



Dall'Osservatorio Alimentare Nutrifree

***In collaborazione con il CURN - Centro Universitario per la Ricerca Nutrizionale
Università degli Studi di Milano - Dipartimento di Scienze Cliniche Luigi Sacco***

ELEMENTI PER UNA SANA DIETA QUOTIDIANA DEGLI INTOLLERANTI AL GLUTINE

***Per contrastare iperglicemia, ipercolesterolemia
e obesità nei soggetti con malattia celiaca***

Negli ultimi anni si sta assistendo, nei soggetti con malattia celiaca, ad un incremento di quadri dismetabolici (iperglicemia, ipercolesterolemia, sovrappeso, obesità) probabilmente anche correlati alla dieta priva di glutine, unica terapia efficace del morbo celiaco. Gli elevati intake di carboidrati solubili e le porzioni di prodotti gluten free spesso non adeguate ai reali fabbisogni nutrizionali potrebbero essere le possibili cause di questo fenomeno.

Per questo motivo, le abitudini nutrizionali sono state negli ultimi anni oggetto di attento studio da parte della comunità medico-scientifica che annovera tra gli esperti più autorevoli in materia il **Prof. Gian Vincenzo Zuccotti**, Direttore del Dipartimento Materno-Infantile e del CURN - Centro Universitario per la Ricerca Nutrizionale - Università degli Studi di Milano - Dipartimento di Scienze Cliniche Luigi Sacco.

In particolare, nello studio "**La Dieta nel bambino con malattia celiaca**" il Prof. Zuccotti evidenzia come la dieta senza glutine sia talvolta associata a **sovrappeso o obesità**. Valutate le abitudini nutrizionali di 18 bambini celiaci di età compresa tra 4 e 10 anni e confrontate con quelle di 18 soggetti di controllo corrispondenti per sesso, età (+/- 6 mesi) e Body Mass Index (+/-1), lo studio pone l'accento sull'elevato intake di zuccheri solubili (rapidi), sullo scarso contenuto di fibra alimentare e un conseguente elevato **indice glicemico**. Lo studio, inoltre, mette in risalto un consumo di porzioni medie non idonee ai fabbisogni ritenuti adeguati per sesso ed età e uno scarso equilibrio nutrizionale (ripartizione calorica giornaliera tra nutrienti) della giornata alimentare tipo.

L'allarme "sovrappeso/obesità" anche nei soggetti affetti da morbo celiaco non manca di destare preoccupazioni e ha indotto il Prof. Zuccotti e altri esperti studiosi della materia a battersi per sensibilizzare le Autorità competenti ed il mondo medico-scientifico nei confronti dell'**importanza di un'etichettatura nutrizionale completa** per i prodotti "gluten free", e alla modificazione della composizione dei prodotti auspicandone un miglior profilo dietetico-nutrizionale.

Di qui l'importanza di un'etichettatura completa, in grado di fornire informazioni esaustive, compreso il contenuto di fibra alimentare, l'Indice Glicemico degli alimenti, il Calcio e il Ferro per orientare le scelte alimentari in un'ottica di maggior equilibrio nutrizionale e prevenzione.

Come evidenziato dal Prof. Zuccotti, **l'Indice Glicemico dei prodotti senza glutine non deve variare significativamente da quello del prodotto naturale corrispondente.**

In linea con la necessità di maggiore esaustività e trasparenza nell'informazione nutrizionale degli alimenti "gluten free", **tre dei prodotti a marchio NUTRIFREE di maggiore consumo sono stati sottoposti dal CURN all'analisi per la valutazione dell'Indice Glicemico (IG).** L'analisi su Pane, Pasta e Biscotti NUTRIFREE è stata condotta al fine di fornire un parametro in grado di prevedere la risposta glicemica dell'organismo in seguito all'assunzione dell'alimento.

Questo calcolo, che permette di definire la qualità dei carboidrati contenuti nell'alimento e la rapidità con cui questi possono essere digeriti e assorbiti, ha mostrato per i tre prodotti NUTRIFREE presi in esame un Indice Glicemico (IG) comparabile con quello di prodotti con caratteristiche analoghe (pane, pasta e biscotti).

