

INTOLLERANZE ALIMENTARI: CAUSE E ALTERNATIVE



I casi di intolleranze alimentari crescono ogni anno sempre di più. Ma quali sono le cause che si nascondono dietro questa crescita e quali sono le soluzioni alternative?

Al giorno d'oggi le intolleranze alimentari sono sempre più diffuse e a dire la verità leggendo le etichette della maggior parte dei prodotti confezionati presenti sugli scaffali dei supermercati, la lista degli ingredienti, addensanti, emulsionanti, additivi, coloranti, conservanti (e chi più ne ha più ne metta), presenti anche nelle più semplici delle preparazioni è talmente lunga da far davvero preoccupare.



C'è poi da considerare che all'ossessiva e continua ricerca di ingredienti sempre più economici, che rendano gli alimenti sempre più appetibili (di consistenza più piacevole, di colore invitante, più profumati, più saporiti e così via...), si è affiancata la ricerca genetica.

Per far fronte ad un numero crescente di bocche da sfamare, in un'era di consumo sfrenato (anche alimentare), i genetisti hanno selezionato col tempo piante di taglia sempre minore, ma con resa maggiore arrivando così, per esempio, a quadruplicare in meno di un secolo la produttività del grano e selezionarne



varietà sempre più ricche di glutine (indispensabile per garantire buoni risultati nella panificazione industriale) ed in generale di proteine, gruppo di sostanze di cui il grano sarebbe, in origine, abbastanza carente.

Intolleranze alimentari: cereali e glutine

Oltre ad aver valorizzato tali aspetti a scapito di altri, quali il sapore, la salubrità e le caratteristiche nutritive di svariati cereali, appare chiaro come mai tante persone (soprattutto in Italia dove si mangia tanto pane e tanta pasta), abbiano sviluppato col tempo una spiccata intolleranza al glutine (diversa dalla celiachia) e a molti farinacei in generale.



Per fortuna il mondo dell'industria alimentare non viaggia solo sui binari delle produzioni di quantità, ma anche di qualità: tutti coloro che presentano infatti disturbi alimentari possono oggi trovare in commercio numerosi alimenti alternativi (sovente certificati come biologici), che costituiscono non solo dei validissimi-



mi sostituti di molti alimenti comuni, ma anche delle basi perfette per la preparazione di numerose ricette.

Agar-agar e pectine arrivano in soccorso di chi necessita di una gelatina alimentare; bevande a base di mandorla, riso o avena, possono essere usate in mix o singolarmente per sostituire il latte; semi come quinoa, miglio, amaranto e grano saraceno costituiscono alternative gustose e nutrienti ai cereali tradizionali, nella preparazione di zuppe e polpette; farine come quella di riso, di ceci o di castagne possono essere impiegate al posto della farina di grano nella preparazione di crepes, budini, torte, pasta fresca e molto altro ancora...

In generale, intolleranti o meno, tutti questi ingredienti ormai disponibili pressoché ovunque e a prezzi decisamente accessibili, possono portare una ventata di originalità alla cucina di ogni giorno, oltre a contribuire in modo significativo ad una dieta varia e davvero completa.

Scopri dove mangiare a Firenze un'ottima [pizza gluten free](#)