



che possono assumere certi alimenti senza glutine, improvvisando **diete varie** ma non sanno che esse causano solo **problemi all'intestino**.

Molti alimenti hanno un ricco contenuto di **proteine** che provocano **disturbi all'intestino** con vari **dolori** come quelli **addominali, diarrea o pancia gonfia**.

La convinzione di poter mangiare cibi privi di glutine accade proprio quando, eliminando alcuni alimenti dalla propria quotidianità alimentare, percepiscono un **beneficio, miglioramento** rispetto a prima. Ovviamente **non è consigliabile** applicare questo metodo essendo che si rischia solo di fare danni al proprio intestino. Tutto questo nasce da una **erronea informazione** basata anche dagli effetti commerciali di alcuni cibi.

Sono pertanto invitati le persone che credono di soffrire la **celiachia** o per accertarsi di non essere sensibili al glutine, a dei controlli adeguati fatti da uno **specialista** o dal proprio **dietologo**.