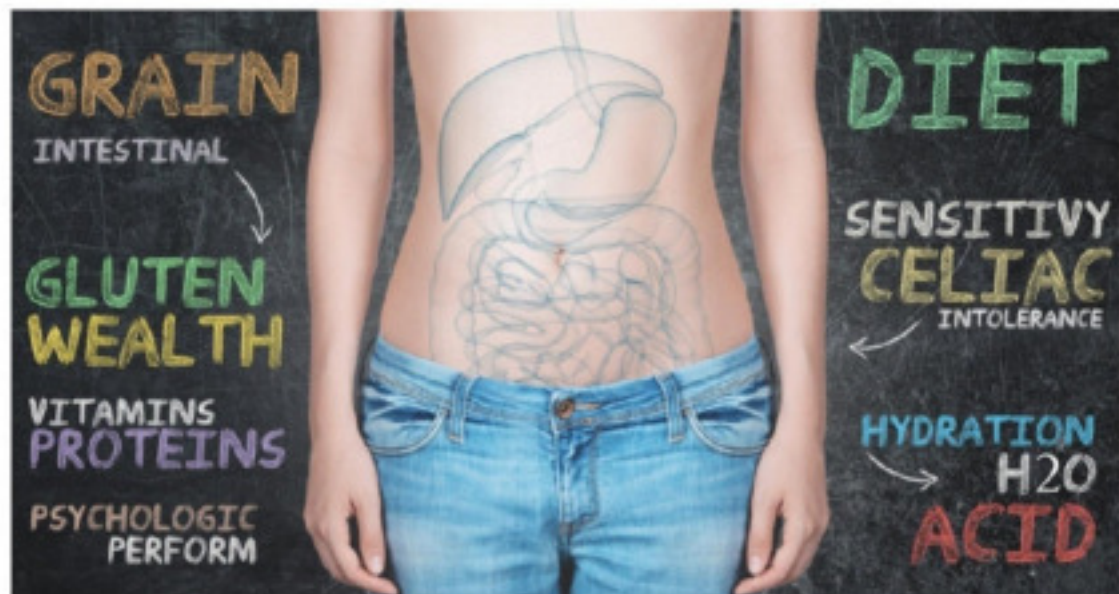




QUALI SONO I SINTOMI LEGATI ALLE INTOLLERANZE ALIMENTARI?



Rientrano tutti nella medesima categoria, quella delle reazioni avverse al cibo, ma possono essere estremamente variegati arrivando a colpire diversi apparati, con manifestazioni a livello gastrointestinale, respiratorio, dermatologico, neurologico e muscolare. Disturbi che apparentemente possono sembrare non direttamente collegati all'alimentazione e che invece sono importanti campanelli d'allarme per diagnosticare le intolleranze alimentari. Un discriminante però c'è: il ripresentarsi dei sintomi nel tempo in maniera ricorrente e persistente.

A differenza delle allergie in cui ogni reazione si manifesta in modo violento subito dopo l'ingestione dell'alimento, nelle intolleranze alimentari la sintomatologia è meno pericolosa, si ripropone nel tempo e con gradualità, in funzione della quantità di alimento ingerito. Come in una sorta di intossicazione dell'organismo, infatti, i disturbi sono causati da un consumo ritenuto eccessivo dal corpo di un determinato alimento. Per arrivare

a una diagnosi di intolleranza alimentare nel più breve tempo possibile, è quindi necessario riuscire a individuare con esattezza i disturbi che si presentano con costanza. Ma quali sono quindi i sintomi a cui prestare attenzione? Per quanto riguarda l'apparato digerente, si tratta di gonfiore addominale, flatulenza, afte, inappetenza o appetito eccessivo, nausea, stipsi o diarrea e digestione prolungata o difficile, a cui si possono aggiungere improvvisi cambiamenti di peso, iperacidità, gastrite, sindrome dell'intestino irritabile o colite. Congestioni nasali frequenti, sinusiti, bronchiti e difficoltà respiratorie sono invece tra le manifestazioni respiratorie più frequenti a cui si possono aggiungere vari sintomi cutanei (acne, eczema, dermatite, orticaria, prurito). Infine, spesso sottovalutati sono i disturbi neurologici ed emotivi (mal di testa, fatica a concentrarsi, sonnolenza, stati d'ansia, malumore e forme lievi di depressione) e i dolori ossei e muscolari (artrite, crampi e piccole contrazioni involontarie dei muscoli).



STINCO DI MAIALE AL FORNO, PER UN BUON SECONDO CON CONTORNO

Senza glutine Senza lattosio

Procedimento

Per la preparazione dello **stinco di maiale al forno** iniziate lavando con cura le patate, poi pelatele e tagliatele a cubetti. Potete scegliere liberamente la dimensione, ma tenete a mente che questa inciderà sui tempi di cottura. Sbucciate le cipolle, le carote e il sedano. Tritate tutto finemente e soffriggete in un tegame con uno strato d'olio extravergine d'oliva per qualche minuto. Nel frattempo occupatevi dello stinco: rimuovete i pezzi di grasso presenti in superficie e inseritelo nel soffritto.

Fatelo cuocere in questo modo per circa dieci minuti, avendo cura di girarlo spesso in modo da sottoporre tutta la superficie a una

a cura di Tiziana
Colombo



Lo **stinco di maiale al forno** è uno dei secondi più conosciuti e apprezzati della cucina italiana. È però anche oggetto di pregiudizi, come quelli che vedrebbero questo piatto come molto calorico. Sia chiaro, non siamo di fronte a una carne magra, non in senso stretto almeno. Tuttavia, l'**apporto calorico** è più contenuto di quanto si possa pensare. Inoltre, il grasso è concentrato soprattutto all'esterno, dove è più facilmente rimovibile. Uno **stinco** opportunamente sgrassato fornisce circa 170 kcal ogni 100 grammi, un po' poco per essere definito una carne ipercalorica.

Ingredienti

- 800 gr. di stinco di maiale
- 600 gr. di patate
- 120 ml. di brodo
- mix per soffritto (1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla)
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- q. b. di sale
- q. b. di pepe

cottura uniforme. Sfumate con il vino, aggiungete il rosmarino e l'alloro, e fate cuocere per qualche altro minuto. A questo punto versate il brodo, coprite con il coperchio e continuate a cuocere per 8-10 minuti.

Trasferite la carne, il soffritto e gli altri condimenti in una pirofila, aggiungete le patate a cubetti e versate una discreta quantità di brodo. Cuocete per 35 minuti circa in un forno preriscaldato a 180 gradi. Durante la cottura state attenti che la carne non si secchi, dunque aggiungete alla bisogna il brodo. Per garantire una cottura uniforme, poi, rigirate più volte lo stinco. In definitiva, la carne deve essere morbida e succulenta. Servite il piatto caldo e buon appetito!