

# CoeliacForum

JOURNAL FOR HEALTHCARE PROFESSIONALS ABOUT COELIAC DISEASE

COELIAC FORUM | EDIZIONE NR 02\_2010 | IN PRIMO PIANO

## ASPETTI NUTRIZIONALI DELLA DIETA SENZA GLUTINE

**La terapia nutrizionale è l'unico trattamento universalmente accettato per la celiachia, una malattia infiammatoria dell'intestino autoimmune sistemica multiorgano, che si verifica solo in soggetti geneticamente predisposti<sup>1,2</sup>.**

La terapia nutrizionale consiste nell'attuare una rigorosa **dieta senza glutine**. Fino a circa 10 anni fa si parlava di dieta senza glutine prevalentemente focalizzando l'attenzione sul concetto di **sicurezza**, riferendosi ai livelli di glutine (valore soglia di 20 ppm) nei prodotti destinati al celiaco. Negli anni successivi al concetto di

sicurezza si è affiancata l'attenzione per la **qualità** dei prodotti: qualità organolettica, qualità tecnologica e nutrizionale. I prodotti senza glutine dovevano rispondere ai requisiti di palatabilità, gusto, comodità d'uso e conservabilità. Oggi in particolare in tema di **qualità nutrizionale**, ci si interroga sull'adeguatezza nutrizionale della dieta senza glutine e della composizione in nutrienti (macronutrienti e micronutrienti) dei prodotti dietoterapici.

Numerosi studi hanno documentato che la celiachia ha un forte impatto sullo stato nutrizionale del celiaco dal

momento della diagnosi fino ad alcuni anni di dieta senza glutine (tabella 1). Si è evidenziato che da un iniziale stato di malnutrizione per difetto in alcuni pazienti si può instaurare uno stato di malnutrizione per eccesso. Alla diagnosi<sup>3,5</sup>, in relazione al tempo trascorso dall'esordio della celiachia e/o alla lunghezza del tratto gastrointestinale danneggiato e/o al diverso grado di malassorbimento, si ha un alterato stato nutrizionale. Alcuni studi<sup>6</sup> hanno dimostrato che l'introito calorico e quello delle proteine<sup>7</sup>, fibra alimentare, vitamine (vitamina D, riboflavina, niacina) e alcuni minerali (calcio, magnesio, zinco) è scarso. Inoltre nei



**LETIZIA SATURNI**

Specialista in Scienze dell'Alimentazione, Tutor Master Internazionale di Dietetica e Nutrizione presso l'Università Politecnica delle Marche



AGGIORNAMENTO RICERCA

### ➤ CELIACHIA E INDICE DI MASSA CORPOREA

Da sempre, la celiachia è considerata una condizione di malassorbimento che sfocia in diarrea e perdita di peso. Ora viene riconosciuto che, al momento della diagnosi, alcune persone affette da celiachia possono essere sovrappeso od obese. Un recente studio prospettico americano ha osservato gli effetti della dieta senza glutine sull'Indice di Massa Corporea (IMC). Per questo studio sono state raccolte informazioni da una banca dati di soggetti celiaci in cura presso il Celiac Disease Centre della Columbia University di New York (dal 1981 al 2007). Lo studio includeva 369 persone. La maggior parte erano normopeso (60,7%), il 17,3% sottopeso, il 15,2% sovrappeso e il 6,8% obese. In genere, le persone sottopeso presentavano uno stadio più avanzato di atrofia dei villi ed erano maggiormente soggette a diarrea. Dalla ricerca è emerso che, in gran parte dei casi, la dieta senza glutine aveva un impatto benefico sull'IMC. Le persone sottopeso ingrassavano e, generalmente, le persone sovrappeso ed obese dimagrivano. Questo recente studio supporta inoltre una ricerca precedente sull'IMC secondo cui molti pazienti non sono sottopeso al momento della diagnosi, bensì una parte significativa di essi presenta un IMC superiore a 25. Sarebbe opportuno considerare queste scoperte quando si esegue un accertamento diagnostico della celiachia.

