Cibi «senza»: non è detto che facciano bene. Ma a chi servono davvero? di Elena Meli

È in costante crescita la spesa per alimenti privi di specifici nutrienti (lattosio, glutine, solfiti). Sono indispensabili per alcune categorie di persone. Per tutte le altre, però, non sono utili. Anzi, possono essere controproducenti (Fonte: https://www.corriere.it/ 1° novembre 2026)



Una cena al ristorante, otto amici intorno al tavolo. Raccogliere le ordinazioni può diventare facilmente un percorso a ostacoli: anche in un piccolo gruppo come questo non è difficile trovare chi chiede **cibo senza lattosio**, un altro che non vuole il **glutine** nel piatto, un **intollerante ai solfiti** che ha bisogno di un vino che ne sia privo.

Numeri che salgono

E basta un giro al supermercato per vedere quanti scaffali siano ormai dedicati a tutte le necessità di «**cibi senza**» (e quanto i carrelli ne vengano riempiti): dal **senza grassi** al **senza zuccheri**, passando per il **senza lattosio** e il **senza glutine**, la mania collettiva per i prodotti che fanno a meno di questo o quel nutriente è ovunque.

Anche il **mercato è in continua crescita**, con una stima di oltre 28 miliardi di dollari di spesa in Europa nel 2025, stimati a oltre 53 miliardi nel 2031.

Una tendenza che però non serve a scegliere con certezza **cibi più sani**, tanto che di recente pure l'*European Food Information Council* (Eufic), in un documento dedicato ai falsi miti dell'alimentazione, ha ritenuto di dover sottolineare fra le altre cose che i cibi **senza grassi non sono per forza più salutari** e che le alternative ***gluten free*** **non servono se non si è** celiaci.

Quando c'è un motivo clinico, come un'intolleranza al glutine appunto, oppure al lattosio, o anche un'allergia alimentare, è ovvio che i «cibi senza» diventano fondamentali; **nella popolazione generale invece non servono e rischiano perfino di far danni**, esponendo a possibili **carenze di nutrienti** e a sicure **spese di troppo**, visto il costo mediamente più elevato delle versioni «senza» degli alimenti standard.

Messaggi per l'infanzia

Ma perché ci piace così tanto acquistare prodotti privi di qualcosa? E perché, non appena abbiamo un disturbo, tendiamo a dare la colpa a questo o quel nutriente e a crearci in autonomia diete quantomeno fantasiose per risolverlo?

Un recente studio dell'Università di Auckland, in Nuova Zelanda, analizzando **210 alimenti per la prima infanzia**, ha rilevato che in ben il 97% dei casi è presente proprio lo slogan «privo di». Gli autori sottolineano che le confezioni di questi cibi sono infarcite di **messaggi pubblicitari**, talora **fuorvianti** perché sembrano suggerire una maggiore salubrità proprio grazie all'assenza di ingredienti percepiti più o meno correttamente come poco sani. Ma se negli alimenti per l'infanzia la preponderanza di senza è schiacciante, non lo è meno su molti altri prodotti.

Il neuromarketing

Il motivo è un efficace **neuromarketing**, che ci spinge all'acquisto facendo leva su convinzioni e percezioni di cui quasi non ci accorgiamo, ma che guidano le scelte di consumo.

«Aggiungere la dicitura senza sfrutta il cosiddetto *health halo*, l'alone di salubrità che inconsapevolmente associamo a **qualcosa che è stato alleggerito** di nutrienti o ingredienti ritenuti poco sani», spiega **Caterina Conte**, docente di Medicina Interna dell'Università San Raffaele di Roma e responsabile dell'Unità di Ricerca sull'Obesità e le complicanze cardio-metaboliche legate all'obesità dell'Irccs Multimedica di Milano.

