

## IL “NEMICO” NEL PIATTO

CON LA DEFINIZIONE “INTOLLERANZA ALIMENTARE” SI INDICA UNA SERIE DI REAZIONI OSTILI CHE L’ORGANISMO HA NEI CONFRONTI DI ALCUNI CIBI E CHE RISULTANO ESSERE DIFFERENTI DALLE ALLERGIE IN QUANTO È DIVERSA LA SINTOMATOLOGIA

Dott.ssa Carla Marzetti  
Laboratorio Analisi Val Sambro - Bologna

Molti disturbi che ci amareggiano la giornata come mal di testa, dolori allo stomaco, difficoltà di digestione o particolari gonfiori possono dipendere proprio dal cibo che ingeriamo. Spesso si tratta di problemi legati all'alimentazione e se sottovalutiamo il sintomo, senza sospettare che il “nemico” possa essere proprio nel piatto, trasciniamo inutilmente situazioni che possono, invece, essere risolte.

Le intolleranze alimentari, da non confondere con le allergie ( in quanto le allergie provocano di solito una reazione immediata ) possono manifestarsi anche 72 ore dopo aver ingerito l'alimento e non devono, assolutamente essere ignorate, anzi vanno valutate con tempestività da uno Specialista.

La reazione è molto soggettiva, può essere diversa da persona a persona, sia come reazione percepita, sia come alimento che la scatuisce. Per intolleranza alimentare si intende una **reazione ostile ad un particolare alimento** e non è mai facile fare una diagnosi, anche quando i cibi “colpevoli” sono alimenti che il paziente consuma regolarmente.

Esistono, inoltre, delle rare eccezioni che possono ugualmente provocare intolleranze: l’influenza, i problemi intestinali, l’uso di alcuni farmaci e il contatto con additivi o coloranti

### Alimenti che con maggiore frequenza causano intolleranza

I cibi che causano più spesso intolleranza sono: **le uova, il latte, il lievito di birra, il grano, il riso**. Sono, purtroppo, alimenti molto presenti nella cucina italiana anche se oggi, rispetto ad alcuni anni fa, è più semplice per il paziente sostituirli, infatti il latte di mucca può essere sostituito con quello di capra, la pasta e il riso con il farro, e molte altre soluzioni sono disponibili nei negozi di alimentari.

Frequentemente si manifestano anche delle intolleranze temporanee e stagionali o, contrariamente, altre che durano tutta la vita.

In ogni caso, una volta individuate, **le intolleranze alimentari possono essere curate solo evitando di mangiare i cibi non tollerati**.

Le intolleranze non fanno ingrassare ( qualche volta capita di sentire questa affermazione, )ma favoriscono, semplicemente, la ritenzione idrica poiché l’organismo recepisce l’alimento ostile” come “veleno” e per disintossicarsi trattiene i liquidi con conseguente aumento di peso. Eliminando gli alimenti intolleranti si riduce la ritenzione, quindi, l’organismo gradatamente si disintossica e, fra gli altri effetti benefici, può provocare un dimagrimento.

Altri disturbi frequenti che possono essere eliminati togliendo dalla dieta gli alimenti intolleranti sono: cefalee, gastriti, problemi metabolici, problemi intestinali, patologie cutanee e anche stanchezza.

### Come si diagnostica una intolleranza

Esistono vari tipi di test per rilevare le intolleranze, molti dei quali, però, hanno un’attendibilità abbastanza scarsa e possono essere di aiuto solo nel 25-30% dei casi.

Personalmente, dopo molti anni di studio, mi avvalgo del test citotossico I.B.A. (Indagine Bioematologica Alimentare) sul sangue che ha un’attendibilità vicino al 70-75% ed è, ad oggi, il più credibile in assoluto. Il test consiste nell’effettuare un prelievo di sangue al paziente, isolare i globuli bianchi e metterli in contatto con estratti di alimenti, quindi osservarli al microscopio: la membrana della cellula rimane integra solo se il cibo è innocuo, ovvero è ben tollerato, in caso contrario, si lacera.

E’ un esame complesso, che richiede un tempo di esecuzione abbastanza lungo e che si può effettuare solo in un laboratorio di analisi altamente qualificato per due fattori principali: primo, l’esperienza necessaria in chi legge il test e, secondo, l’impiego di estratti alimentari altamente idonei. Io, ad esempio, utilizzo solo estratti di alimenti freschi di produzione italiana perché è importante che rispecchino l’alimentazione abituale del paziente in esame.

Il test andrebbe ripetuto tre volte all’anno per disporre di un vero e proprio studio alimentare personale. Se il paziente è motivato e osserva una dieta equilibrata che preveda l’esclusione degli alimenti a lui “proibiti”, riuscirà ad eliminare tanti fastidiosi disturbi e a guadagnare in salute e benessere generale. Inoltre, il test per le intolleranze alimentari è importante perché può essere utile anche quando ci si trova a dover affrontare malattie reumatiche e autoimmuni, o in caso di obesità. Altre informazioni sul sito [www.valsambro.it](http://www.valsambro.it)