



LE INTOLLERANZE ALIMENTARI - Cosa sono e come si manifestano.

Dr.ssa Michela Trevisan

"Che l'alimento sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo alimento, ma gli alimenti possono diventare anche veleno" (Ippocrate)

Le **Intolleranze** o **Ipersensibilità Alimentari** si differenziano dalle **Allergie Alimentari** 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 spesso 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.

Originano a livello intestinale, avendo come presupposto un'irritazione della mucosa di tale distretto, ma non provocano produzione di Anticorpi e raramente hanno come effetto la produzione di Istamina. Possono però innescare manifestazioni Allergiche quali le allergie ai pollini, agli acari od al contatto di tessuti, metalli, ecc. Molto spesso nella pratica clinica, infatti, si riscontrano delle situazioni allergiche di modesta entità che però, a causa della concomitante presenza di Intolleranze Alimentari, producono manifestazioni importanti, soprattutto respiratorie.

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.).

Queste reazioni inoltre non sono sempre immediate, ma si presentano da 1 a 36 ore dopo l'assunzione del cibo in questione. Per ottenere un miglioramento

del quadro sintomatologico, è necessario astenersi **rigorosamente** per almeno 2-3 mesi dall'assunzione del cibo incriminato - anche nelle sue forme nascoste (es. siero di latte nel prosciutto cotto) - ed anche dall'assunzione di cibi che possono generare reazioni crociate (es. latticini - carne di manzo).

Va rimarcato inoltre che, come accade per le Allergie respiratorie e l'inquinamento atmosferico, le sostanze chimiche addizionate nel corso di qualsiasi momento della lavorazione di un cibo possono: **a)** renderlo allergizzante, **b)** produrre un'Intolleranza alle sostanze aggiunte oppure, ancor peggio, **c)** diventare veicolanti delle molecole contenute nell'Alimento (soprattutto Proteine) e renderle fonte di Intolleranza.

Basti pensare agli oli vegetali, che sono il capolista delle Intolleranze Alimentari, al contrario degli oli spremuti a freddo. Pertanto, il primo intervento nei confronti di cibi sospetti, è quello di utilizzare solo prodotti sicuramente "puliti".

Le Intolleranze, viste come una rottura dell'equilibrio cibo - ospite, si insediano comunque in un organismo predisposto geneticamente o con uno sbilanciamento della barriera intestinale. Un peso importante rivestono la carica Antigenica dell'Alimento, l'età dell'individuo, gli insulti al Sistema Immunitario.

Gli starter più frequenti di un'Intolleranza Alimentare sono: introduzione precoce nel lattante di latte vaccino e derivati, uso di Antibiotici, infezioni virali o batteriche a carico dell'intestino, infestazioni parassitarie intestinali, stress emotivi.

Tra gli Alimenti, quelli che più frequentemente danno reazioni sono:

1- RICCHI DI ISTAMINA: pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola, ecc.

2- ISTAMINO LIBERATORI: fragole, ecc.

3- TENDENZIALMENTE ALLERGIZZANTI: pesce, arance, uova, soia, latte vaccino, pesche, kiwi, crostacei, ecc.

4- CIBI CHE PIÙ FREQUENTEMENTE CAUSANO INTOLLERANZA: latte e latticini, lieviti, frumento, oli vegetali, olio di oliva, ecc.

Come si testano le Intolleranze Alimentari

Per rilevare la presenza di un'Intolleranza Alimentare, sono a disposizione diversi tipi di **test**, nessuno attualmente riconosciuto dalla Medicina Ufficiale. Alcuni test vengono effettuati su un **campione di sangue**. Questo metodo prevede che il **plasma sanguigno venga posto a contatto con numerosi estratti di Alimenti** (cereali, verdure, frutta, ecc.) e, dopo un certo tempo di incubazione, venga valutato al microscopio da un tecnico se i Neutrofili (una categoria di Globuli Bianchi) hanno subito delle modificazioni in seguito al contatto con alcuni degli Alimenti esaminati. Il limite del test, oltre all'esperienza del tecnico, risiede nella parzialità della risposta. Infatti, per quanto appartenenti all'organismo preso in esame, le cellule Neutrofile non sono l'organismo e non sono più al suo interno.

Un'altra categoria di metodiche di valutazione si avvale della **misurazione della tensione muscolare**. Quando assumiamo, ma anche solo quando teniamo in mano, un Alimento od una sostanza che ci disturba, la nostra forza

muscolare diminuisce, talvolta in modo così importante che le persone provano un senso di spossatezza dopo averne assunto.

Il **Metodo Kinesiologico** testa la diminuzione della forza in modo manuale, prendendo in esame la muscolatura della mano (O Ring) oppure delle braccia e/o delle gambe, mentre il **test DRIA** utilizza lo stesso principio, ma le rilevazioni sono fatte tramite un sistema computerizzato. Questi test sono validi perché prendono in considerazione tutto l'organismo. Il loro limite risiede nella manualità dell'operatore per quanto riguarda il Test Kinesiologico, e nell'estrema noiosità del test DRIA (devono essere messe in bocca fialette con diversi Alimenti e sostanze chimiche per un totale di circa due ore di test). Di altra impostazione concettuale sono i **test elettrici** come l'**EAV** (Elettro Agopuntura di Voll) ed il **Vega Test**. Con appositi apparecchi può essere misurata, lungo i meridiani classici dell'agopuntura cinese od altri canali studiati successivamente, una **microcorrente elettrica che attraversa la persona**, ed all'uscita permette di derivare informazione su incidenti trovati lungo il percorso oppure sull'impatto che producono piccole quantità di Alimenti interposti tra la persona e l'apparecchio.

Quando deve essere sospettata un'Intolleranza Alimentare?

Come abbiamo visto 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, ecc.), 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.

Come sempre in Biologia le variabili possono essere molteplici, e quindi la ricerca di eventuali Intolleranze Alimentari può essere una delle strade da percorrere per affrontare una problematica.

Possibili Intolleranze Alimentari vanno quindi prese in considerazione quando, **dopo** aver corretto la dieta, i problemi persistono, e **prima** di intraprendere terapie farmacologiche, che presentano sempre effetti collaterali a breve o lungo termine.

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 più corrette e quelle che meglio si adeguano anche alle problematiche individuali.

Eliminazioni parziali o per tempi troppo brevi di un Alimento non portano risultati soddisfacenti, solo tanta inutile fatica e scoraggiamento!