

Cibo è Medicina

LA CUCINA CHE CURA



Stop al lievito E LA PANCIA TORNA PIATTA

IL LIEVITO CAUSA PARECCHI DISTURBI E NON È SEMPRE FACILE DA INDIVIDUARE PER L'INTERAZIONE CON ALTRI CIBI. TI DICIAMO COME RIPRISTINARE UN BUON EQUILIBRIO INTESTINALE E I CIBI "INCRIMINATI"

Con la consulenza della **DOTTORESSA SIMONA FERRERO**, medico nutrizionista, dietologa e specialista in malattie metaboliche e diabetologia presso **l'Istituto Auxologico** di Milano.



Le intolleranze alimentari sono sempre più frequenti e quella ai lieviti è tra le più controverse. Questa è provocata dall'ingestione eccessiva di cibi lievitati e fermentati (come i formaggi). Non esiste, però, un metodo di diagnosi accettato unanimemente dalla comunità medico-scientifica e spesso non è semplice individuare il tipo di alimento che provoca i sintomi perché può anche dipendere dall'assunzione contempo-

anea di molti altri cibi. Per questo si parla più propriamente di "infiammazione da cibo" o di "infiammazione da profilo alimentare". In effetti, proprio per la mancanza di un test preciso per questo tipo di intolleranza, spesso si va avanti per lungo tempo senza che si riesca a trovare il vero responsabile. In quest'ottica, allora, è sempre bene rivolgersi a un medico specialista che sappia sgombrare il campo dalla possibilità di altri tipi di reazioni e imposti un percorso di "disintossicazione" personalizzato. Alcuni specialisti per individuare l'infiammazione da lieviti consigliano di sottoporsi al Biomarkers Test, disponibile oggi anche nelle farmacie, in cui si preleva con un pungidito qualche goccia di sangue. Il test misura il livello di infiammazione provocato dal cibo.

Focus sui lieviti

I lieviti in particolare sono funghi microscopici che fanno innescare il processo di fermentazione, quello che, per esempio, fa

gonfiare gli impasti, ma che permette anche di produrre il vino, la birra, l'aceto, lo yogurt, i formaggi e così via. Infatti, il discorso non si limita a pane, pizza e torte, ma è decisamente più complesso perché include una vasta gamma di alimenti che talvolta possono essere inaspettati. Infatti, è necessario porre attenzione al tipo di processo che innesca la lievitazione, ossia la fermentazione degli zuccheri che vengono trasformati in composti organici in grado di produrre energia. **Tra i vari tipi di fermentazione c'è quella alcolica, quella lattica, e la fermentazione acetica.**

Occhio ai sintomi: candidosi e disbiosi

«In genere, l'intolleranza ai lieviti provoca spossatezza, mal di testa, candidosi, eczemi, gonfiore addominale, diarrea o stipsi, ritenzione idrica, ma anche dolore osteoarticolare. Un disturbo classico è la disbiosi intestinale, un'alterazione del microbiota che provoca un cattivo assorbimento dei cibi e un'infiammazione della mucosa intestinale che arriva a incidere anche sul sistema immunitario», spiega la dottoressa Ferrero.

La dieta di eliminazione LE MOSSE GIUSTE PER STARE MEGLIO

«La strategia migliore per "disintossicarsi" dall'eccesso di alimenti a base di lieviti è quella di ricorrere alla dieta di eliminazione, ossia a un periodo di sospensione di 1-2 mesi (fino a 4-6 mesi in base alla gravità) in cui si evitano i cibi incriminati che contengono lieviti (pane, grissini, fette biscottate, dolci, pizza, focaccia ecc.) e quelli che hanno subito un processo di fermentazione (yogurt, formaggi, aceto, salsa di soia e di riso, maionese industriale, dadi, birra ecc.) per poi reintrodurli, uno per volta e a una distanza di almeno 5 giorni l'uno dall'altro, dopo il periodo che ha permesso all'organismo di "ripulirsi" dagli eccessi di lieviti», raccomanda la dottoressa Ferrero. «Questa strategia offre anche il vantaggio di osservare se un alimento in particolare provoca ancora disturbi e, quindi, se sia da evitare per sempre. In genere, se non si notano disturbi significa che il sistema immunitario si è riequilibrato e che anche il microbiota inte-



stinale ha ritrovato il suo buon equilibrio. Se le condizioni sono effettivamente queste, i cibi possono essere reintrodotti senza l'incubo di stare male.

Attenzione, comunque, anche alle associazioni con altri cibi potenzialmente "critici" come latticini, frutta secca, soia, frumento e così via», prosegue la specialista. «Di solito, comunque, già dopo 3 giorni dall'eliminazione degli alimenti dannosi si avvertirà un miglioramento generale con un aumento della sensazione di benessere e si avrà anche una minore ritenzione idrica.

Dopo il tempo di eliminazione stabilito dal medico, però, si dovrà tornare a un'alimentazione equilibrata e variata. Inoltre, si deve mangiare senza eccessi, masticando bene e cercando di non parlare mentre si ha il cibo in bocca, per evitare di ingerire aria. Come già ricordato, è importante non intraprendere questo percorso detox da soli, ma avvalendosi della consulenza di specialisti che sapranno impostare prima un percorso diagnostico adeguato e poi la dieta più opportuna per stare bene», conclude la dottoressa Ferrero.