Per una grande varietà di prodotti di uso quotidiano più comune esistono infatti fin dal 1995 tabelle internazionali di riferimento dell'Indice Glicemico (IG), che insieme ai rapporti di Istituzioni di riferimento quali la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) e la WHO (World Health Organization) costituiscono il parametro di riferimento per le analisi nutrizionali.

Ne emerge che nessuno degli alimenti NUTRIFREE esaminati può essere definito "ad alto indice glicemico", inteso come valore di IG maggiore di 70. La pasta e i biscotti si collocano nella categoria di prodotti "a medio Indice Glicemico" mentre il pane esaminato, anche in ragione delle fibre peculiari che lo caratterizzano, ha evidenziato un Indice Glicemico che lo colloca tra gli alimenti "a basso Indice Glicemico", inteso come valore di IG minore di 55.

Ne deriva che **la scelta di alimenti con un Indice Glicemico "idoneo", ovvero non superiore a quelli degli equivalenti prodotti naturali, è di fondamentale importanza per una migliore gestione della dieta senza glutine.**

NUTRIFREE ha di recente introdotto la prima vera e propria gamma di prodotti gluten-free ricchi in fibre alimentari: l'assunzione di fibre (solubili ed insolubili) è indispensabile anche nella dieta quotidiana del soggetto con malattia celiaca.



Come noto, la **fibra solubile**, fermentabile, ha proprietà tali da formare un composto gelatinoso all'interno del lume intestinale, che aumenta la viscosità del contenuto con conseguente rallentamento dello svuotamento gastrico. Tali proprietà fanno sì che essa influisca sull'assorbimento di glucidi e lipidi modulando l'assunzione di colesterolo alimentare e contribuendo a migliorare il ruolo protettivo di una dieta sana ed equilibrata nel raggiungimento/mantenimento di uno stato di salute.

La **fibra insolubile**, non fermentabile, assorbe rilevanti quantità acqua ed aumenta il volume delle feci; ciò permette di stimolare la velocità di transito nel lume intestinale e, di conseguenza, di contribuire ad una buona funzionalità dell'alvo.

In generale, **un'adeguata e costante introduzione di fibra alimentare favorisce la funzionalità e regolarità dell'intestino** e, soprattutto, modula l'assorbimento di lipidi e carboidrati: ciò consente di controllare **il carico glicemico del pasto** derivante dalla presenza di zuccheri semplici e grassi saturi.

Infatti le più recenti ricerche hanno dimostrato come **la corretta e costante assunzione di fibra alimentare** (per esempio sostenuta dal modello della dieta mediterranea) possa rappresentare **un efficace aiuto contro l'insorgenza di malattie cronico degenerative e di natura neoplastica.**

PS: per eventuali domande sullo studio "**La Dieta nel bambino con malattia celiaca**" rivolgersi al Prof Gian Vincenzo Zuccotti al seguente indirizzo e.mail:
gianvincenzo.zuccotti@unimi.it

per eventuali domande sui prodotti Nutrifree rivolgersi al seguente indirizzo e.mail:
jessica.manzella@nuovaterrasrl.it

Fibre in tavola

Le fibre sono importanti nella dieta di ogni giorno in quanto, non essendo completamente digeribili, arrivano integre fino all'intestino svolgendo un ruolo di fondamentale importanza per il benessere generale dell'organismo: contribuiscono a regolare il transito intestinale, a modulare l'assorbimento di carboidrati e lipidi alimentari svolgendo un'azione protettiva sull'apparato intestinale. Possono inoltre prevenire l'insorgenza di forme di dislipidemie lievi, diverticolosi del colon, stipsi, malattia del colon irritabile.

Il livello di assunzione raccomandata per la popolazione adulta è di circa 20/35 grammi al giorno, mentre nei bambini la razione giornaliera raccomandata è di 5 grammi più 1 grammo moltiplicato per l'età (esempio: l'assunzione giornaliera raccomandata di fibra per un bambino di 5 anni è di circa 10 g, mentre per un bambino di 10 anni è di 15 g).