*Dickey W, Bodkin S. (1998). Prospective study of body mass index in patients with coeliac disease. BMJ317: 1290*  
*Cheng J, Pardeep S et al (2009) Body Mass in Celiac Disease: Beneficial effect of a gluten-free diet. Journal of Clinical Gastroenterology*

presented by

**DR. SCHÄR**



neo-diagnosticati spesso si riscontrano carenze di ferro, vitamina B12, folati<sup>8</sup> poiché risulta danneggiato il distretto corporeo (parte prossimale dell'intestino tenue) deputato al loro assorbimento.

#### ▼ Celiaco alla diagnosi

Calorie/proteine

Fibra alimentare

Ferro

Calcio

Vitamina D

Magnesio

Zinco

Folato, niacina, B12, riboflavina

#### ▼ Celiaco a dieta a lungo termine

Fibra alimentare

Folato, niacina, B12

Malassorbimento dei grassi, carenze di carboidrati, vitamine liposolubili (vitamina A, D, E e K) sono state invece riscontrate solo nei casi in cui il danno a carico della mucosa intestinale era particolarmente grave<sup>4</sup>. Tali carenze nutrizionali scompaiono dopo l'inizio della dieta senza glutine grazie al ripristino dell'integrità della mucosa intestinale e ricomparsa dei villi, responsabili dell'assorbimento. Dopo diversi anni (è un tempo estremamente variabile da soggetto a soggetto) di dieta senza glutine, si può instaurare uno stato di malnutrizione per eccesso che è stato messo in relazione con un maggior consumo di cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri semplici e sale. Si verifica, allora un paradosso: nei celiaci, una rigorosa dieta senza glutine diventerebbe un fattore di rischio per le patologie cronico degenerative quali patologie cardiovascolari, obesità, diabete mellito e neoplasie.

Quali sono gli interrogativi che più frequentemente medici, nutrizionisti e dietisti si sentono rivolgere? Cerchiamo di dare una risposta concreta.

- La dieta senza glutine garantisce un corretto apporto di nutrienti al celiaco?
- Si può comporre un menù giornaliero senza glutine ma bilanciato?
- I prodotti senza glutine hanno una composizione nutrizionale adeguata?
- Si possono verificare carenze nutrizionali nel soggetto celiaco a dieta senza glutine?
- Si intravede la necessità di una integrazione?

### LA DIETA SENZA GLUTINE GARANTISCE UN CORRETTO APPORTO NUTRIZIONALE?

Avvenuta la diagnosi di celiachia, il celiaco va educato alla scelta consapevolmente di alimenti idonei e soprattutto ad attuare una corretta alimentazione ed un sano stile di vita, allo scopo di garantire un corretto apporto nutrizionale. Cosa significa? Alimentazione corretta significa in primis, escludere dalle preparazioni quotidiane tutti gli alimenti (pane, pasta, pizza, biscotti, sostituti del pane, snack dolci e salati) in cui compaiono tra gli ingredienti

dei cereali contenenti glutine (frumento, orzo, kamut®, farro, triticale). Riso, mais e patate sono state per anni le materie prime più usate mentre negli ultimi anni nuove possibilità si sono imposte all'attenzione dei nutrizionisti come cereali minori, pseudo cereali e legumi (tabella 2). Questi oltre a garantire una maggiore palatabilità dei prodotti, garantiscono una ottima qualità nutrizionale alla dieta senza glutine grazie al loro elevato contenuto in nutrienti quali minerali, vitamine, fibra alimentare e fitocomposti con elevato potere antiossidante. Per il resto sono valide le linee guida per una alimentazione corretta elaborate per la popolazione italiana. Risulta, inoltre fondamentale non soffermarsi sui soli aspetti puramente nutrizionali di ciascun alimento ma considerare anche aspetti più generali quali la corretta ripartizione dei pasti nella giornata, evitare eccessi e/o abusi di alcuni alimenti. Privilegiare sempre prodotti freschi e di stagione e non abusare di alimenti confezionati. Variare il più possibile la scelta degli alimenti al fine di coprire i propri fabbisogni nutrizionali.

#### TABELLA 1

Comuni carenze nutrizionali del soggetto celiaco

Anche lo stile di vita è importante nella prevenzione e nel mantenimento della salute. I comportamenti a rischio vanno allontanati: l'abuso di alcol, il tabagismo e la sedentarietà. Alla luce di quanto detto è possibile allora rivedere il paradosso della dieta senza glutine, sopra descritto. Il celiaco non deve vedere nella dieta solo la terapia, che a volte risulta difficile da accettare per tutta la vita, ma viceversa deve vedere un ottimo strumento di prevenzione verso le patologie del benessere (diabete, obesità, neoplasie, patologie cardiovascolari e patologie neurodegenerative).

