

# LIEVITATI



Si tratta di una sensibilità verso i prodotti della lievitazione, sviluppati dai funghi microscopici che lievitano o fermentano gli alimenti. Occorre dunque astenersi da alcune macrocategorie di alimenti: le farine fermentate, i latticini fermentati, le verdure fermentate e gli zuccheri fermentati (alcolici). Vanno perciò evitati tutti i prodotti da forno (pane, grissini, cracker, torte, biscotti, fette biscottate, dolci...), tutti i formaggi e gli yogurt (anche di soja, come il tofu), tutti gli alcolici, dell'aperitivo al bicchiere di vino, dalla birra al superalcolico. Anche l'aceto (e quindi la maionese industriale che ne contiene) è fermentato. Contengono prodotti di lievitazione anche il miele, il tè (ma non il tè verde), la salsa di soja, il miso, il seitan, il tofu, i crauti. Miele, té, frutta essiccata, contengono microquantità di prodotti di fermentazione e possono quindi essere consumati occasionalmente in quantità moderate anche nei giorni di rotazione. I tartufi e i funghi, che fermentano i loro substrati, vanno evitati. Ricordiamoci inoltre che zucchero e farine raffinate sono dei "moltiplicatori di fermentazione" nel nostro intestino, e dunque per chi sia sensibile ai prodotti di lievitazione vanno esclusi con ancora più rigore dalla dieta. Non avrebbe senso togliere dalla dieta un pezzo di pane, contenente dei prodotti di lievitazione, consumando poi cibi zuccherati, che nell'intestino producono fermentazioni selvagge, pur non essendo tecnicamente "lievitati".

Attenzione invece ai pani e alle focacce "senza lievito". Se una farina umida viene lasciata per qualche ora a riposare ad una temperatura adeguata, fermenta comunque. I prodotti "senza lievito aggiunto" conterranno meno prodotti di fermentazione, ma devono comunque essere considerati a rischio.

Una corretta masticazione e insalivazione può aiutare a limitare le fermentazioni spontanee, così come un microbiota intestinale equilibrato insieme a tutti quei processi che favoriscono una digestione semplice e veloce.

Chi tra voi ha provato a fare il pane in casa si sarà immediatamente reso conto di come lo zucchero, aggiunto alla miscela, produca lievitazioni intense. Altrettanto forte sarà la lievitazione di una farina 00, e tanto più forte quanto più questa sarà macinata fine (per la facilità dei lieviti di accedere ad ogni parte dell'alimento). Al contrario un integrale vero, macinato a pietra, fermenterà con grande lentezza e difficoltà producendo spesso un pane duro (ma saporitissimo) di gran lunga più sano per tutti. Chi abbia usato nel pane farine integrali di ceci, di mais, di grano saraceno, di castagne sa che queste ultime fermentano pochissimo. Il loro uso regolare, oltre ad apportare elevate quantità di buona fibra, aiuterà a tenere bassi i processi fermentativi intestinali. Coloro che si lamentano "dei legumi che gonfiano" devono questo effetto alla quantità di fibra alla quale ancora non sono abituati. Vi sono patologie autoimmuni come il morbo di Crohn (e per affinità anche la rettocolite ulcerosa) che hanno positività agli ASCA (anticorpi anti *Saccharomyces cerevisiae*: il lievito del pane e della birra). Si vedano in proposito in bibliografia LJ Walker su *Clinical and Experimental Immunology* nel 2004 e L Seibold su *Gut* nel 2005, che documentano la predittività degli ASCA nel morbo di Crohn e in altre sensitivities e patologie autoimmuni. Sono dati scientifici che non dovrebbero essere trascurati. Non appena questi pazienti smettono di assumere birra, pane, focacce e pizze presentano un immediato miglioramento sintomatico. Gli anticorpi prodotti sono in questi casi contro il *Saccharomyces*, non contro il pane o contro il latte. Esiste quindi una reattività precisa e documentata, in alcuni individui, verso questo tipo di lievito, oggi onnipresente in alimenti di ogni genere.

Alternative: Sono prive di lieviti le gallette di riso, mais, frumento, farro, avena, segale, grano saraceno ecc. che devono però essere scelte integrali (diversamente alzano eccessivamente la glicemia generando infiammazione per altra via).

Un buon criterio per capire se una galletta è integrale o meno è quello di controllare la percentuale di fibra, che è accettabile se supera il 7%. Al mattino, nel té, nel latte o nelle bevande vegetali possono essere utilizzati i fiocchi di cereali integrali. Anche un muesli autopreparato (con fiocchi integrali, semi oleosi e pezzi di frutta) può essere utilizzato con il medesimo scopo.

Il chapati (piada indiana di farina non lievitata) può essere una splendida alternativa a pane 3 fette biscottate. Si prepara in un attimo bagnando della farina (scegliamola di qualità eccellente: integrale, bio, macinata a pietra e di semi sempre diversi) e stendendola. In piastra o padella è pronta in un minuto o poco più di cottura, quando ancora la farina non ha avuto tempo di fermentare.

Le crepes, preparate con farina integrale, latte o bevande vegetali e uova, sono un'eccellente alternativa. Qualcuno utilizza anche pasta o riso integrali a colazione. Non vi è nulla in contrario, naturalmente, anche se non vi è bisogno di snaturare le abitudini europee del mattino. Succhi e spremute naturali vanno scelti al posto degli alcolici o degli aperitivi. Il limone in luogo dell'aceto. La maionese fatta in casa senza aceto (presente invece in quella industriale) è consentita. Uova, carne, pesce, semi oleosi possono adeguatamente sostituire le proteine dei formaggi.