L'aumento dell'apporto di fibra, entro i limiti raccomandati, deve avvenire con moderazione e gradualità. Per contro, livelli troppo elevati di fibra alimentare possono ostacolare l'assorbimento di alcuni minerali tra cui calcio, selenio, ferro e zinco. Si parla di "*effetto chelante*" su alcuni sali minerali che vengono resi indisponibili dalla fibra per l'assorbimento intestinale.

GIORNATA EQUILIBRATA TIPO

Per un soggetto affetto da celiachia
(energia giornaliera: 2000Kcal)

Colazione

- Un bicchiere di latte parzialmente scremato (200 g) o un vasetto di yogurt da latte parzialmente scremato (150 g)
- 30/35 g di Special Bran o 2 fette di Pancarrè Rustico (55g) con 30g di marmellata o miele
- un frutto a scelta (200g)

Spuntini (a metà mattina e/o a metà pomeriggio)

- 2 fette "Le Mie Fette (65 g) con pomodoro (altri vegetali/ortaggi) condite con olio extra vergine di oliva e origano o 1 barretta Special Flakes (21.5 g) con un vasetto di yogurt (150 g) con pezzi di frutta fresca tagliata a cubetti.

Pranzo

- Una porzione di verdure di stagione a scelta condite con olio extra vergine di oliva, aceto balsamico o succo di limone a piacere e spezie
- Un piatto di Pasta Integrale (80 g) con ragù di verdura
- Pesce o carne al cartoccio con aromi (120g)
- 2 Panfette (60 g)
- Una porzione di frutta di stagione a scelta (150g)
- Un cucchiaino di olio di oliva extra vergine (10g)

Cena

- Una porzione di verdure di stagione a scelta condite con olio extra vergine di oliva, aceto balsamico o succo di limone a piacere e spezie
- Un piatto di minestrone di verdure e legumi con riso o pasta (30/40 g)
- Uova strapazzate al pomodoro (n. 2)
- 1 Panino Integrale (50g)
- Una porzione di frutta di stagione a scelta (150g)
- Un cucchiaino di olio di oliva extra vergine (10g)

Calcolo finale fibre

- un Panino Integrale con i suoi 3,5 g di fibre copre circa il 12 % del fabbisogno giornaliero raccomandato;
- 2 fette di Pancarrè Rustico con 3,41 g di fibre copre il 12% del fabbisogno giornaliero raccomandato;
- una porzione da 80 g di Pasta Integrale con i suoi 5,04 g di fibre copre circa il 18% del fabbisogno giornaliero raccomandato;
- 30 g di Special Bran con i loro 4,5 g di fibre coprono circa il 16% del fabbisogno giornaliero raccomandato;

Un'innovativa linea di prodotti di alta qualità per soggetti con malattia celiaca solo in farmacia e nei negozi specializzati

NUTRIFREE Dalla Toscana bontà e salute senza glutine

Marchio giovane e innovativo, frutto di un'azienda con storia e tradizione, NUTRIFREE porta finalmente l'amore per la buona tavola nella dieta quotidiana di quanti soffrono di intolleranza alimentare al glutine.

Una vasta gamma di prodotti sani e gustosi realizzati con materie prime semplici e di alta qualità tipiche delle generose terre toscane, come l'olio extra vergine di oliva, le spezie e gli altri ingredienti naturali della cucina mediterranea.

Alla base delle appetitose ricette NUTRIFREE, solo farine selezionate e cereali naturalmente privi di glutine, lavorati con processi produttivi innovativi che consentono di evitare additivi, conservanti, coloranti, grassi idrogenati, olii vegetali tropicali, aromi chimici e OGM, a garanzia di prodotti sicuri e genuini dai sapori autentici.

Grazie a queste caratteristiche distintive, all'insegna del benessere naturale, il marchio NUTRIFREE ha portato una ventata di novità nel mercato del senza glutine, offrendo prodotti prima di tutto sani e naturali, in perfetto equilibrio tra salute e bontà.

Un DNA ereditato dall'azienda madre – la Nuova Terra di Altopascio (Lucca), specializzata da oltre vent'anni nella produzione di alimenti naturali e biologici, ed erede di una lunga tradizione familiare nella produzione di pane e panificati.

