

LE DIETE A BASSO CONTENUTO DI GLUTINE SONO VERAMENTE SANE?

Fonte dati American Heart Association Meeting Report Presentation 11



L'abitudine di mangiare alimenti contenenti glutine può essere associata con una ridotta probabilità di sviluppare il **Diabete tipo 2**, secondo recenti ricerche dell'American Heart Association's Epidemiology and Prevention / Lifestyle and Cardiometabolic Health 2017 Scientific Sessions.

Glutine e proteine del frumento, riso e orzo, contenuti nei prodotti da forno hanno lo scopo di fornire elasticità all'impasto per prepararlo alla panificazione e ne caratterizzano la texture.



Una piccola percentuale della popolazione non tollera il glutine a causa della malattia chiamata **Celiachia** o della sensibilità al glutine, però la [dieta priva di glutine è diventata popolare in tempi recenti](#) anche tra la popolazione che non presenta i sintomi della malattia, anche in mancanza di evidenze che tale dieta possa produrre benefici per quanto riguarda la salute.

Geng Zong, Ph.D., ricercatore presso Department of Nutrition at Harvard University's T.H. Chan School of Public Health in Boston ha affermato: "*Abbiamo voluto determinare l'influenza del consumo di glutine su soggetti senza particolari problematiche nei confronti di questa proteina*".

Gli alimenti privi di glutine presentano un minor contenuto di fibra ed altri micronutrienti, risultano quindi meno nutrienti e costano di più, soggetti senza la malattia celiaca dovrebbero riconsiderare la loro avversione verso tale proteina a scopo preventivo, specialmente a causa di una correlazione tra Diabete e non consumo di alimenti con glutine!

Nello studio osservazionale durato 30 anni, effettuato dal ricercatore nei confronti di soggetti con consumo di glutine inferiore ai 12 g/die e soggetti di controllo con consumo regolare, hanno evidenziato **un minor rischio di sviluppare Diabete tipo 2 per i soggetti che consumavano glutine**. Soggetti che consumavano meno glutine consumavano anche meno fibre da cereali, importante fattore protettivo nei confronti del Diabete di tipo 2.



I soggetti (ricordiamo sani senza Celiachia) con il percentile di consumo del 20% superiore di glutine, presentavano il 13% in meno di rischio di sviluppare il diabete tipo 2 rispetto a soggetti che non consumavano glutine (meno di 4 g/die)!

Sono stati analizzati i dati di consumo di glutine di **199794 soggetti** partecipanti a tre importanti studi in un **periodo che va dal 1984-1990 e dal 2010-2013**:

1. 69,276 from the Nurses' Health Study (NHS),
2. 88,610 from the Nurses' Health Study II (NHSII)
3. 41,908 from the Health Professionals Follow-up Study (HPFS)

In totale sono stati evidenziati 15947 casi di diabete tipo 2.

Buona salute a tutti!

Dr Giorgio Gori
Personal Nutrition Trainer