### I MENÙ GIORNALIERI SENZA GLUTINE GARANTISCONO APPORTI ADEGUATI DI NUTRIENTI?

È fondamentale informare il celiaco sulle proprietà nutrizionali degli alimenti allo scopo di poter comporre correttamente i suoi menù quotidiani utilizzando tutti gli alimenti sia di origine vegetale che animale, riportati in tabella 2. Spesso il celiaco usa/abusa di prodotti "confezionati" a discapito dei prodotti freschi che

sono naturalmente senza glutine. I prodotti "confezionati" vanno utilizzati con moderazione in sostituzione di quelli non permessi perché contengono glutine quali pasta, pane e biscotti o cereali per la prima colazione. Tutti gli altri alimenti di cui disponiamo e che sono naturalmente privi di glutine debbono essere consumati in abbondante quantità, (frutta, verdura, ortaggi erbe aromatiche e spontanee e spezie). Pesce, latticini, legumi, uova e pollame in moderate quantità mentre la carne rossa, in piccoli quantitativi. Questo permetterà di coprire i fabbisogni.

### I PRODOTTI SENZA GLUTINE HANNO UNA COMPOSIZIONE IN NUTRIENTI CORRETTA?

Alcuni studi hanno evidenziato che i prodotti "confezionati" senza glutine hanno una composizione nutrizionale sbilanciata. In genere si punta l'attenzione sui grassi, perché presenti in quantità elevata e di scarsa qualità. Inoltre un apporto eccessivo è stato sottolineato anche per ciò che riguarda gli zuccheri semplici ed

## PERMESSI

### Alimenti di origine vegetale

#### Cereali

Mais, Riso, Sorgo, Avena\*

#### Cereali Minori

Fonio, Teff, Miglio, Teosinte, Lacrime di Giacobbe

#### Pseudo-cereali

Grano saraceno, Quinoa, Amaranto

#### Vegetali

#### Frutta

#### Legumi

#### Frutta secca

#### Altro

Tapioca, Soia, Potate, Tuberi

#### Oli vegetali

### Alimenti di origine animale

#### Latte e latticini

#### Carne rossa

#### Pesce

#### Uova

#### Burro

\* l'utilizzo di avena, fiocchi e sciroppo si raccomanda al consiglio del nutrizionista



## NON PERMESSI

### Alimenti di origine vegetale

#### Cereali

Frumento (Spelta, semolino), Segale, Orzo, Triticale, Kamut®, Malto

TABELLA 2

Alimenti animali e vegetali permessi e non permessi per il celiaco



il sodio. Uno studio condotto su prodotti senza glutine in vendita nel mercato americano ha evidenziato che essi sono frequentemente carenti in fibra alimentare, ferro, calcio, vitamina D, folati, niacina, riboflavina e vitamina B12<sup>9</sup>. Recentemente nel mercato italiano si è, invece assistito ad una maggiore sensibilità da parte delle Aziende del settore con positive ricadute sulla qualità nutrizionale. Ecco un esempio! Confrontiamo gli apporti in calorie e contenuto in grassi di due alimenti

#### ➤ PASTA (100 g)

##### con glutine

377 Kcal / 1.12 g grassi

##### senza glutine

da 382 a 376 Kcal / da 2.0 a 0.7 g grassi

#### ➤ PANE BIANCO (50 g)

##### con glutine

266 Kcal / 0.95 g grassi

##### senza glutine

da 276 a 230 Kcal / da 3.6 a 0.9 g grassi

considerati i simboli della alimentazione mediterranea: pane e pasta.

Una attenzione crescente è rivolta anche alla qualità dei grassi utilizzati come ingredienti. Da un esame della etichettatura alimentare e nutrizionale di alcuni biscotti per la prima colazione, è emerso che se nel 2007 ben l'83% riportava nell'elenco degli ingredienti acidi grassi saturi e acidi grassi trans- questi ultimi grassi di scarsa qualità e poco costosi – oggi la percentuale è scesa al 55%.