NUTRIFREE non offre semplicemente alimenti senza glutine, ma prodotti sani e gustosi che non hanno nulla da invidiare ai migliori prodotti di largo consumo delle stesse categorie. L'ampio catalogo, in continua evoluzione, comprende una grande scelta di prodotti, all'insegna della varietà e della praticità, in grado di soddisfare i gusti e le esigenze di coloro che dipendono da una dieta senza glutine.

- ✓ Linea *UTILI in CUCINA* - gli ingredienti di base per tutte le ricette, come farine e pangrattato;
- ✓ Linea *APRI & INFORNA* - una grande varietà di pane e focacce precotti da infornare e cuocere brevemente per ritrovare la fragranza del pane appena sfornato;
- ✓ Linea *APRI & MANGIA* - pane e prodotti panificati pronti da mangiare, come fette, grissini e sfiziosi snack salati quali i taralli, le gocce di pane alle olive o gusto pizza;
- ✓ Linea *PRIMI in TAVOLA* - tanti tipi e formati di pasta, risotti e cereali per una grande scelta di primi piatti;
- ✓ Linea *DOLCI & DOLCEZZE* - tante varietà di biscotti, cereali per la prima colazione, dolci e sfiziosi snack come i gocciolotti al cioccolato o i cantucci;
- ✓ Linea *FREDDO FREDDO* - pani, pizze e altre sfiziosità surgelate.

Ultimi nati nella vasto assortimento NUTRIFREE, 6 prodotti ricchi di fibre, indispensabili per la corretta dieta alimentare degli intolleranti al glutine: il PanFette Integrale (linea Apri & Inforna), il Panino Integrale e il Pancarré Rustico (linea Apri & Mangia), la Pasta Integrale (linea Primi in Tavola, fusilli e penne rigate) e i cereali Special Bran (linea Dolci & Dolcezze), tutti pensati per apportare un adeguato quantitativo di fibre ad ogni pasto.



Fiore all'occhiello della formula NUTRIFREE è il controllo diretto dell'intero ciclo produttivo grazie ad uno stabilimento di proprietà di 2.000 mq² dedicato esclusivamente a produzioni senza glutine a marchio NUTRIFREE, garanzia di un ambiente produttivo totalmente asettico, senza rischi di contaminazione degli ingredienti con tracce di glutine.

L'originalità di molti prodotti NUTRIFREE passa proprio da questa scelta, che rappresenta elemento di forte differenziazione nel mercato di riferimento, e che consente una continua attività di Ricerca e Sviluppo per la messa a punto di ricette originali, sane e gustose.

"Il successo del progetto NUTRIFREE dimostra che senza glutine non significa senza gusto!", afferma Nicoletta Del Carlo, specializzata in tecnologie alimentari, che insieme alla sorella Giovanna guida l'Azienda toscana. *"La filosofia di alimentazione come fonte di benessere, che anima da sempre la nostra attività, inevitabilmente ci ha portato ad introdurre gli ingredienti sani e di alta qualità della tradizione mediterranea nella rigorosa dieta dei celiaci".*

Per mantenere alto il livello qualitativo dei prodotti, NUTRIFREE non soltanto opera in dialogo continuo con gli specialisti del mondo medico-scientifico e i nutrizionisti, ma ascolta costantemente anche i consumatori. Con l'originale iniziativa "You C.A.N." (Consumatore Attivo NUTRIFREE) il brand coinvolge attivamente il proprio pubblico per recepirne i giudizi e i suggerimenti per il miglioramento e l'ampliamento della gamma.

Grazie al processo produttivo basato sulla qualità e su un metodo di autocontrollo moderno ed efficiente, negli ultimi anni NUTRIFREE ha ottenuto importanti certificazioni:

- ✓ Certificato UNI EN ISO 9001:2008 per la gestione del sistema di qualità;
- ✓ Standard BRC ed IFS per la sicurezza alimentare;
- ✓ Autorizzazione ministeriale 604/0F.508/7671 del 02/07/2007 alla produzione e al confezionamento di prodotti senza glutine;
- ✓ Concessione da parte di AIC, Associazione Italiana Celiachia, all'utilizzo del marchio della "Spiga Barrata" che identifica i prodotti sicuri senza glutine.