

Intolleranze alimentari

Autore: S. **BORNIA**

Biologa Nutrizionista
Centro Linea Nutrizione
Piazza Dunant 4 palazzina 30
Stadio Piscine di Albaro (GE)

“Ciò che per qualcuno è cibo per altri è potente veleno”

La frase risale a Lucrezio nel 75 a.C. Le prime osservazioni conosciute sui disturbi legati all'ingestione del cibo sono molto antiche. Ippocrate aveva già osservato che l'ingestione di latte vaccino può provocare turbe gastriche, orticaria e cefalea. Risale a Ippocrate l'affermazione: “noi siamo ciò che mangiamo”. E un antico papiro egiziano riporta questo simpatico detto: Un terzo di ciò che si mangia serve a vivere, gli altri due terzi a fare i medici! Nel corso dei secoli, molti studiosi hanno potuto verificare la correlazione tra l'assunzione degli alimenti e certe patologie, specie reazioni di tipo allergico o pseudoallergico. Gli alimenti possono produrre due tipi di reazioni da ipersensibilità:

REAZIONI ALLERGICHE PROPRIAMENTE DETTE

Immedie, compaiono nel giro di pochi minuti, raramente entro qualche ora. Implicano l'intervento delle Immunoglobuline E (Ig E) e dei mastociti. Generalmente sono dose indipendenti.



REAZIONI DA INTOLLERANZE ALIMENTARI (Allergie ritardate)

Reazioni lente, insorgono ore o giorni dopo l'assunzione della sostanza. Lo scatenamento della reazione richiede l'assunzione ripetuta della sostanza per più giorni. Generalmente sono dose dipendenti. Le teorie attuali propongono che le intolleranze siano mediate da una attivazione dei linfociti B con produzione di IgG e IgA da parte di frazioni proteiche del cibo con coinvolgimento della serie linfocitaria T e delle interleuchine. Differenza tra Allergie classiche e Allergie ritardate o Intolleranze alimentari. Le manifestazioni più frequenti dell'allergia 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. L'incidenza delle allergie alimentari

tradizionali è cambiata (0,5-1%) Le intolleranze alimentari rappresentano un argomento sconosciuto e spesso sottovalutato, eppure ne soffre circa il 30-40% della popolazione: bambini adulti, uomini e donne. La reazione che porta ai sintomi di un'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. 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 anticorpi 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.

Questo stato di immunoflogosi cronica spiega la variabilissima sintomatologia delle intolleranze alimentari, e sulla base della teoria del ricircolo dei linfociti dal sistema MALT al circolo sistemico, spiega gli effetti patologici anche a distanza dal lume intestinale. Ecco che i test alimentari basati sull'identificazione delle IgG potrebbero essere la conferma di questa ipotesi. Il diffuso aumento delle intolleranze alimentari è dovuto a: dilagare dello stile di vita moderno, sempre più scarso di nutrienti, più ricco di ingredienti raffinati, additivi e inquinanti

Abuso di farmaci: molti farmaci incidono negativamente sulla barriera intestinale, in primis gli antibiotici. In più gli antiulcera, i lassativi e gli antinfiammatori

Stile alimentare erraneo

L'industrializzazione ha infatti arricchito le tavole di cibi raffinati, cibi pronti, confezionati, inscatolati; la varietà alimentare è solo apparente

Metalli pesanti: soprattutto NICHEL, CADMIO, PIOMBO

Sress: Lo stress ha una notevole influenza sulla funzionalità intestinale soprattutto se protratto nel tempo.

Sintomi che possono essere correlati alle intolleranze alimentari

SINTOMI GENERALI

Stanchezza, sonnolenza non giustificata, gonfiori alle mani ai piedi alle palpebre, ritenzione idrica, sudorazio-



ne eccessiva, vampate di calore, obesità palpitazioni, extrasistole, infiammazioni urogenitali, disturbi della libido.

SISTEMA NERVOSO

Cefalea, emicrania, 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, rinfaringiti 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, aerofagia, emorroidi.

APPARATO GENITO URINARIO

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

SISTEMA CIRCOLATORIO

Palpitazioni, 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 su sangue come il Cito test o il test immunoenzimatico (ELISA test) e test omeopatici come il **VEGA TEST TEST CITOTOSSICO**. Questo test valuta l'eventuale danno che determinati alimenti possono produrre ai globuli bianchi. Il paziente deve semplicemente sottoporsi ad un prelievo di sangue. E' opportuno essere a digiuno dalla sera prima.

IGG ELISA TEST

La tecnica

Il test è basato sulla metodica ELISA e consente l'identificazione ed il dosaggio di anticorpi di classe IgG (in tutte le sue sottoclassi) diretti contro diversi antigeni alimentari, eventualmente presenti nel siero del paziente.

Questi test sono volti ad individuare la/le intolleranze ai diversi alimenti (5, 40 o 93 allergeni), i cui estratti antigenici sono adesi separatamente, in ciascun pozzetto della micropiastra. Il test è semi-quantitativo, ossia non solo viene rilevata la presenza dell'anticorpo, ma viene anche dosata la concentrazione dell'IgG tramite confronto con standards di riferimento dell'IgG specifica. E' necessario che il paziente non stia seguendo una rigida dieta alimentare, non sia sottoposto ad una terapia farmacologica (con cortisonici, antistaminici, farmaci immunosoppressori o immunomodulatori) e/o omeopatia.

TEST CHINESIOLOGICI**Test Dria**

Test DRIA è un test non convenzionale per la ricerca delle intolleranze alimentari. Valuta, attraverso un'analisi computerizzata, le variazioni di forza muscolare che si verificano in un soggetto, quando avviene un contatto tra la mucosa orale e un alimento che viene somministrato in forma liquida a concentrazioni ben definite.

