



Cosa sono le intolleranze alimentari ? Le intolleranze o ipersensibilità alimentari si differenziano dalle allergie vere e proprie perché non producono shock anafilattico e, di solito, non rispondono ai tradizionali test allergici cutanei. Non provocano quasi mai delle reazioni violente ed immediate nell'organismo e quindi non sono direttamente collegabili all'assunzione del cibo che le determina. Esse derivano dall'impossibilità dell'organismo di digerire un dato alimento a causa di difetti metabolici che possono essere causati dallo stile di vita (scarsa masticazione, errate combinazioni alimentari, ecc.), o da stati emotivi alterati, oppure possono essere scatenate dall'assunzione di antibiotici. Le intolleranze alimentari si manifestano quasi sempre con una sintomatologia generale più o meno sfumata (stanchezza, cefalea, gonfiori addominali postprandiali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, ecc.) o con modificazioni cutanee (pelle secca, eczemi, orticaria, ecc.); spesso sono correlate a disordini del peso corporeo, sia in eccesso che in difetto. Esse sono riconducibili all'accumulo nel tempo delle sostanze responsabili di ipersensibilità, fino ad un livello che ad un certo punto supera la "dose soglia".. A causa di questo periodo di latenza, spesso risulta difficile accettare e comprendere come si possa "improvvisamente" diventare intolleranti ad un cibo comunemente introdotto quotidianamente o meglio pluriquotidianamente (frumento, olio di oliva, latticini, ecc.).

Quando sospettare un'intolleranza alimentare ? I sintomi causati dalle intolleranze ai diversi tipi di cibo sono molteplici. I più frequenti sono cefalee, disturbi intestinali (gonfiori, stipsi o diarrea, colite, meteorismi), dolori premestruali, disturbi dell'umore (depressione, irritabilità), dolori articolari, mal di gola o bronchiti ricorrenti e molti altri. Il sospetto va posto quando un disturbo, anziché comparire in modo passeggero o saltuario, inizia a presentarsi sempre più frequentemente fino ad interferire con la vita "normale" della persona.

Dalle intolleranze si guarisce ? Dalle intolleranze alimentari si guarisce, seguendo diete ad eliminazione associate, eventualmente, ad un sostegno fitoterapeutico. I programmi alimentari devono essere concordati e seguiti da un esperto per poter valutare le modalità corrette e quelle che meglio si adeguano anche alle problematiche individuali. Eliminazioni parziali o per periodi troppo brevi di un alimento non portano a risultati soddisfacenti, solo tanta inutile fatica e scoraggiamento.

Come si possono diagnosticare ? Attraverso il dosaggio di anticorpi, di classe IgG, diretti contro antigeni alimentari. Esistono kit diagnostici che rilevano verso pannelli di 40 alimenti, oppure di 90 alimenti.

40 alimenti:

Mandorle Granturco Arachidi Formaggi fusi Latte vaccino Pera Mela Cetrioli Pepe nero Carciofi Uovo Fagioli Pinto Asparagi Melanzana Ananas Avocado Aglio Prugna Banana Uva bianca

Maiale Orzo integrale Pompelmo Patate Manzo Piselli verdi Coniglio Barbabietole Pepe verde
Riso Broccoli Nasello Segale Burro Miele Salmone Cavolo Agnello Sardine Zucchero di canna
Lattuga Gamberetti Melone Limone Sogliola Carote Lenticchie Fagioli di soia Cavolfiore Fagioli
Lima Spinaci Sedano Aragosta Zucca Bietole Malto Calamari Ricotta Maggiorana Fragola
Formaggi Funghi Fagiolini (stagionati) Ceci Semi di senape Semi di girasole Pollo Avena Patate
dolci Cacao Olive Tè nero Cannella Cipolla Pomodori Vongole Arancia Trota Merluzzo
Prezzemolo Tonno Caffè Pesca Tacchino Noce nera Grano Lievito per panettieri ,lievito di birra
e yogurt