Ultra-processati

«Leggere che un alimento è senza lattosio, grassi, calorie, glutine **ci fa dedurre che quel cibo fa bene, ma non è per forza così**, anzi: spesso per togliere nutrienti ai prodotti questi **vengono ultra-processati** e possono essere di qualità più scadente. Un biscotto senza glutine resta un biscotto e non serve che sia senza glutine, per chi non è celiaco; in più in alcuni casi, per supplire all'assenza di un ingrediente, la composizione nutrizionale dei cibi senza può diventare talvolta paradossalmente peggiore. Restando all'esempio del *gluten free*, per rendere il biscotto più buono **talora si abbonda in grassi o in sale** e si riduce il contenuto di fibre».



Etichette

Lo stesso vale per tanti altri prodotti «senza»: resta quindi la buona regola di leggere con attenzione l'**etichetta** per sincerarsi che nel togliere lattosio, sale, calorie, grassi e chi più ne ha più ne tolga non si sia invece esagerato con qualcosa che potrebbe essere pure peggio, come **conservanti, additivi, coloranti**.

«Le conseguenze negative della mania dei cibi senza sono molteplici», riprende Conte. «Nel caso di ingredienti correlati a disturbi come il glutine della celiachia o il lattosio dell'intolleranza al lattosio, il consumo che diventa una moda **rischia di banalizzare le patologie** stesse: **il numero di chi sceglie** alimenti senza glutine **pur non avendo la celiachia è triplicato**, ma nessuna prova scientifica ha mai dimostrato che eliminarlo sia benefico per chi non è intollerante. Tutte le diete che tolgono qualche nutriente, poi, sono potenzialmente dannose per il pericolo di carenze nutrizionali: elementi come le fibre, la vitamina B12 e la vitamina D, i folati, i micronutrienti come ferro, zinco, calcio o magnesio possono essere meno abbondanti nei cibi senza. **La demonizzazione di ingredienti** o altri elementi della dieta poi, potrebbe favorire la **comparsa di disturbi del comportamento alimentare** in persone predisposte; oltretutto le restrizioni che spingono a ordinare piatti senza questo o quello impattano sulla possibilità di godere in serenità dell'aspetto conviviale del cibo. Un altro effetto collaterale è il danno al portafogli: al supermercato, questi cibi sono più costosi del corrispettivo normale. Se non sono necessari per motivi clinici, sono inutili».

Disturbi gastrointestinali? Falsi miti

Se si hanno problemi renali è corretto scegliere cibi a ridotto contenuto di sale, se si è celiaci il *gluten free* è necessario e così via; invece i prodotti **senza zucchero, senza grassi, senza calorie** non danno reali benefici ed essendo in genere cibi ultra-processati possono al contrario essere di scarsa qualità, meglio tagliare calorie, grassi e zuccheri mangiando semmai più verdura, legumi, cereali integrali.

Non fanno dimagrire

La vendita di prodotti *gluten free* è triplicata anche fra chi non è celiaco e uno dei motivi è **l'idea che questi cibi facciano dimagrire**: l'ultimo ad aver dichiarato di aver perso peso da quando segue una dieta *gluten free* è l'attore **Matt Damon** ma, come ha sottolineato il nutrizionista della *Kingston University* di Londra Guy Guppy, «chi toglie il glutine taglia cibi densi di energia come pizza, pasta e fast food e mangia più cibi naturalmente privi di glutine come vegetali o pesce: il risultato iniziale dipende di solito da una riduzione delle calorie complessive e dalla perdita di acqua, e quindi di peso, che si accompagna alla **diminuzione dei carboidrati**, non da un effetto magico dei prodotti *gluten-free*».

Ridurre le calorie, i grassi, gli zuccheri è certamente utile per restare in salute ma per farlo l'ideale è seguire una **dieta come quella mediterranea** perché come spiega Caterina Conte dell'Università San Raffaele di Roma «servono equilibrio e varietà, mangiando di tutto perché **non c'è mai un solo alimento** che faccia soltanto bene o che sia il male assoluto, conta l'alimentazione nel suo complesso. Certo, sappiamo che **alcuni cibi sono negativi** per la salute: sugli **zuccheri semplici, la carne rossa, i grassi saturi o i grassi trans** non ci sono dubbi e li sconsigliamo, ma se capita una volta di consumarli non è la fine del mondo. Anche perché l'ossessione del mangiare sano e di scegliere alimenti privi di ingredienti percepiti come insalubri può trasformarsi essa stessa in un vero disturbo alimentare, l'**ortoressia**». In questo caso la «stortura» è l'idea di non essere «contaminati» da ciò che può far male, eliminando intere categorie di cibi con il rischio di malnutrizione, oltre che di ansia e sensi di colpa quando si trasgrediscono le proprie regole.

