

## Le intolleranze alimentari

Mentre le vere e proprie allergie alimentari presentano reazioni evidenti alla somministrazione della sostanza scatenante, le intolleranze ad alimenti - anche ad assunzione quotidiana – vengono spesso trascurate in quanto di meno facile diagnosi.

Le persone che ne soffrono, ignare degli effetti tossici che in qualche caso si trasformano paradossalmente in una vera e propria dipendenza dall'alimento incriminato (quasi fosse una "droga"), continuano ad assumerlo compromettendo il proprio stato di benessere e salute a lungo termine.

Gli effetti delle intolleranze alimentari possono, infatti, essere vari: dalle emicranie ai disturbi dermatologici, all'eccesso di peso o, al contrario, un'eccessiva magrezza. I classici disturbi e infiammazioni gastro-intestinali possono essere accompagnati da patologie cardiovascolari, da riniti e problemi faringei, e perfino da ansia e depressione. **Disturbi che, con il passare del tempo, si cronicizzano peggiorando la qualità della vita, senza che vengano riconosciute le cause del disagio.**

Cosa sono esattamente le intolleranze e come possiamo diagnosticarle?

Si tratta di reazioni avverse all'introduzione nel corpo di uno o più alimenti. Un loro eccesso nella dieta, così come la presenza di sostanze e additivi chimici dovuti al processo di trasformazione industriale o anche una predisposizione individuale o, infine, lo stress, rendono il soggetto sensibile predisponendone una reazione – più o meno marcata – del sistema immunitario.

Non tutti sanno che l'80% delle reazioni immunitarie si verifica nell'intestino. Ovviamente, non tutte le reazioni avverse sono da attribuirsi a sensibilità individuali: una buona dose è dovuta a veri e propri veleni che introduciamo involontariamente nel corpo, come le tossine alimentari o sostanze contaminanti. **La ricerca indica però che le reazioni dovute a intolleranze individuali sembrano essere molto comuni ed in crescita.**

Possono essere scatenate da carenze digestive (enzimatiche) che causano il progressivo accumulo di macromolecole a livello intestinale e da una reazione immunitaria che dà luogo alla produzione di immunoglobuline di tipo G (IgG). In sintesi, la barriera intestinale che ha il compito di mediare tra gli alimenti introdotti e l'organismo presenta carenze o disfunzioni che la rendono permeabile ad alcune sostanze presenti nei cibi.

Per diagnosticare eventuali intolleranze sono state messe a punto apposite metodiche di indagine, come il F.I.T. (Food Intolerance Test). Quest'ultimo consiste in un prelievo del sangue con successiva analisi di eventuali reazioni avverse a numerosi allergeni (fino a 181). Su questa base, il nostro dietologo specializzato sarà in grado di formulare un programma mirato per l'eliminazione degli alimenti ai quali si risulta intolleranti, con un conseguente miglioramento dei sintomi legati alle intolleranze, apprezzabile entro pochi giorni. Un ulteriore approccio è quello della dieta a zone, nella quale l'esclusione selettiva di alcuni gruppi di alimenti consente di mettere in luce eventuali correlazioni tra i cibi e stato di benessere generale. Metodo, questo, non farmacologico e non invasivo per il soggetto trattato, che consente di individuare ed eliminare dalla dieta gli alimenti a rischio per ricreare rapidamente le condizioni ottimali di salute a livello psico-fisico.

**A cura di Ethos – Centro di Igiene Alimentare**  
**Via Valtellina 12**  
**Tel: 02 6071222**  
**Email: [igienealimentare@ethosnet.it](mailto:igienealimentare@ethosnet.it)**