L'ultimo spauracchio in ordine di tempo sono il latte e i suoi derivati. I frigoriferi dei supermercati si sono riempiti di mozzarelle, latte e formaggi senza lattosio destinati non solo agli intolleranti. E lo scorso anno le vendite di latte fresco sono precipitate del 6,2%. Se su Google si cerca "dieta senza lattosio", il primo risultato suggerito dal motore di ricerca è "dieta dimagrante senza lattosio", e poi a seguire un elenco di diete "senza lattosio e lievito", "senza lattosio e glutine", "senza lattosio e nichel".

«Si parte con la trasformazione degli alimenti», dice D'Isanto, con la comparsa delle prime etichette senza grassi e



QUANDO E COME FARE IL TEST DI AUTODIAGNOSI

Medici ed esperti di nutrizione consigliano di eliminare un alimento dal menù solo dopo una diagnosi certa di intolleranza. A oggi, spiega Antonio Caretto, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione, «sono stati validati dal mondo scientifico solo pochi test specifici, come quelli per la diagnosi di intolleranza al glutine, il *breath test* per l'intolleranza al lattosio e i test allergometrici per l'esclusione di allergie alimentari». In alcuni casi, però, si può procedere anche all'autodiagnosi. Che, avverte Caretto, «è valida solo se, dopo ogni assunzione di uno specifico alimento, si ripete un disturbo; se ne sospende l'introduzione e non si avvertono più quei disturbi; dopo due settimane si reintroduce l'alimento e si presentano i disturbi già noti». Se il risultato di queste prove è positivo, bisognerà passare comunque dal medico per avere la conferma.

zucchero e poi di quelle senza glutine e lattosio, «e si passa a scelte alimentari che prevedono l'esclusione degli alimenti che contengono queste sostanze».

I consigli dei nutrizionisti per una dieta equilibrata e salutare si trasformano in diktat che condannano a morte alcuni cibi. Anche quando non ce n'è bisogno. «È diffusa la tendenza a seguire i comportamenti alimentari consigliati dall'amica o dalla vicina di casa», conferma Antonio Caretto, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione (Adi). «Se l'informazione ricevuta rispecchia i consigli validati scientificamente per la prevenzione di obesità, diabete o tumori, che ben venga. Se le stesse informazioni vengono trasformate in consigli dietetici con l'esclusione di alcune classi di alimenti senza aver accertato il proprio stato di salute, possono essere potenzialmente dannose». O semplicemente inutili. Se un celiaco elimina il glutine, vedrà via via scomparire gonfiore e mal di testa; se lo fa una persona che invece lo tollera bene, non noterà alcun cambiamento.

«L'esclusione di determinati alimenti senza che ce ne sia la necessità comporta l'induzione di uno stato di carenza che si traduce in uno stato patologico di malnutrizione specifica di quel nutriente», spiega Caretto. Ci sono elementi, come gli zuccheri raffinati, di cui si può fare a meno. Altri, come i grassi o il sale, che non possono essere eliminati del tutto. «Il salutismo è diverso dal dimagrimento», precisa Nicola Sorrentino, dietologo e autore di numerosi libri sull'alimentazione. «È giusto ridurre le quantità di carne, zuccheri, grassi e sale quando prepariamo i nostri piatti. Ma il fai da te e l'estremismo non portano a niente. Si deve eliminare un alimento solo a fronte di una visita medica che accerti un'intolleranza o una patologia». E la perdita di peso, in alcuni casi, si rivela solo un'illusione. «Se tolgo la pasta, certo

che dimagrisco», dice Sorrentino, «ma non perché ho tolto il glutine, considerando anche che molti alimenti *gluten free* contengono più grassi dell'originale. La stessa cosa vale per i lieviti, che non fanno ingrassare. E in pochi sanno che 100 grammi di pane azzimo hanno 100 calorie in più del pane normale, perché contiene meno acqua».

Diverso, secondo il dietologo, è il caso di latte e formaggi. Nella cosiddetta «dieta Sorrentino», della durata di 30 giorni, i latticini vengono eliminati, fatta eccezione per yogurt e parmigiano. «Una piccola quantità aiuta a coprire il fabbisogno di calcio e vitamina D», dice, «sapendo però che sono alimenti con un alto valore di grassi saturi. Ma è la quantità che fa male; ormai anche ai diabetici si dice che possono assumere piccole quantità di zuccheri».

Negli Usa, patria dell'estremismo alimentare (pensiamo agli hot-dog contest), le diete radicali *gluten, dairy e sugar free* (senza glutine, latticini e zuccheri) sono la moda del momento anche tra le star. Eliminare un intero gruppo di alimenti sembra più semplice che imparare a mangiare con moderazione. «Adottare alcune esclusioni può nascondere la mancanza di volontà di una revisione dello stile di vita, che comporta una maggiore attività fisica e scelte alimentari più corrette», dice la dottoressa Maria Rosaria D'Isanto. «Se mangio mascarpone tre volte al giorno, ho bisogno di rivedere la mia dieta, non di eliminare il lattosio. E di sicuro, così facendo, non correggerò il mio peso. Invece molti se la prendono con un singolo elemento, anziché considerare l'idea di una dieta più equilibrata».

E il marketing cavalca le dichiarazioni di guerra ai "nemici alimentari". Se il consiglio è di ridurre il consumo di carne, crescono le vendite dei sostituti a base di tofu, soia e seitan, che ormai hanno forma, aspetto e a volte anche il sapore di un hamburger o una bistecca. Tanto che il mercato dei prodotti *meatless* avanza a un ritmo del 6,4% annuo, e solo nel 7% dei casi gli acquirenti sono vegetariani. Se il consiglio è ridurre le quantità di pane e pasta, i principali pastifici hanno creato le proprie linee senza glutine e inserito nell'inventario prodotti "no-glu" come la quinoa. Se il latte diventa il nuovo capro espiatorio, nel frigo del supermercato compare la versione senza lattosio del vostro formaggio spalmabile preferito e si fa sempre più spazio il latte di soia. Qualche star della cucina ha colto subito la palla al balzo. Come lo chef inglese Jamie Oliver, che da poco ha lanciato una petizione online per diffondere la buona educazione alimentare, e sul suo sito ha già riservato una sezione alle diete speciali, con tanto di «ricette senza».