

SALUTE - LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Cosa si intende per intolleranza alimentare e, soprattutto quale è la differenza tra **allergia** ed **intolleranza**?

In tutti i paesi industrializzati, da circa 25 anni vi è un incremento costante dei fenomeni allergici, caratterizzati da uno stato biologico di alterata sensibilità e reattività dell'organismo verso determinate sostanze dette allergeni. L'allergene introdotto una prima volta nell'organismo, rimane latente, ma induce la formazione di anticorpi specifici (IgE). Ad una seconda introduzione, l'organismo, ormai allergizzato, risponde con l'immediata, o quasi, attuazione di fenomeni clinici evidenti: implica l'intervento delle **Immunoglobuline E (IgE)** e dei **Mastociti** (molecole del sistema immunitario). Qualunque reazione che determini gli stessi sintomi di un'allergia, ma non contempli l'intervento di IgE e mastociti non può essere considerata allergia.

La reazione di intolleranza, invece, è determinata dall'intervento di cellule o anticorpi diversi dalle IgE. È per lo più una reazione lenta, che insorge ore o giorni dopo l'assunzione della sostanza. Lo scatenamento della reazione richiede l'assunzione ripetuta della sostanza per più giorni. Nell'organismo esistono, infatti, meccanismi di controllo che, in caso di intolleranza, riescono ad evitare lo "scoppio". In pratica, l'organismo riconosce il "nemico", lo "tiene d'occhio" cercando di limitare i danni, e "scoppia" solo se l'introduzione dell'alimento prosegue fino ad oltrepassare la possibilità di controllo dell'individuo. Ancora prima di raggiungere questa situazione, tuttavia, dei disturbi possono manifestarsi come conseguenza di un sovraccarico alimentare.



Questo avviene quando un cibo viene usato in eccesso, o in modo sistematico, senza lasciare all'organismo la possibilità di una pausa, portando il corpo a ribellarsi, con gonfiori addominali ripetuti, segnali cutanei come la seborrea o la desquamazione di alcune zone di pelle, infiammazioni acute o chiazze di rapida scomparsa oltre che, sicuramente, del senso di difficoltà digestiva.

Con quali metodi scientifici si può identificare l'intolleranza? Vi sono diversi test:

- Il **DRIA**, in cui si mette a contatto la mucosa orale con un'opportuna soluzione di alimento che determina una caduta della forza muscolare in caso di intolleranza. Dura circa un'ora.
- Il **test di Kondo** (test di proliferazione periferica linfocitaria).
- Il **test muscolare Kinesiologico**.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

- **Il citotest o test citotossico** che si effettua con un prelievo di sangue, lo si mette a confronto con una serie di sostanze e al microscopio l'operatore stabilisce il rigonfiamento dei granulociti (un tipo di globuli bianchi) e lo classifica secondo quattro livelli di intolleranza (lieve, discreto, notevole rigonfiamento e rottura).

- **Il Vega test.**

Le intolleranze maggiormente riscontrate (circa l'80%) sono riferite a: lattosio, frumento, pomodoro ed uova .

Tra le più comuni intolleranze, come già citato, vi è quella al lattosio, dovuta alla carenza dell'enzima lattasi che causa l'incapacità di digerire lo zucchero del latte componendolo in galattosio e glucosio. I sintomi tipici sono dolori di pancia, gonfiore, flatulenza e spesso diarrea.

I metodi di guarigione sono diversi, ma, i più semplici e sicuri sono questi due:

- Una **dieta di rotazione**, che prevede l'assunzione libera di lattosio in una singola giornata che deve poi essere seguita da tre giorni completi di eliminazione. Quando parliamo di un **giorno libero**, è importante che deve essere compreso nella stessa giornata (dalla mattina alla sera) e non nel giro delle 24 ore.

- Una **dieta priva di lattosio** da seguire per un mese, metodo sicuro, con effetti benefici, non difficile da seguire.

*A cura dell'Ufficio Stampa di **ARCADIA** ®*