Giornata mondiale celiachia: sintomi, esami, come si cura, cosa mangiare, alimenti senza glutine gratuiti. La guida

Un'altra molla che porta a scegliere questi alimenti è spesso il tentativo di **risolvere qualche disturbo gastrointestinale: il gonfiore viene attribuito ai latticini, la digestione difficile al glutine** e così si comincia a eliminare qualcosa, alla cieca.

I rischi delle auto-diagnosi

«I sintomi sono un disturbo reale. **L'auto-diagnosi** e le diete senza fai da te sono una risposta scorretta al problema», puntualizza Conte. «In alcuni casi possono perfino impedire una diagnosi: i test per la celiachia vanno eseguiti mentre si mangia glutine, altrimenti le alterazioni che induce nel sangue e nell'intestino non si possono rilevare. In generale però è molto difficile stabilire da soli un nesso certo fra il consumo di un certo nutriente e la comparsa dei sintomi, l'auto-valutazione è molto imprecisa: è stato verificato che anche persone con una diagnosi certa di intolleranza al lattosio riescono a correlare i sintomi all'assunzione di latticini in appena la metà dei casi. **Accade perché i disturbi gastrointestinali sono spesso poco specifici, sfumati: serve parlarne al medico** e seguire un percorso dedicato per la diagnosi prima e la gestione poi. Spesso

dietro difficoltà digestive si nascondono disturbi funzionali, come la sindrome dell'intestino irritabile: la soluzione in questi casi può essere per esempio **un'alimentazione a basso contenuto di Fodmap** (*zuccheri a catena corta tra cui per esempio il fruttosio, che non vengono assorbiti e sono fermentati dai batteri intestinali, ndr*), ma sono diete che deve impostare uno specialista e da seguire solo per un periodo di tempo, non a vita».

Test che non hanno validità

Quando la digestione è difficile molti si affidano ai test per le intolleranze o ai più nuovi esami del microbiota, per capire che cosa disturba e poi scegliere di conseguenza il cibo privo di ipoteticamente risolutivo, ma è un errore perché, come osserva Conte, «i test del Dna per le intolleranze, i pannelli di immunoglobuline G per le intolleranze, i test del capello, elettrodermici e così via **non hanno validità scientifica**. Forse un giorno dal Dna potremo avere informazioni, ma a oggi non è possibile e lo stesso vale per gli esami del microbiota, che non danno al momento informazioni per poter guidare concretamente le terapie. **Non ci sono marcatori validati o parametri certi di un microbiota sano o malato** che possano dare indicazioni alimentari da seguire: la ricerca è molto promettente ma, per ora, l'unico modo che abbiamo per costruire un microbiota sano è seguire la dieta mediterranea. Anche per le **intolleranze al nichel, ai solfiti, al glutammato** non ci sono test validati e mancano marcatori di riproducibilità», precisa Conte.
«Non significa che i disturbi dopo aver introdotto queste sostanze non esistano, ma i casi in cui ci sono alterazioni oggettive dopo il consumo non sono tanti e per arrivare a una diagnosi serve un percorso strutturato, con uno specialista. Lo stesso vale per l'impostazione di eventuali diete di esclusione, che deve essere supervisionata e non lasciata al fai da te per evitare carenze nutrizionali».