METODICHE BIOCIBERNETICHE**Test VEGA**

L'organismo vivente è caratterizzato da un quadro bio-elettronico che varia in relazioni all'intensità e all'effetto sull'omeostasi dei vari stimoli: stimoli squilibranti determinano una rapida variazione dello stato bio-elettronico. Il contatto con alimenti nei confronti dei quali l'organismo presenta una abnorme reattività, come nelle intolleranze o nelle allergie alimentari, determina una repentina variazione bio-elettronica dell'organismo

Test EAV

Il test EAV (elettroagopuntura secondo Voll) si basa sulla misurazione della variazione delle micro-correnti nel momento in cui l'organismo viene a contatto con alimenti da lui non tollerati.

LEGAME INTOLLERANZE E SOVRAPPESO

Interessante è lo studio iniziato nel 1995 sulla influenza che gli alimenti possono avere sul sovrappeso e sull'obesità. Certamente il problema dell'incremento ponderale è strettamente legato alla quantità e qualità del cibo e al bilancio calorico. Se si riequilibrano i fattori cerebrali come la leptina, il neuropeptide Y e fattori legati alla PNEI, il risultato che si produce è un calo ponderale fisiologico



senza dieta ipoclorica. L'efficacia di una dieta non si valuta dal peso perduto ma dalla riduzione della possibilità di un riaumento della massa grassa: se non si valuta l'influenza dei neuromediatori, influssi ormonali e biotipologia del paziente obeso e quali stressori endogeni o esogeni producono l'incremento ponderale, la dieta è destinata al fallimento. L'inadeguata risposta dei neuromediatori e delle ghiandole endocrine indurrà la cronicità dello stato di sovrappeso e la frequente situazione di recidiva dopo diete ipocaloriche.

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 corretta 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 immunita-

ria 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.

Lo scopo di una dieta che controlli le intolleranze alimentari è quello di annullare l'aspetto infiammatorio (utile anche per altri disturbi immunologici), eliminare il segnale di pericolo trasmesso all'organismo, inviandogli invece segnali di attivazione del metabolismo. Una dieta sulle intolleranze alimentari rappresenta quindi una potente dieta di segnale, che consente di perdere peso proprio nei posti in cui il grasso si è accumulato male e facilita la riattivazione del metabolismo, ricreando la giusta sensibilità all'insulina

Si può partire con una dieta di eliminazione per un breve periodo (dagli 1 ai 4 mesi) a seconda della gravità del disturbo e della sintomatologia, seguita da una opportuna dieta di rotazione. Oppure si può direttamente partire con una dieta di rotazione: una dieta di rotazione è una dieta che segue un procedimento simile allo svezzamento del lattante.

Si va così a provocare la tolleranza orale. Se alti dosi di allergene creano paralisi del sistema e sovraccarico, le basse dosi creano una differente regolazione delle cellule che comandano la partenza della reazione. La vaccinazione o iposensibilizzazione a basse dosi cerca di ricreare tolleranza immunologica con dosaggi molto più bassi di quelli utilizzati nella vaccinazione classica.

L'esame delle intolleranze deve tenere conto dei 5 grandi gruppi alimenta-

ri di riferimento per la popolazione europea:

- Frumento e cereali correlati (orzo, malto, farro, kamut, ecc.)
 - Latte, prodotti lattiero caseari e di derivazione bovina (formaggi, yogurt, ecc.)
 - Prodotti fermentati e ad alto contenuto di sale (correlati a lievito, sale, fermentazione, presenza di miceti o lieviti, dal pane al tè al vino all'aceto e anche al pane azzimo e ai prodotti da forno senza lievito aggiunto)
 - Nichel, Grassi idrogenati vegetali e prodotti a questi correlati (dal cacao al pomodoro al kiwi ai prodotti in sacchetto dell'industria o ai grassi comunque cotti)
 - Salicilati naturali (spesso responsabili di orticarie, poliposi, riniti, eczemi)
- Un test quindi deve sondare il numero minimo di sostanze che consentano di individuare i Grandi Gruppi.

Contemporaneamente alla rieducazione alimentare può essere utile:

- Ripristinare l'integrità della mucosa
- Ottimizzare il terreno intestinale
- Favorire il drenaggio delle tossine e migliorarla funzionalità degli organi preposti.

Si può agire con fermenti lattici (*Lattobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium bifidum*) e contemporaneamente con piante ad azione drenante e depurativa, *Cardo mariano*, *carciofo*, *betulla*.

Riassumendo

1. l'intolleranza non è una schiavitù: è una situazione da controllare per un certo tempo, fino al raggiungimento di un nuovo, e migliore, adattamento;
2. nessun cibo va eliminato definitivamente dalla propria alimentazione: la rieducazione avviene grazie a un'opportuna rotazione degli alimenti, che

dia al sistema immunitario adeguati spazi di recupero;

3. nessun cibo è cattivo, in sé: è l'assunzione continuativa di certe sostanze (spesso presenti a nostra insaputa in molti cibi diversi) a causare, talvolta, un sovraccarico.

Il primo passo per favorire il recupero della tolleranza immunitaria dell'organismo risulta allora quello di concederci almeno un giorno di riposo settimanale. Un piccolo intervento salutare che chiunque può attuare, anche se non soffre di intolleranze alimentari. Si tratta in sostanza di astenersi per un giorno alla settimana da tutte queste sostanze, centrando cioè la dieta su cibi semplici, conditi solo con olio d'oliva crudo o salse preparate in casa (anche l'olio crudo, una volta scaldato, va soggetto a una trasformazione parziale, assimilabile all'idrogenazione).

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 prescinda dal raggiungimento di un maggiore equilibrio psichico. È 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.