

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# IL PRONTUARIO DEI MINERALI NELLA DIETA PRIVA DI GLUTINE

L'importanza di una dieta priva di glutine (GFD) nel trattamento della celiachia e di altri disturbi correlati al glutine è indiscutibile. Tuttavia, una dieta priva di glutine stretta spesso porta a squilibri nutrizionali e, quindi, a carenze. Una delle carenze più comuni in una dieta priva di glutine è una quantità insufficiente di Ca, Fe, Mg e Zn. Ciò è dovuto principalmente al fatto che la maggior parte delle materie prime prive di glutine (GF) sono povere di minerali. Sebbene la popolarità di GFD sia in costante crescita, i dati sui minerali nei prodotti GF sono ancora limitati. Ancora più importante, un accesso ai dati è ancora più limitato. Pertanto, lo studio rivede i contenuti di Ca, Fe, Mg e Zn in centinaia di prodotti GF a base di cereali disponibili in tutto il mondo. I dati relativi a 444 prodotti delle categorie di farine, miscele per cucina, prodotti da forno, cereali, semole, riso e pasta sono ottenuti dalla ricerca di documenti e database nutrizionali. Viene fornito il calcolo della rappresentazione di minerali richiesti da una porzione di ciascun prodotto con la sua classificazione grafica come fonte ricca / media / scarsa di ciascun minerale. La recensione è un prontuario di minerali per persone che seguono dieta priva di glutine, dietisti e produttori di alimenti.

*Fonte: Rybicka I. The Handbook of Minerals on a Gluten-Free Diet. Nutrients. 2018 Nov 5;10(11)*