

*La ricerca della facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza fornisce risultati molto promettenti contro i rischi di sovrappeso e obesità*



Una buona notizia per i celiaci e per tutti coloro che utilizzano alimenti senza glutine: la prospettiva di avere una pasta che non ingrassa e non scuoce è vicina. Lo garantisce, per ora a livello di laboratorio, una ricerca dell'Istituto di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione (Isan) della facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza.

Diversi studi hanno mostrato, infatti, un progressivo incremento di sovrappeso e obesità nella popolazione celiaca, con conseguente aumento dell'incidenza di contrarre malattie di carattere metabolico. La causa potrebbe essere ricercata nelle caratteristiche degli alimenti contenenti amido (pane, pasta e prodotti da forno) che compongono la dieta senza glutine e che sono caratterizzati da un rapido assorbimento e alti indici glicemici (IG).

“I celiaci si nutrono di cibi con un indice glicemico più alto rispetto ai cibi contenenti glutine e questo comporta spesso un aumento di peso – spiega Gianluca Giuberti, che ha guidato il progetto di ricerca dell'Istituto piacentino – Abbiamo quindi pensato, anche su sollecitazione di alcune aziende che producono alimenti per questi soggetti, di ipotizzare l'utilizzo di fonti alternative di amido con un basso IG come i legumi”. Questo tipo di amido è “a lento assorbimento” se paragonato a quello dei cereali comunemente utilizzati nella formulazione di prodotti *gluten-free*.

“I risultati ottenuti sono molto promettenti – aggiunge il professor Francesco Masoero, direttore dell'Istituto di Scienze degli Alimenti e della Nutrizione – Abbiamo formulato paste alimentari senza glutine (utilizzando come basi farine di riso e/o di teff) impiegando varie combinazioni di particolari varietà di fagiolo comune, al fine di ottenere una serie di prodotti legati alla tradizione mediterranea, ma compatibili con le abitudini alimentari dei pazienti celiaci. I dati mostrano come l'inclusione di farina di fagiolo possa ridurre notevolmente l'Indice Glicemico della pasta (con abbassamento nell'ordine del 30-40%), senza però modificare le principali caratteristiche tecnologiche del prodotto”.

I ricercatori piacentini hanno realizzato in via sperimentale pane e pasta utilizzando tra gli ingredienti la farina di fagiolo, ottenendo prodotti con una maggior resistenza alla cottura e con caratteristiche di gusto e profumo eccellenti. Altri prodotti, tra cui biscotti e cracker, stanno per essere formulati sempre dall'Isan, al fine di ampliare il bacino di offerta dei prodotti *gluten free* a largo consumo.

“Ci sono già aziende interessate alla produzione su larga scala di questi alimenti – conclude Giuberti – Il

prossimo passo sarà quello di valutare definitivamente l'efficacia "dimagrante" di questi prodotti su persone affette da celiachia, per confermare i risultati eccellenti ottenuti in laboratorio". Dopodiché la produzione potrà iniziare.

*fonte: ufficio stampa*