

*Gli editoriali.*

## Gli alimenti “free from” e i loro benefici

Gli alimenti “free from” sono quelli privi di alcuni ingredienti specifici: scopri quali sono, i loro benefici e quando è bene consumarli.

L'attenzione verso un'**alimentazione sana** e adatta alle proprie esigenze fisiche sta crescendo costantemente. In questo contesto, emergono con forza sul mercato gli **alimenti "free from"**, ossia dei prodotti che consentono di **escludere dalla dieta sostanze potenzialmente nocive o non desiderate**. I cibi “free from” ormai sono sempre più presenti sugli scaffali dei supermercati e nelle **dispense** casalinghe, perché rispondono a un'esigenza crescente di consumatori attenti alla propria salute e a specifiche esigenze dietetiche. Scopriamo nel dettaglio cosa sono esattamente questi prodotti, i loro benefici e le situazioni in cui è consigliato il loro consumo.

### Cosa sono i cibi "free from"

I **cibi "free from"** sono prodotti alimentari **formulati senza alcuni ingredienti specifici** che possono causare **allergie, intolleranze** o che devono semplicemente essere **evitati per scelte personali o consigli medici**. Il termine "free from" significa "**senza**", o meglio "**privo di**" e indica, per l'appunto, l'**assenza di uno o più componenti** che



sono comunemente presenti in altri alimenti simili. L'**etichettatura** di questi prodotti è particolarmente **rigorosa** e deve **garantire la totale assenza dell'ingrediente dichiarato come non presente**, offrendo così una **scelta sicura** per chi ha restrizioni alimentari specifiche.

Vediamo un elenco dei **termini** utilizzati nel **packaging dei prodotti** per indicare i principali alimenti “free from”.

### Senza zuccheri aggiunti

I prodotti senza zuccheri aggiunti sono progettati per coloro che desiderano seguire una **dieta ipocalorica** o che devono, per **motivi di salute, ridurre l'apporto calorico o controllare i livelli di glucosio nel sangue**, come ad esempio i diabetici. Per mantenere il gusto dolce, questi alimenti utilizzano spesso **sostituti naturali o artificiali**, come **stevia** o **sucralosio**.

### Senza aspartame

L'**aspartame** è un **dolcificante artificiale** comune: i prodotti senza aspartame sono preferiti da coloro che evitano dolcificanti sintetici, optando per alternative naturali, come la già citata **stevia**, o per nessun dolcificante.

### Senza sale

Ridurre il consumo di sale è fondamentale per chi soffre di **ipertensione** o vuole **prevenire problemi cardiovascolari**. Gli alimenti **senza sale aggiunto** promuovono una **dieta a basso contenuto di sodio** e aiutano a **gestirne l'apporto quotidiano**, sostituendo il sale con **erbe aromatiche** o **spezie** per arricchire il sapore.

### Senza glutine

I **cibi "free from" senza glutine** sono vitali per chi soffre di **celiachia** o **sensibilità al glutine**. Nella produzione di questi alimenti il **glutine viene escluso completamente** e, al posto di componenti come grano, orzo, segale e derivati, vengono utilizzate **farine alternative**, come ad esempio quelle di **riso**, di **mandorle** o di **cocco**.

### Senza lattosio

I **cibi "free from" senza lattosio** sono dedicati a chi è **intollerante al lattosio** o a chi, in generale, **non riesce a digerirlo bene**. In molti casi, il lattosio in questi prodotti **viene scomposto nei due monosaccaridi** che lo costituiscono, ovvero il **glucosio** e il **galattosio**. In questo modo, il **latte e i prodotti che lo contengono** diventano **più digeribili**. In altri prodotti, invece, il lattosio è del tutto assente e, al posto del latte vaccino, vengono utilizzati il **latte di soia**, quello di **mandorla** o quello di **avena**.

### Senza olio di palma

L'**olio di palma** è spesso **evitato per motivi ambientali** legati alla deforestazione provocata dalla produzione di questo olio, oppure per **motivi di salute**, in quanto si tratta di una sostanza che contiene **grassi saturi**. I prodotti senza olio di palma utilizzano **altri tipi di grassi**, derivati da oli considerati più sostenibili e salutari, come quello d'**oliva** o quello di **semi**.

### Senza grassi idrogenati

I **grassi idrogenati** sono noti per i loro **effetti negativi sulla salute cardiovascolare**. Gli alimenti senza questi grassi contengono **alternative più salutari** come **olio d'oliva** o di **cocco**.

### Senza coloranti

I prodotti **senza coloranti** rispondono all'esigenza di seguire un'**alimentazione più naturale**, **evitando sostanze artificiali** che potrebbero essere associate a rischi per la salute o semplicemente non desiderate dai consumatori più attenti.

### Senza conservanti

Gli alimenti **senza conservanti artificiali** sono preferiti per le loro **qualità più naturali** e perché sono meno elaborati. Questi prodotti, dunque, garantiscono la **freschezza naturale degli ingredienti**, senza l'aggiunta di sostanze per prolungarne artificialmente la durata.

### Senza OGM

Il **dibattito sugli OGM** è complesso e tocca temi di sicurezza alimentare, etica e sostenibilità. I prodotti **senza organismi geneticamente modificati** soddisfano la domanda di un'**alimentazione percepita come più naturale e meno manipolata dall'uomo**.

### I benefici degli alimenti "free from"

Gli alimenti "free from" offrono diversi **benefici**, a seconda delle esigenze individuali. Possono **aiutare a ridurre i sintomi di allergie e intolleranze**, contribuire a una **migliore salute cardiovascolare** eliminando **grassi e sodio** non salutari, o semplicemente permettere **una scelta alimentare più consapevole e personalizzata**. Essi rappresentano anche un'opzione per chi cerca di ridurre l'impatto ambientale della propria dieta, scegliendo **prodotti più sostenibili**.

Come abbiamo visto, il **consumo** di alimenti "free from" è **consigliato** o prescritto dal medico quando si hanno **specifiche condizioni di salute** che limitano o vietano l'assunzione di certi ingredienti. Tuttavia, anche chi non soffre di particolari patologie e desidera migliorare il proprio stile di vita, può scegliere i cibi "free from" e seguire così una dieta più salutare. La crescente **disponibilità e varietà di questi prodotti** permette oggi a tutti di accedere a un'**alimentazione su misura**, ossia una dieta che consente di bilanciare i vari alimenti, scegliendo i prodotti più adatti alle proprie condizioni fisiche o alle proprie scelte perso