

Uno studio italo-olandese arriva agli stessi risultati dello studio AIC sulla qualità dei prodotti senza glutine pubblicato nel numero scorso.

Ne parliamo con la dottoressa dell'Unità di Nutrizione Umana del Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università di Parma

**NICOLETTA PELLEGRINI**

## Arriva una conferma importante



NELLA FOTO: La dottoressa Nicoletta Pellegrini

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

Lo studio condotto dalla dottoressa Nicoletta Pellegrini dell'Unità di Nutrizione Umana del Dipartimento di Scienze degli Alimenti e del Farmaco dell'Università di Parma, in cooperazione con il Gruppo Qualità e Sviluppo degli Alimenti dell'Università olandese di Wageningen, pubblicato ad aprile 2018 sulla rivista internazionale *Plant Foods for Human Nutrition*, ha analizzato i profili nutrizionali di 134 prodotti da forno senza glutine reperiti sul mercato italiano in comparazione con 162 prodotti analoghi con glutine. Nello studio è stato sviluppato un punteggio che considera sia i nutrienti presenti che la qualità degli ingredienti utilizzati nella produzione dell'alimento.

Con l'eccezione dei sostituti del pane, che hanno presentato un punteggio molto basso e inferiore a quello degli analoghi convenzionali, pane, biscotti e pasticceria con e senza glutine hanno presentato profili nutrizionali comparabili sia per nutrienti presenti (grassi saturi e totali, sodio, fibre e zucchero) sia per la presenza di alcuni ingredienti presi come indicatori della qualità dell'alimento (in negativo: amido come principale ingrediente, fruttosio, emulsionanti; in positivo: farine integrali, lievito madre, farine di legumi o da ce-

reali minori). In entrambe le categorie si evidenzia la possibilità di investire nel miglioramento nutrizionale, sia in termini di macronutrienti, sia in termini di ingredienti di qualità, un obiettivo che AIC persegue da tempo per i sostitutivi gluten-free.

Un risultato interessante dello studio mostra come il 79% dei pani senza glutine analizzati contenga farine da cereali minori e pseudocereali, a testimonianza di un impegno dell'industria ad arricchire i prodotti gluten free con ingredienti di qualità, e che l'88% può essere etichettato "fonte di fibre" in controtendenza con la percezione che i senza glutine siano poveri di fibre. Altro dato interessante riguarda i margini di miglioramento che in entrambi i gruppi si sono evidenziati. Ciò può essere legato al fatto che si sono analizzati prodotti da forno confezionati, che per loro natura devono utilizzare ingredienti come gli emulsionanti e il sale, che non possono essere completamente evitati o ridotti a causa del loro ruolo tecnologico nella preparazione e conservazione degli alimenti. Per esempio, è particolarmente difficile produrre pane a fette riducendo il quantitativo di sale al livello previsto dal Regolamento europeo 1924/2006 per poter essere definito "a basso contenuto di sodio" (ovvero 0.12 g/100 g di sodio o l'equivalente di 0.3 g/100 g di sale),

senza influenzare alcuni importanti parametri come la texture del prodotto e la sua conservazione.

AIC ha presentato al Ministero della Salute, che l'ha accolta positivamente, la proposta di individuare degli obiettivi da concordare con l'industria per il miglioramento qualitativo dei profili nutrizionali dei prodotti senza glutine. In questo senso, questo studio propone alcuni suggerimenti. Un pane senza glutine "ideale", ad esempio, dovrebbe essere fatto evitando di usare l'amido come primo o principale ingrediente (ricordiamo che gli ingredienti sono sempre elencati in etichetta in ordine decrescente di peso, pertanto il primo ingrediente è quello che è maggiormente impiegato nel prodotto). In più, l'aggiunta di farine integrali di cereali senza glutine o legumi alle farine gluten free garantirebbe un miglioramento qualitativo anche in termini di micronutrienti. La pasta acida, inoltre, dovrebbe essere preferita come tecnica di lievitazione. Questa tecnica di fermentazione è stata introdotta recentemente nella produzione industriale del pane senza glutine. Negli alimenti gluten free la pasta acida è composta da una vasta gamma di farine (riso, mais, grano saraceno, ecc.) e acqua, ed è fermentata da lieviti e lattobacilli che producono polisaccaridi a lunga catena che possono agire come co-

diuvanti ai comuni idrocolloidi usati nella produzione di pane gluten-free. In questo senso, l'utilizzo di pasta madre sembrerebbe soddisfare maggiormente un obiettivo tecnologico che un miglioramento nutrizionale. Tuttavia, questi polisaccaridi a lunga catena contribuiscono al consumo giornaliero di fibra e probabilmente possono agire come prebiotici favorendo il microbiota positivo. Dai risultati dello studio, la pasta madre era presente nel 54% dei pani gluten free mentre solo nel 21% dei pani con glutine.



## IN CIFRE

### PRODUZIONE

**79%**

dei pani senza glutine analizzati contiene farine da cereali minori e pseudocereali che arricchiscono il prodotto

### CONSUMO

**88%**

dei pani analizzati può essere etichettato "fonte di fibre" in controtendenza con la percezione che i senza glutine siano poveri di fibre

## Dottorssa Pellegrini, come mai ha scelto di affrontare uno studio sui prodotti per celiaci?

Studio da anni la qualità nutrizionale della dieta senza glutine e dei suoi prodotti industriali che sostituiscono i prodotti contenenti glutine. La qualità nutrizionale dei prodotti senza glutine è percepita in modo opposto: per taluni questi prodotti sono molto peggio dei prodotti con glutine, per altri sono invece più salutari.

Abbiamo quindi deciso di fare chiarezza, confrontando prodotti analoghi, tutti

PANE

**54%**

Dallo studio emerge che la pasta madre era presente nel 54% dei pani gluten free

confezionati, e di sviluppare un punteggio globale che potesse riassumere in un unico numero la qualità dei prodotti.

**In passato si è già occupata dell'alimentazione senza glutine, vuole raccontarci come?**

Come dicevo, sono ormai quasi 10 anni che me ne occupo, da quando, insieme a una collega di chimica, cercammo di capire in un piccolo gruppo di celiaci se questi fossero più o meno esposti alle micotossine (fumonisine) rispetto alla popolazione generale non celiaca, vi-

sto che questi composti si trovano maggiormente nel mais, che è un ingrediente dei prodotti senza glutine, e quindi è un alimento molto più consumato nella popolazione a dieta gluten free rispetto alla popolazione generale non celiaca. Dallo studio della dieta alla valutazione dei prodotti il passo è stato breve. Ultimamente mi sto anche occupando di migliorare la qualità nutrizionale, senza trascurare quella sensoriale, dei prodotti lievitati, che al momento restano quelli più problematici in termini per esempio di risposta glicemica.

**Quali suggerimenti darebbe ad una persona celiaca, nella scelta della composizione della propria dieta? E quali darebbe ad un'azienda per migliorare dal punto di vista nutrizionale i propri prodotti per celiaci?**

A una persona celiaca suggerirei di variare molto la dieta e di preferire cereali privi di glutine e legumi da consumare preferibilmente in seme e dopo cotture tradizionali. A un'azienda di investire nella ricerca per produrre sempre di più alimenti con un buon profilo nutrizionale, buona capacità saziante e basso rilascio glicemico. ♦