### SI POSSONO VERIFICARE CARENZE NUTRIZIONALI NEL SOGGETTO CELIACO A DIETA SENZA GLUTINE?

I dati della recente letteratura sono contrastanti e una delle motivazioni è che alla diverse latitudini ogni popolazione ha un suo stile di vita e sue proprie abitudini alimentari (nell'area mediterranea la base alimentare deriva dal frumento, in Oriente prevale in riso e la soia mentre in Sudamerica i legumi e le

patate). E' dunque difficile avere una panoramica omogenea. Uno studio italiano sulla composizione corporea e sulla valutazione degli introiti giornalieri di soggetti adulti celiaci a stretta dieta senza glutine ha evidenziato che il loro peso corporeo, l'indice di massa corporea e la massa grassa erano significativamente inferiori rispetto ai controlli. Anche la densità ossea di donne diagnosticate in età adulta era significativamente più bassa dei controlli infatti la loro dieta era sbilanciata ed una alta percentuale di calorie era dovuta ai grassi piuttosto che ai carboidrati<sup>10</sup>. Mariani ha invece evidenziato che bambini con una buona compliance alla dieta senza glutine hanno una incidenza di sovrappeso ed obesità maggiore rispetto ai controlli (72% vs 51%)<sup>11</sup>. I numerosi studi sullo stato nutrizionale del soggetto hanno dimostrato che la terapia dietetica è parte essenziale della terapia della celiachia e che se ben attuata è in grado di garantire il buon stato di salute ed inoltre di prevenire l'insorgenza di patologie cronico-degenerative.

### SI INTRAVEDE LA NECESSITÀ DI UNA INTEGRAZIONE?

A tutt'oggi la comunità scientifica non è unanime sulla necessità di una integrazione di specifici micronutrienti (minerali o vitamine). Recenti studi condotti da Dichey<sup>8</sup> e Collins<sup>12</sup> hanno evidenziato che carenze in ferro, calcio, zinco e/o vitamine del gruppo B e acido folico scompaiono nei soggetti che mostravano atrofia dei villi all'esame biotico al momento della diagnosi, solo dopo una dieta senza glutine corretta e bilanciata. Si suggerisce quindi che il soggetto celiaco si rivolga a esperti in nutrizione per informazioni sulle scelte ottimali che soddisfino i propri fabbisogni e migliorino il suo stato nutrizionale nel caso siano state evidenziate carenze nutrizionali.

Dobbiamo inoltre considerare i fabbisogni giornalieri dei nutrienti (espressi in mg/die o µg/die). Essi possono essere soddisfatti con scelte alimentari adeguate. Ecco qualche esempio ...

Il fabbisogno giornaliero di **vitamine**, che varia con l'età, sesso e condizione fisiologica, può essere soddisfatto con una alimentazione variata. Per la vitamina C basta una arancia di 150g per coprire il fabbisogno giornaliero di questa (60 mg per un soggetto adulto). Lo stesso apporto può essere garantito da 110g di fragole o 80g di kiwi o 240g di lamponi, pomodori o patate novelle. Per le altre vitamine idrosolubili (tiamina, riboflavina, acido pantotenico, piridossina, niacina e biotina) basta inserire nella propria alimentazione legumi (ceci, fagioli e piselli), vegetali verdi, spinaci, verdure e cereali senza glutine. Anche

l'apporto di vitamina A può essere soddisfatto inserendo ortaggi ricchi di questa. L'apporto ottimale di vitamina A è di 5000 U.I. al giorno. Una carota di medie dimensioni contiene 5000 unità di betacarotene! È importante sottolineare che una assunzione elevata ed eccessiva di vitamine liposolubili può essere dannosa poiché queste vitamine si possono accumulare e dare sintomi clinici.

Per i **minerali** l'attenzione si concentra soprattutto su calcio e ferro. Di questi sappiamo che diverse sono le fonti alimentari sia vegetali che animali, ricordando però che diversa è la loro biodisponibilità.

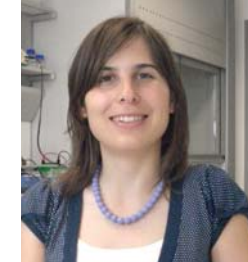
Infatti nei prodotti vegetali i minerali hanno una minore biodisponibilità, cioè vengono assorbiti meno efficacemente rispetto a quelli contenuti nei prodotti animali. La minore biodisponibilità è dovuta alla presenza di numerose sostanze che legano i minerali.