Intolleranze alimentari e allergie: il percorso per riconoscerle (anche da soli) e quali sono i test davvero validi

Gli unici test validati

Accanto al *breath test* per la diagnosi dell'**intolleranza al lattosio** esistono anche quelli per **fruttosio e lattulosio**, a che cosa servono? «Il primo ha una bassa riproducibilità, inoltre un malassorbimento del fruttosio è possibile in circa la metà delle persone con disturbi gastrointestinali funzionali, perché spesso c'è un'ipersensibilità viscerale che aumenta la probabilità di gonfiore, dolore e simili: le linee guida consigliano di eliminare per due settimane le fonti di fruttosio sotto guida medica per capire», risponde **Caterina Conte** dell'Università San Raffaele di Roma. «Il test al lattulosio (*uno zucchero sintetico usato come lassativo, ndr*) serve a valutare la velocità di transito intestinale in casi di digestione lenta o la presenza di eccessiva crescita batterica nell'intestino tenue: può essere indotta da un transito rallentato o abuso di

antiacidi, i gastroprotettori per lo stomaco, e può dare sintomi come il gonfiore. Non si cura però con una dieta, ma con una antibiotici specifici».

Effetto nocebo

Tanti però dicono di stare meglio dopo aver tolto qualcosa dalla dieta, dal lattosio al lievito, come si spiega? «Con **l'auto-persuasione e l'effetto nocebo**, potente come il placebo: se si rimangia il cibo incriminato si sta male, ma i test per le intolleranze sono negativi. I disturbi esistono, ma demonizzare un nutriente o un alimento spesso non è la soluzione», conclude Conte.

Mania proteine per dimagrire e «farsi» i muscoli: ma quante e quali servono davvero?

La ricerca (al contrario) degli ultra proteici

Se da una parte tutti vogliono i cibi zero grassi, zero calorie, zero zuccheri e via dicendo, dall'altra negli ultimi tempi è emerso un **trend opposto**, ma **altrettanto poco giustificato** dai dati scientifici: sugli scaffali dei supermercati c'è un'invasione di prodotti **arricchiti di proteine**, perfino l'acqua non è immune dallo slogan *high protein*.

Di nuovo, a governare gli acquisti è l'**alone di salubrità** che percepiamo leggendo l'etichetta, come spiega Caterina Conte, docente di Medicina Interna dell'Università San Raffaele di Roma: «Questi prodotti ci appaiono più sani indipendentemente dal resto della composizione, ma di nuovo quasi mai ci sarebbe bisogno di metterli nel carrello anche perché oltre a costare di più sono spesso **alimenti industriali ultra-processati**. Meglio prendere le proteine che ci servono da una dieta sana ed equilibrata».

Le tendenze sui social e non solo da qualche anno ormai puntano molto, anche per il dimagrimento, sulle **diete iper-proteiche** e il fiorire di prodotti proteici ne è una conseguenza: ma quante proteine ci servono davvero? «Per un adulto sano da 0,8 a 1 grammi per chilo al giorno, che si ottengono senza sforzo da una dieta bilanciata», risponde Conte.

«Il problema semmai è come vengono distribuite, perché **a ogni pasto l'organismo comunque non riesce ad assorbire più di 25, 30 grammi di proteine**: aggiungerne non dà beneficio e, anzi, l'eccesso può essere convertito in grassi dal fegato. Dovrebbero perciò essere presenti in una quota adeguata a tutti i pasti, e non in sovrabbondanza in uno o due soltanto. **Attenzione poi a credere che basti introdurre proteine per costruirsi i muscoli: se non vengono stimolati con un allenamento di forza e attività contro resistenza** le proteine dalla dieta servono a poco».

Ci sono situazioni in cui il fabbisogno di proteine aumenta? «Sì, per esempio negli **atleti** e negli **anziani**, perché invecchiando c'è una fisiologica perdita di massa muscolare», sottolinea Conte. «Anche chi fa uso dei nuovi farmaci che aiutano nella gestione del peso ha bisogno di cautele, perché le terapie possono portare a perdere massa magra: perché il dimagrimento sia sano serve un piano alimentare condiviso con uno specialista, in cui sia inserita una quantità di proteine adeguata per il caso specifico».