

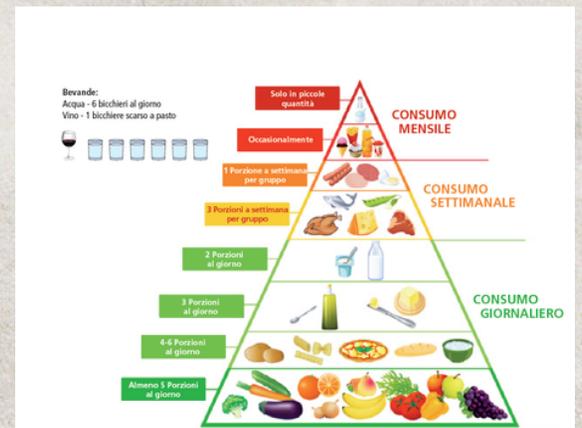
# Les Pâtes

les principales caractéristiques du « régime méditerranéen » sont :

- abondance d'aliments d'origine végétale : fruits, légumes, pâtes, pain, céréales, pommes de terre.
- consommation d'aliments frais et de saison, presque toujours d'origine locale (par exemple fruits de saison, légumes fraîchement cueillis)
- utilisation de l'huile d'olive comme principale source de graisse
- consommation quotidienne de fromage et/ou yaourt, mais en quantité limitée
- poisson, viande blanche, œufs : quelques fois par semaine
- sucreries riches en sucre ou en graisses saturées seulement quelques fois par semaine
- consommation assez limitée de viande rouge, présente dans l'alimentation quelques fois par mois.



Une pyramide alimentaire fait généralement référence à un modèle qui décrit un régime alimentaire et est actuellement indiquée comme la base de nombreux régimes, compris comme un ensemble de règles visant à gérer la nutrition et pas nécessairement comme des habitudes alimentaires exclusivement minceur.



Les produits sans gluten n'affectent pas l'alimentation saine, en fait la farine de riz et de maïs n'a pas trop de caractéristiques différentes par rapport à la farine de blé.

L'Association Italienne Cœliaque affirme que: <<les résultats de plusieurs études scientifiques récentes, selon lesquelles l'incidence du syndrome métabolique et du diabète de type 2 est significativement plus faible chez les coeliaques ainsi que celle du surpoids et de l'obésité chez les enfants atteints de la maladie cœliaque, démontrent que la consommation d'aliments sans gluten ne menace pas globalement la santé et n'empêche pas de faire des choix alimentaires adéquats.>>

**Les bénéfiques:**

**-Perte de poids;**

**-Amélioration de la santé gastro-intestinale;**

**-Amélioration des performances sportives.**

La maladie cœliaque est une affection dans laquelle le gluten active le système immunitaire, car il endommage la muqueuse de l'intestin grêle. Cela empêche la digestion normale des nutriments des aliments. Cette maladie auto-immune affecte également certains tissus nerveux et provoque des problèmes de contrôle musculaire en empêchant les mouvements volontaires.



Le corps perçoit le gluten comme un virus ou une bactérie, de sorte que le système immunitaire crée un anticorps contre la protéine qui peut provoquer une congestion, des difficultés respiratoires ou la diarrhée.