

Quando l'alimentazione diventa un problema...

Autore: Dott.ssa Silvia **BORNIA**

Biologa nutrizionista
presso Centro Linea nutrizione
Corso Colombo 34/4
Rapallo (GE)
Tel: 0185.233503
Piazza Dunant 4
Stadio Piscine di Albaro 30
Genova (GE)
Tel: 010.3626841

SOVRAPPESO, DISTURBI LEGATI AD INTOLLERANZE ALIMENTARI, DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (bulimia, anoressia), TIROIDE, DIABETE, CELIACHIA

E SE FOSSE INVECE UN PO' COLPA NOSTRA?

Talvolta le cause vengono spesso sottovalutate: le intolleranze alimentari tra queste.

La Dott.ssa Borgia Silvia, biologa nutrizionista, esperta in intolleranze alimentari (o allergie ritardate IgG mediate), alimentazione per celiachia, ci spiega:

Differenza tra Allergie classiche e Allergie ritardate o Intolleranze alimentari

L'allergia dà una reazione immediata (pochi minuti) a contatto della sostanza, innescata dalla produzione di anti-

corpi IGE, l'intolleranza induce invece una sorta di avvelenamento lento in cui i sintomi compaiono dopo ore o giorni dall'assunzione dell'alimento e gli anticorpi coinvolti sono di tipo IgA o IgG.

Nell'allergia si ha una risposta acuta e potente: i disturbi compaiono subito dopo l'assunzione dell'alimento (da pochi minuti a 2-8 ore) e scompaio-

no nel giro di ore o giorni.

Le manifestazioni più frequenti sono: eruzioni cutanee, edema delle labbra e della glottide con difficoltà respiratorie, vomito, nausea, dolore addominale e, nei casi più gravi, shock anafilattico. Per la diagnosi esistono test su sangue come il PRIST, il RAST per i singoli alimenti e test cutanei come il PRICK TEST o i PATCH TEST.



Le intolleranze alimentari rappresentano un argomento sconosciuto e spesso sottovalutato, eppure ne soffre circa il 30-40% della popolazione. A differenza delle allergie alimentari che si manifestano immediatamente, la reazione che porta ai sintomi di una intolleranza è una reazione ritardata, insorge dopo ore o giorni dalla introduzione dell'alimento, talora anzi è necessario ripetere per più giorni l'introduzione dell'alimento per poter vedere comparire i sintomi, assomiglia molto di più ad una specie di avvelenamento lento.

L'esperienza clinica dimostra che sono quasi sempre gli alimenti più comuni sulla nostra tavola quelli che determinano l'insorgenza o l'aggravamento di patologie infiammatorie e cronicizzanti correlate al fenomeno dell'intolleranza alimentare: latticini, lieviti, sostanze nervine come il caffè, pomodoro e famiglia.....



CAUSE DELL'INTOLLERANZE

Il diffuso aumento delle intolleranze alimentari è dovuto a:

- * **Stile alimentare erraneo:** sempre più scarso di nutrienti, più ricco di ingredienti raffinati, additivi e inquinanti. L'industrializzazione ha infatti arricchito le tavole di cibi raffinati, cibi pronti, confezionati, inscatolati; la varietà alimentare è solo apparente.
- * **Abuso di farmaci:** molti farmaci incidono negativamente sulla barriera intestinale: gli antibiotici, gli antiulcera, i lassativi e gli antinfiammatori.
- * **Metalli pesanti:** soprattutto nichel.
- * **Stress:** ha una notevole influenza sulla funzionalità intestinale soprattutto se protratto nel tempo.
- * **Disbiosi intestinale e candida:** la disbiosi che ha origine nell'intestino crea le condizioni adatte per la proliferazione della candida. Le intolleranze alimentari sono la spia di una mucosa intestinale che ha perso la sua integrità.

L'intolleranza alimentare è la conseguenza del passaggio attraverso la

mucosa intestinale, troppo permeabile, di macromolecole di alimenti, non completamente digeriti, che a contatto con il sistema linfatico e sanguigno scatenano la risposta di alcuni elementi del sistema immunitario IgA, IgG che a loro volta producono una reazione infiammatoria generalizzata.

Questa infiammazione coinvolge l'intero organismo e può portare a sintomi e ad alterazioni a carico di qualsiasi organo o tessuto.

SINTOMI CHE POSSONO ESSERE CORRELATI ALLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

SINTOMI GENERALI

Stanchezza, sonnolenza non giustificata, gonfiori alle mani ai piedi alle palpebre, ritenzione idrica, sudorazione eccessiva, vampate di calore, obesità palpitations, extrasistole, infiammazioni urogenitali, disturbi della libido.

SISTEMA NERVOSO

Cefalea, emicranai, ansia, depressione, irritabilità, difficoltà di concentrazione, scarsa memoria.

CUTE

Cellulite, orticaria, psoriasi, dermatiti, eczemi, acne.

APPARATO MUSCOLO SCHELETRICO

Dolori articolari e muscolari, infiammazioni muscolo tendinee, crampi o spasmi, tremori.

APPARATO RESPIRATORIO

Asma, tosse insistente, rinofaringiti o sinusiti, bronchiti ricorrenti, difficoltà respiratorie.