Cibo è Medicina

LA CUCINA CHE CURA

IL MIGLIORE MENU
PER DISINTOSSICARTI

Ecco una proposta per una settimana senza lieviti: tieni conto che sono vietati molti alimenti abbastanza comuni che hanno subito una fermentazione a opera di lieviti e miceti. Tra questi, oltre ai funghi, anche yogurt, formaggi freschi e stagionati, dado di carne o vegetale, aceto, vino, frutta secca, bibite gasate, salse (per esempio, quella di soia, la maionese industriale ecc.) e tutto ciò che contiene, come conservanti o antiossidanti, acido ascorbico o acido citrico. In genere, ricorda che anche i prodotti senza lieviti, ma ottenuti con le farine di vario tipo, alle alte temperature subiscono un leggero processo di lievitazione. Detto questo, però, non devi eliminare per sempre tutti gli alimenti che contengono lieviti perché una dieta povera è dannosa per la salute: vanno reintrodotti nella dieta quotidiana uno per volta e facendo attenzione alle associazioni con altri alimenti per capire quelle che possono darti fastidio.

LE PROPOSTE
PER TUTTI I GIORNI

Colazione

- Latte di avena con cereali integrali non lavorati e un frutto fresco.

Spuntini

- Un centrifugato di ananas e zenzero.

Il programma
di una settimana

LUNEDÌ

Pranzo

- Penne alle zucchine e basilico e insalata di finocchi crudi con olive nere, filetti di acciughe sott'olio (o dissalati) e arance

Cena

- Crostini di polenta grigliata con verdure
- Filetto di orata cotto con erbe provenzali e spinacini al vapore, tritati e conditi con un filo d'olio e chicchi di melagrana

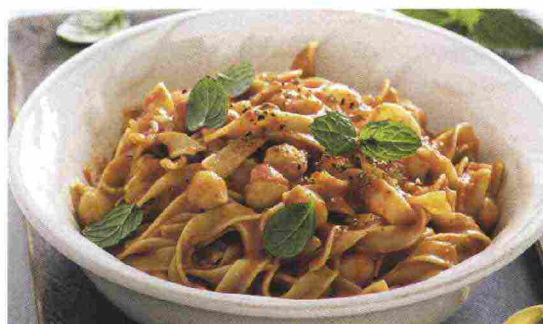
MARTEDÌ

Pranzo

- Riso basmati con un trancio di salmone alla piastra profumato al lime e all'aneto
- Fagiolini lessati e conditi con olio extravergine di oliva e poco sale

Cena

- Pasta e ceci
- Insalata di carote e finocchi condita con maggiorana, poco sale, limone e un filo di olio extravergine di oliva



I ICIBI DA SOSPENDERE DEVI TOGLIERE QUESTI!

- Prima di tutto, devi leggere gli ingredienti e scartare i cibi che utilizzano **lievito madre, lievito di birra e lievito chimico**.
- **Formaggi**: il processo di lavorazione e quello di stagionatura fa sviluppare batteri e muffe che fanno parte della categoria dei lieviti. Lo stesso vale per tofu e margarina.
- **Birra, superalcolici, vino, bibite zuccherine** sono soggette a fermentazione.
- **Tè nero e caffè** sono da evitare perché subiscono un processo di fermentazione. Sì, invece, a tè verde, che non è fermentato, tisane e karkadè.
- **Salse e altri alimenti**: no a maionese, senape, salsa di soia. Lo stesso vale per aceto, verdure in salamoia, conserve, dadi (anche granulari), pomodori in scatola, carne affumicata, miele, kefir, cioccolato, funghi, tartufi, yogurt sia vaccino sia vegetale. Anche alcuni frutti zuccherini, freschi o essiccati come uva, susine, fichi, datteri, prugne e albicocche danno fermentazione. È meglio evitare anche la frutta secca in genere.



MERCOLEDÌ

Pranzo

- Risotto al nero di seppia con anelli di seppie, gamberetti e cozze; radicchio alla piastra

Cena

- Petto di pollo ai ferri con patate al prezzemolo; un'arancia

GIOVEDÌ

Pranzo

- Vellutata di zucca
- Roast beef all'inglese
- Melanzane saltate in padella



Cena

- Gnocchi di patate al ragù di verdure
- Insalata di valeriana con una pera a pezzetti, condita con olio, poco sale e limone

VENERDÌ

Pranzo

- Spaghetti alle vongole e pomodorini freschi
- Cimette di broccoletti lessate e saltate in padella con aglio e peperoncino

Cena

- Passato di verdure
- Brasola con rucola, olio e limone
- Pane azzimo ed erbe al vapore saltate in padella con aglio e olio

SABATO

Pranzo

- Filetti di merluzzo al forno con pomodoro fresco frullato, capperi dissalati, olive nere, erbe di Provenza e poco sale aromatico
- Carciofi con prezzemolo e aglio (se gradito)
- 1 kiwi

Cena

- Zuppa di cereali con verdure fresche
- Frittata alle zucchine cotta al forno
- Coste lessate all'olio e limone

DOMENICA

Pranzo

- Risotto nero con i piselli
- Coniglio al forno e verdure miste grigliate

Cena

- Pesce spada alla piastra con salsa salmoriglio (succo di limone, olio, origano, prezzemolo tritato, sale e pepe lavorati con la frusta)
- Pane azzimo
- Macedonia di frutta fresca con succo di arancia fresco

