



Paola Pistoia – resp. Erboristeria & Naturopatia
Erbamedica via Dante 88 28024 Gozzano NO
Tel/fax 0322 93847 cell 3292968586
paola.pistoia@erbamedica.org

Intolleranza ai lieviti

- Per indurre il processo fermentativo nei prodotti panificati si possono utilizzare diversi tipi di agenti lievitanti, che determinano differenti caratteristiche strutturali e sensoriali del prodotto finito.
- Lievito di birra o lievito compresso: è costituito da colture selezionate di *Saccharomyces cerevisiae*, che si riproducono per gemmazione. In passato si ricavava dai depositi residui delle fermentazioni dei mosti di birra.
- Lievito madre o pasta acida: si ottiene da un impasto di farina e acqua, a cui si può aggiungere, per facilitare il processo, miele o frutta frullata. Il composto, mantenuto a contatto con l'aria e a temperatura di 20-25 °C, si gonfia e acquista un sapore e un odore acidulo, a causa di una vivace proliferazione di microrganismi. Per mantenere vivo il lievito madre è necessario rinfrescarlo e rimpastarlo almeno una volta alla settimana aggiungendovi acqua e farina. A differenza del lievito di birra, nella pasta acida sono presenti anche altre specie di *Saccharomyces* e diversi batteri che liberano acidi organici. La lievitazione con pasta acida è più lenta e complessa, ma conferisce maggiore digeribilità al prodotto e ne allunga i tempi di conservazione.
- Agenti lievitanti: sono sostanze che vengono aggiunte all'impasto e che, durante la cottura, liberano gas sotto forma di bollicine, le quali fanno lievitare il composto. Quasi la totalità dei lieviti chimici è formata da sostanze a carattere basico e a carattere acido, che quando entrano in contatto con l'acqua sviluppano anidride carbonica. Il processo si completa durante la cottura. Tra le sostanze basiche utilizzate vi sono il bicarbonato di sodio e il carbonato d'ammonio, tra quelle sostanze acide, invece, l'acido citrico, il tartrato acido di potassio, l'acido tartarico, il pirofosfato acido di sodio e il fosfato monocalcico. Spesso gli agenti lievitanti sono meglio tollerati da chi è ipersensibile al lievito di birra.
- Le intolleranze sono generate da difetti digestivi enzimatici (come nel caso del lattosio) o da additivi (ad esempio i solfiti), o da sostanze naturalmente presenti negli alimenti quali l'istamina contenuta nelle fragole, tonno, cioccolato.
- Sebbene nel caso del lievito si possa osservare la comparsa di alcuni disturbi quali stanchezza, gonfiore addominale o digestione lenta, meteorismo o diarrea o l'alternanza di queste sintomatologie, il problema è di natura transitoria e di norma rimane circoscritto all'assunzione di cibi con il lievito o con lievitazione inadeguata. In caso contrario, se i disturbi perdurano nel tempo possono essere considerati dei campanelli di allarme di una eventuale malattia intestinale cronica.
- Solo in casi infrequenti un enzima (alfa amilasi) utilizzato insieme al lievito nella panificazione può dare reazione allergica ed essere causa di raffreddore e asma bronchiale, specie in lavoratori che la inalano (fornai e pizzaioli), mentre è meno frequente l'allergia da ingestione.
- **Integratori probiotici:** in aggiunta ai farmaci antifungini, è possibile trarre beneficio dall'assunzione di integratori probiotici che contengono batteri "buoni", come il *Bifidus bacterium*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgarium*. Questi integratori possono essere disponibili in forma di prodotti alimentari, come lo yogurt, che contengono colture batteriche vive. Tali batteri, quando ingeriti, possono aumentare la quantità di batteri "buoni" nell'intestino e ripristinare l'equilibrio dei microrganismi nel corpo, contribuendo ad eliminare i lieviti.
- **Alimenti da evitare:** gli individui che sospettano di essere intolleranti ai lieviti dovrebbero evitare cibi zuccherini e ricchi di carboidrati raffinati in quanto servono da alimento per i lieviti favorendone la crescita. Altri cibi che contengono lieviti e dovrebbero essere evitati includono: latte e latticini come il formaggio, verdure come patate, funghi, mais, crauti, condimenti come salsa di soia, salsa di pomodoro, aceto e concentrato di pomodoro, sottaceti o verdure sottaceto che contengono aceto, pane con lievito di birra, lievito naturale, ciambelle, bevande fermentate come birra e vino, condimenti per insalate, senape e salse che contengono aceto, carni lavorate come salumi, carne in scatola, prosciutto e pancetta.