In alcuni soggetti possono essere associate alla celiachia altre reazioni avverse al cibo o intolleranze, ad esempio alla soia, alle uova, al lattosio o al riso. Nella maggior parte dei casi queste tendono a scomparire con la normalizzazione della mucosa intestinale e quindi non incidono sullo stato nutrizionale del soggetto. Se invece persistono diventa necessario attuare ulteriori restrizioni alla dieta senza glutine ed in questo caso può essere opportuna una adeguata e corretta integrazione.



## REFERENZE

- Green, P.H.;** Rostami, K; Marsh, M.N. Diagnosis of coeliac disease. Best Pract. Res. Clin. Gastroenterol. 2005, 19, 389-400.
- Murray, J.A.;** Van Dyke, C.; Plevak, M.F.; Dierkhising, R.A.; Zinsmeister, A.R.; Melton, L Trends in the identification and clinical features of celiac disease in a North American community, 1950-2001. Clin. Gastroenterol. Hepatol. 2003, 1, 9-27
- Annibale, B.;** Severi, C.; Chistolini, A.; Antonelli, G.; Lahner, E. et al.. Efficacy of gluten-free diet alone on recovery from iron deficiency anemia in adult celiac patients. Am. J. Gastroenterol. 2001, 96, 132-7.
- Barton, S.H.;** Kelly, D.G.; Murray J.A.. Nutritional deficiencies in celiac disease, Gastroenterol. Clin. North Am. 2007, 36, 93-108
- See, J.;** Murray, J.A. Gluten-free diet: The medical and nutrition management of celiac disease, Nutr. Clin. Pract. 2006, 21, 1-15.
- Saturni L, Ferretti G, Bacchetti T.** The gluten free: Safety and Nutritional Quality. Nutrients; 2009, 2(1):16-34
- Bardella, M.T.;** Fredella, C.; Prampolini, L.; Molteni, N.; Giunta, A.M.; Bianchi, P.A. Body composition and dietary intakes in adult celiac disease patients consuming a strict gluten-free diet. Am. J. Clin. Nutr. 2000, 72, 937-9.
- Dickey W, et al (2008).** Homocysteine and related B-vitamin status in coeliac disease: Effects of gluten exclusion and histological recovery. Scand J Gastroenterol.; 43: 682-688.
- Thompson, T.** Thiamin, riboflavin, and niacin contents of the gluten-free diet: Is there cause for concern? J. Am. Dietetic Assoc. 1999, 99, 858-862.
- Ciacci C, Cirillo M, Cavallaro R, Mazzacca G.** Long-term follow-up of celiac adults on gluten-free diet: prevalence and correlates of intestinal damage. Digestion 2002, 66, 178-185.
- Mariani, P.;** Viti, M.G.; Montuori, M.; La Vecchia, A.; Cipolletta, E.; Calvani, L.; Bonamico, M. The gluten-free diet: a nutritional risk factor for adolescents with celiac disease? J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr. 1998, 27, 519-23.
- Collins, BJ, et al (1986).** Dietary history and nutritional state in treated coeliac patients. J Royal Soc of Med.; 79: 206-209.



# IL PANE SENZA GLUTINE: TRADIZIONI, CULTURE E APPORTI NUTRIZIONALI

**Senza dubbio il pane rappresenta uno degli alimenti di più ampio consumo in buona parte di tutto il mondo occidentale, ed in questo ambito, a seconda della nazione che si considera, in tutte le sue forme rappresenta anche il prodotto alimentare più importante a livello nutrizionale.**

Per chi fa pane senza glutine come Dr Schär è quindi fondamentale cercare di adattarsi alle abitudini ed alle esigenze nutrizionali delle varie nazioni, modulando i propri prodotti in un'ampia gamma mantenendo costante il principio di utilizzare materie di alta qualità ed adatte ad un consumatore celiaco. In quest'ottica il reparto Schär R&D Centre – Research and Development – ha il fondamentale compito di trovare, studiare ed elaborare

le materie prime che stanno alla base della struttura e del valore nutrizionale dei prodotti. Da questo punto di vista la ricerca su particolari cereali o pseudo-cereali, semi, fibre e lieviti, si sta espandendo non solo ai territori europei, ma anche a quelli asiatici, americani, africani e australiani.