DIGERENTE

Gonfiori addominali, nausea, difficoltà digestive non giustificate, coliti, gastriti, iperacidità gastrica, morbo di Chron, colite ulcerosa, diarrea, stitichezza, flatulenza, aerofaghi, emorroidi.

APPARATO GENITO URINARIO

Cistiti e vaginiti ricorrenti, prostatiti, enuresi, mestruazioni irregolari e dolorose.

SISTEMA CIRCOLATORIO

Palpitations, tachicardia, aritmia, infiammazioni venose, anemia.

Come conseguenza diretta si ha inoltre un iperlavoro di pancreas, fegato e reni; se non si ripristina l'integrità della mucosa si entra in un circolo vizioso che porta a peggiorare le condizioni di salute dell'intero organismo.

LA DIAGNOSI DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per la diagnosi esistono test omeopatici come il VEGA TEST o test su sangue come il Cito test o il test immunoenzimatico (ELISA test).

Il test usato dalla Dott.ssa Borgia è quello immunoenzimatico: IGG ELISA TEST.

Il test è basato sulla metodica ELISA e consente l'identificazione ed il dosaggio di anticorpi di classe **IgG** diretti contro diversi antigeni **alimentari**, eventualmente presenti nel siero del paziente. Occorre dunque eseguire un prelievo ematico.

Questi test sono volti ad individuare la/le **intolleranze** ai diversi alimenti (60 o 120)

Il test è mi quantitativo, ossia non solo viene rilevata la presenza dell'anticorpo, ma viene anche dosata la concentrazione dell'**IgG quindi anche il grado di intolleranza**.

COSA FARE IN PRESENZA DI INTOLLERANZA AD UNO O PIÙ ALIMENTI

La presenza di una o più intolleranze alimentari può ostacolare il processo di rieducazione alimentare e va cor-



retta con un opportuno periodo di rotazione dei cibi responsabili del disagio al fine di ridurre lo stato infiammatorio generale dell'organismo.

Va sottolineato innanzi tutto che la dieta da attuare in caso di intolleranze non sarà mirata alla eliminazione totale e perenne del cibo incriminato dall'alimentazione del paziente; al contrario lo scopo sarà duplice:

- 1 recupero della tolleranza immunitaria del paziente verso quel cibo.
- 2 rieducazione alimentare del paziente affinché impari una opportuna dieta di rotazione adatta ai suoi gusti e ai suoi bisogni, in modo da non incorrere nel pericolo di sviluppare nuove intolleranze, pur senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Una persona che controlla le ipersensibilità alimentari di solito **riduce l'apporto complessivo di cibo in modo spontaneo e migliora la sensibilità insulinica**.

Tali fenomeni contribuiscono a migliorare la condizione generale e portano a ridurre il peso se questo è in eccesso.

Non può esservi ripristino di benessere fisico che prescindendo dal raggiungimento di un maggiore equilibrio psichico.

E' importante quindi imparare come i cibi possano condizionare i nostri atteggiamenti, il nostro umore, le nostre successive scelte alimentari.

Attraverso una rieducazione alimentare mirata è il **NOSTRO ORGANISMO CHE DA SOLO TENDE A RIPORTARE TUTTI I SUI PARAMETRI VERSO I VALORI IDEALI**.

IGIENISMO

la Scienza della Salute
Per riconquistare e mantenere la Salute con i Metodi Naturali (Erga Edizioni)



L'**Igienismo** - la Scienza della Salute è un modello di vita proposto da Ippocrate nel 400 a. C. e riscoperto dagli americani nella prima metà dell'ottocento.

Questo libro propone, un modello di **alimentazione Igienista** a base prevalente di frutta, germogli e verdura (meglio se cruda).

Come affrontare senza farmaci: allergie, raffreddori cronici, reumatismi, artrosi, artriti, cardiopatie, diabete, gotta, cancro, leucemia...

CONTIENE LE TAVOLE ORIGINALI "METODO MRA":

- * L'alimentazione sequenziale
- * La nuova piramide dei cibi
- * Scala dell'evoluzione alimentare
- * Fasi di transizione per migliorare la Salute e guarire
- * I sette pilastri della Salute
- * La piramide del benessere
- * Fattori di rischio
- * L'albero degli stili di vita scorretti

Prezzo: 10,00 Euro

Pagine: 64

ISBN: 978-88-8163-561-0

L'autore:

Studio di Medicina "Integrata" e di Terapie "Olistiche" di Sostegno, per la ricerca e la cura delle Malattie Degenerative e per il Ringiovanimento. Studioso e sperimentatore, per essere SEMPREVERDE e raggiungere la longevità, in piena forma, con i soli metodi naturali e l'Igienismo: la Scienza della Salute. Fondatore e presidente della **Lepav** - Lega per l'Alimentazione Viva e l'Igienismo (associazione transnazionale senza fini di lucro). Primo firmatario, del progetto di legge sulla regolamentazione della "Digiunoterapia", promotore ed organizzatore, a Montecitorio, del convegno internazionale dal titolo: "**Digiuno: come salvarsi la vita**", con i maggiori esperti mondiali del settore. Pubblica gli atti del convegno con la Edizioni Mediterranee. Scrive su **settimanali e mensili**, organizza e partecipa a **dibattiti, conferenze, convegni** inerenti il benessere *olistico* ottenuto con i metodi naturali.

Distribuzione CDA Bologna - Tel 051 969312