

24 Μαΐου 2017

# Κίνδυνος παχυσαρκίας από τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αντικατάσταση των καθημερινών βασικών τροφίμων με τρόφιμα χωρίς γλουτένη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, προειδοποιούν οι ειδικοί, καθώς διαπιστώθηκε ότι τα προϊόντα αυτά συχνά περιέχουν υψηλότερα επίπεδα λιπαρών σε σχέση με τα τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη.

Η διατροφή χωρίς γλουτένη είναι απαραίτητη στους πάσχοντες από κοιλιοκάκη-μια αυτοάνοση πάθηση που φέρεται να επηρεάζει 1% των Ευρωπαίων-, αλλά αυτού του είδους η διατροφή έχει γίνει δημοφιλής και σε κάποιους που δεν πάσχουν από τη νόσο.

Η κοιλιοκάκη είναι η δυσανεξία στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που υπάρχει στο σιτάρι, το κριθάρι, τη βρώμη και τη σίκαλη.

Η αντίδραση του οργανισμού είναι η παραγωγή αντιγλιαδινικών αντισωμάτων, κάτι που έχει σαν αποτέλεσμα την καταστροφή του εσωτερικού τοιχώματος του λεπτού εντέρου.

Πρόκειται για κληρονομική πάθηση και επειδή η βλάβη προκαλείται από το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού θεωρείται αυτοάνοσο νόσημα.

Ωστόσο, ενώ στην αγορά κυκλοφορεί πλέον μια ευρεία κατηγορία τροφίμων χωρίς γλουτένη, οι επιστήμονες υπογραμμίζουν τον κίνδυνο αύξησης του σωματικού βάρους.

Ο Χοάκιμ Κάλβο Λέρμα του Instituto de Investigación Sanitaria La Fe στην Ισπανία, ο οποίος συνυπογράφει τη σχετική έρευνα, συνέκρινε μαζί με τους συνεργάτες του 655 συμβατικά διατροφικά προϊόντα με 654 που δεν περιείχαν γλουτένη από μια ευρεία κατηγορία περιλαμβανομένων ψωμιών, ζυμαρικών, δημητριακών για το πρωινό, μπισκότων, ακόμη και έτοιμων μαγειρεμένων γευμάτων από πολλές διαφορετικές εταιρείες.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, τα οποία παρουσιάστηκαν κατά την ετήσια συνάντηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, αποκαλύπτουν ότι συνολικά τα προϊόντα χωρίς γλουτένη συνιστούν μια πιο συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας σε σχέση με τα αντίστοιχα με γλουτένη.

Η επιστημονική ομάδα διαπίστωσε ότι, κατά μέσον όρο, μια φέτα ψωμιού χωρίς γλουτένη περιέχει δύο φορές περισσότερα λιπαρά σε σχέση με την αντίστοιχη με γλουτένη, ενώ σε γενικές γραμμές τα ψωμιά χωρίς γλουτένη έχουν δύο με τρεις φορές μικρότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες σε σχέση με τα συμβατικά

προϊόντα.

Τα μπισκότα χωρίς γλουτένη επίσης διαπιστώθηκε ότι περιείχαν μικρότερη ποσότητα πρωτεΐνης και μεγαλύτερη λιπαρών, ενώ τα ζυμαρικά χωρίς γλουτένη είχαν χαμηλότερα επίπεδα ζάχαρης και μόλις τις μισές πρωτεΐνες από τα ζυμαρικά με γλουτένη.

Ο Λέρμα προειδοποιεί ότι τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη μπορεί να συμβάλλουν στον αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, ειδικά μεταξύ των παιδιών που είναι πιθανότερο να καταναλώνουν προϊόντα όπως μπισκότα και δημητριακά.

Ο ίδιος κάλεσε τους καταναλωτές να συγκρίνουν τα προϊόντα χωρίς γλουτένη από εταιρεία σε εταιρεία και να αγοράζουν εκείνα που έχουν την μικρότερη περιεκτικότητα λιπαρών.

Ο ίδιος τόνισε ότι οι παρασκευαστές τροφίμων θα πρέπει να προσθέσουν πιο λεπτομερείς και σαφείς πληροφορίες στις ετικέτες της συσκευασίας σχετικά με την διατροφική τους αξία περιλαμβανομένων των επιπέδων βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ, The Guardian