## IL PANE E LE MATERIE PRIME

Il processo di lavorazione che porta la materia prima a diventare prodotto, vede alcune fasi preliminari tra le quali: la certificazione "gluten free" (inferiore a 20 ppm) che viene eseguita direttamente dai fornitori e verificata internamente all'ingresso in produzione, e l'approvazione dell'EFSA per il paese in cui sarà utilizzata. La lista degli alimenti naturalmente privi di glutine è lunga, solo alcuni sono inclusi nell'elenco sottostante: mais, riso, tuberi (patate, ca-

	FRUMENTO	RISO	MAIS
Acqua	13.0 g	12.5 g	12.0 g
Azoto totale	1.70 g	1.15 g	1.39 g
Proteine (N x 5.8) <sup>1</sup>	9.84 g	6.68 g	8.03 g
Proteina (N x 6.25) <sup>2</sup>	10.6 g	7.20 g	8.66 g
Grasso	0.98 g	0.65 g	2.82 g
Carboidrati disponibili	71.8 g	79.6 g	66.3 g
Fibre totali	4.00 g	/ g	9.42 g
Minerali	0.35 g	0.55 g	1.16 g
Vitamina B6	180 µg	200 µg	60 µg
Acido folico	10 µg	10 µg	10 µg

1) Proteine calcolate in base al fattore specifico.  
2) Proteine calcolate in accordo con le direttive EU sull'etichetta nutrizionale degli alimenti.

**TABELLA 1**

Valori nutrizionali di 3 farine di cereali: farina di frumento (tipo 00), di riso e di mais giallo (Fonte: Souci, Fachmann, Kraut. Food composition and nutrition tables. 2008 Ed. CRC)





rote) tutti i legumi (soia, lenticchie) alcuni pseudo cereali (amaranto, grano saraceno, miglio), semi (di lino, di sesamo, di girasole), frutta, verdura, latticini, uova. Su questi alimenti è da notare come sia importante la combinazione di cereali e legumi che aiuta il celiaco nell'assunzione di tutti gli amminoacidi essenziali, mentre i semi invece sono ricchi di grassi (omega-3 e omega 6), minerali e molte fibre. Su questi principi biologici e da lunghi studi è nata la varietà di scelta di pani che Dr Schär oggi propone ai suoi consumatori. **Nella tabella 1** sono messi a confronto i valori nutrizionali delle farine di riso e mais con quella di frumento e come si evince nonostante le grandi oscillazioni dei valori in questione, non si può dare una netta preferenza ad una farina rispetto ad un'altra.

### COME NASCE IL PANE SENZA GLUTINE

Creare prodotti senza glutine non significa semplicemente sostituire 1:1 la farina di frumento per ricreare la struttura desiderata. Fra i cereali, infatti il frumento

è l'unico a contenere quel gruppo di proteine chiamate glutine che, già a temperatura ambiente, riescono con l'acqua a formare un impasto. La matrice del glutine è la maggior responsabile delle proprietà funzionali degli impasti di farina di frumento: estensibilità, resistenza agli sforzi meccanici di impastamento, abilità a trattenere i gas. L'assenza di glutine negli impasti comporta l'ottenimento di composti liquido viscosi non lavorabili e del pane finale senza struttura, lontano qualitativamente a livello organolettico dai prodotti tradizionali.

### IL COMPLESSO INSIEME DEGLI INGREDIENTI

Nei prodotti Dr Schär "gluten free" è necessario un'insieme d'ingredienti che interagendo fra loro rendano il prodotto il più simile possibile a quello con la farina di frumento. Per realizzare queste miscele sono state esaminate una molteplicità di combinazioni di materie prime ed elementi che proveremo ad analizzare in questo breve paragrafo. Le farine

senza glutine: solo in associazione con la giusta quantità di fibre e proteine riescono a creare una struttura ideale per la formazione di un prodotto da forno. Nelle farine di riso è dimostrato come un'elevata concentrazione di proteine aumenti l'idratazione dell'impasto grazie al forte legame con l'acqua e crei un network di ponti disolfuro fra le proteine. L'amido, il maggior elemento presente nella farina, è interessante come base di partenza per la formulazione del pane; in commercio ne esistono diverse varietà che si differenziano per origine e proprietà e sono funzionali a livello strutturale secondo le giuste quantità. Anche degli ingredienti semplici come lo zucchero ed il sale hanno la loro importanza nella struttura del prodotto oltre che a livello organolettico. Lo zucchero infatti è uno dei substrati preferiti per il lievito fresco (o lievito di birra): la sua aggiunta può dare un aiuto nella produzione di gas utili per la lievitazione. Ed infine l'aggiunta di un sale, come ad esempio il cloruro di sodio, può aiutare la stabilità delle strutture proteiche.

### QUALITÀ DEI PRODOTTI

Dr Schär sta da tempo limitando l'utilizzo di soia, latte e uova nei suoi prodotti. Questi elementi sono interessanti a livello strutturale e nutrizionale nei prodotti, ma presentano delle limitazioni visto che sono considerati allergeni; proprio per questo motivo, nel caso in cui siano presenti, vengono ben indicati sulla confezione. Il progetto Food Standards Agency (FSA) intende promuovere la salute fisica di ogni individuo anche partendo dalla limitazione del sale nei prodotti alimentari. La FSA ha svolto un lavoro molto dettagliato, coinvolgendo istituti di ricerca e aziende alimentari e pubblicitarie inglesi e associazioni per migliorare la qualità della vita umana. In questo senso Dr Schär oltre a migliorare la qualità degli acidi grassi utilizzati, sta abbassando i quantitativi di sale nei propri prodotti cercando di mantenere le caratteristiche organolettiche del prodotto.

# NEWS

## ANTEPRIMA

Il prossimo numero uscirà a settembre e tratterà di celiachia e diabete tipo 1.

### STRUMENTI DI CONSULENZA – SUPPORTO PER LA CONSULENZA

Il passaggio a un'alimentazione senza glutine solleva, in particolare all'inizio, numerosi interrogativi, soprattutto a causa delle limitazioni nell'alimentazione quotidiana e il timore di poterci rimettere in termini di qualità della vita. Un'attività di consulenza intensiva e professionale e l'educazione del celiaco da parte di un consulente nutrizionista competente rivestono una grande importanza nel garantire l'osservanza continua e per tutta la vita di una dieta senza glutine. L'esperto nutrizionista ha il compito di illustrare al celiaco e ai membri della sua famiglia il significato di un'alimentazione senza glutine, offre le motivazioni necessarie e trasmette un'immagine positiva della celiachia o dell'alimentazione senza glutine. Nell'ottica di potervi dare il massimo supporto in questo importante incarico, abbiamo sviluppato, in collaborazione con i massimi esperti in nutrizione, diversi strumenti di consulenza specifici per voi consulenti e materiale informativo da consegnare ai vostri pazienti, che potrete richiederci gratuitamente direttamente a:

[www.coeliaccentre.org](http://www.coeliaccentre.org) o [professional@schaer.com](mailto:professional@schaer.com)

### DOREMILK – MERENDINA SENZA GLUTINE AL PAN DI SPAGNA

Finalmente ci si può concedere una ghiotta pausa merenda, perché come sempre nella filosofia DS – gluten free GUSTO e GENUINITÀ del prodotto sono in perfetta armonia! Tre note di piacere: la guarnitura al cioccolato, il soffice pan di spagna e in mezzo la fresca crema al latte ... ma senza glutine e senza grassi idrogenati aggiunti ...

Più informazioni [www.ds4you.com](http://www.ds4you.com)

### CRUNCHY MÜSLI – UN INIZIO DI GIORNATA SANO E CROCCANTE!

Grazie alla speciale tostatura, il Müsli mantiene la sua croccantezza anche nel latte: gustosa e genuina delizia da sgranocchiare! Il meglio in un colpo d'occhio:

- Fonte di fibre
- Contiene 10% di uvetta e 1,5% di miele
- Bassissimo contenuto di sodio
- Senza coloranti e senza conservanti

Più informazioni: [www.schaer.com](http://www.schaer.com)



Comunicazione e PR:

Dr. Schär Professionals, Winkelau 9, I-39014 Postal  
[professional@schaer.com](mailto:professional@schaer.com), [www.coeliaccentre.org](http://www.coeliaccentre.org)

Testi: zweiblick, Dr. Schär Professionals

Traduzione: eurocom translation services

Layout: zweiblick

Stampa: Athesia