

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

I cibi che mangiamo, qualche volta, possono nascondere un pericolo. Secondo alcuni dati raccolti dall'Istituto Superiore di Sanità e altri gruppi di ricerca, circa il 20% della popolazione ha problemi di intolleranza a uno o più alimenti. Sembra che ultimamente la situazione abbia subito un notevole peggioramento causato da manipolazioni che subiscono i cibi dal momento della produzione a quello del consumo.

Ma cos'è l'intolleranza alimentare?

La reazione tossica verso un alimento non causata da una reazione immunitaria è definita "intolleranza alimentare". L'intolleranza alimentare è una reazione anomala dell'organismo verso particolari cibi. L'intolleranza non coinvolge il sistema immunitario quanto, piuttosto, quello metabolico. In altre parole la persona che presenta una specifica intolleranza verso un alimento non è in grado di assimilarlo in maniera corretta, ma ciò non comporta reazioni da parte del sistema immunitario. Una causa certa non è stata ancora individuata, dimostrata e accettata da tutti gli studiosi. Le intolleranze o ipersensibilità alimentari sono dovute a un fenomeno di accumulo. La maggior parte, infatti, è dovuta all'accumulo, nell'organismo, di sostanze ad azione tossica che, superata una certa concentrazione "soglia", scatena una reazione. Le reazioni inoltre non sono sempre immediate, ma si presentano da uno a trentasei ore dopo l'assunzione del cibo in questione. Per ottenere un miglioramento del quadro sintomatologico, è necessario astenersi rigorosamente per almeno 2-3 mesi dall'assunzione del cibo incriminato. Esse derivano dall'impossibilità dell'organismo di digerire un dato alimento, a causa di difetti metabolici che possono essere causati dallo stile di vita (scarsa masticazione, errate combinazioni alimentari, ecc.), o da stati emotivi alterati, oppure possono essere scatenate dall'assunzione di Antibiotici.

Le intolleranze alimentari, infatti, possono essere di vari tipi:

Intolleranze farmacologiche: possono derivare da sostanze presenti in alcuni farmaci e alimenti, come ad esempio le xantine che si trovano in caffè e tè e possono causare sintomi tra i quali tachicardia e acidità digestiva.

Intolleranze metaboliche: nascono da carenza, o deficit enzimatici impiegati nel metabolizzare alcuni aminoacidi. E' il caso dell'intolleranza al lattosio, zucchero contenuto nel latte, che è molto diffusa e che deriva da una mancanza dell'enzima lattasi. In questo caso insorgono problemi nella digestione del lattosio la quale può causare disturbi gastrointestinali, tra cui gonfiore, dolori addominali e diarrea.

Intolleranze agli additivi chimici di frequente presenti nei cibi che ingeriamo quotidianamente. Gli additivi sono molecole naturali o di sintesi usate

nell'industria alimentare per migliorare l'aspetto e il gusto degli alimenti e per la loro conservazione, ma consentite dalla legge. Gli additivi più comuni sono: i nitriti, i solfiti, i nitrati, il glutammato di sodio, alcuni coloranti. Conservanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità, sostanze antiossidanti, aggiunti agli alimenti per preservarne le caratteristiche organolettiche, possono, infatti, produrre sintomi come nausea, mal di testa, dolori addominali o asma.

Intolleranze a residui tossici: le reazioni avverse agli alimenti possono essere determinate anche dalla presenza, in dosi eccessive, di residui d'insetticidi, diserbanti e fitofarmaci usati nelle coltivazioni.

Intolleranze causate da malattie: si pensa che alcune malattie che indeboliscono la difesa dell'organismo dovuta alle cellule immunitarie, ad esempio l'asma, la colite, la congiuntivite, la dermatite, l'eczema, la psoriasi e la rinite, possano essere una concausa per le intolleranze alimentari.

Tra gli Alimenti, quelli che più frequentemente danno reazioni sono:

Ricchi d'istamina: pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola.

Istamino liberatori: fragole, ecc.

Tendenzialmente allergizzanti: pesce, arance, uova, soia, latte vaccino, pesche, kiwi, crostacei, ecc.

Cibi che più frequentemente causano intolleranza: latte e latticini, lieviti, frumento, oli vegetali, olio di oliva, ecc.

Come si testano le intolleranze alimentari.

E' difficile sia perché i sintomi sono poco chiari, sia perché è difficile collegarli all'assunzione di un determinato alimento. Può essere utile la dieta di eliminazione di determinati alimenti per un certo periodo. Per individuare le intolleranze dovute alla mancanza di determinati enzimi, esistono numerosi "breath test" (test del respiro) che valutano la capacità di digerire gli alimenti. Dopo aver fatto ingerire una sostanza nota, si misura la concentrazione di gas nel respiro ogni mezz'ora, e per 4 ore di seguito: se non c'è intolleranza, in questo periodo tutto il cibo sarà assorbito nell'intestino tenue; se invece c'è intolleranza perché mancano gli enzimi per digerire a pieno gli alimenti, l'assorbimento è incompleto: il cibo mal digerito passa nell'intestino crasso dove la flora batterica ne provoca la fermentazione, i gas prodotti passano nel sangue e sono espulsi attraverso i polmoni e, quindi, catturati dal test. Per rilevare la presenza di un'intolleranza alimentare, sono a disposizione anche altri tipi di test, nessuno attualmente riconosciuto dalla Medicina Ufficiale (misurazione della tensione muscolare, Metodo Kinesiologico, i test elettrici come l'EAV (elettro Agopuntura di Voll) ed il Vega Test).

I sintomi delle intolleranze.

Le intolleranze non mostrano quasi mai sintomi improvvisi e gravi, ed è difficile collegarle a uno specifico alimento. Le manifestazioni cliniche sono spesso ritardate. Emicranie, stanchezza cronica, affaticamento muscolare, difficoltà di concentrazione, gonfiori addominali dopo i pasti, infezioni ricorrenti, dolori articolari, modificazioni cutanee (pelle secca, orticaria), sbalzi di peso corporeo (sia in eccesso sia in difetto) e alterazioni dell'umore, in mancanza di una chiara accertata patologia, sono tutti sintomi riconducibili a una o più intolleranze alimentari.

Si può guarire dalle intolleranze?

È difficile guarire dalle intolleranze alimentari, ma si può cercare di individuare la dose-soglia personale per ridurre la manifestazione dei sintomi. Esistono piani alimentari specifici per le persone intolleranti che sono basati sull'eliminazione (diete di esclusione) di quel particolare alimento o sostanza che ha creato problemi. Tuttavia, è necessario affidarsi completamente al proprio medico e allo specialista nutrizionista perché la dieta sia personalizzata e adatta a una precisa persona. In linea di massima è opportuno:

- eliminare i cibi sospetti o provare a cambiarne il tipo;
- riscaldare gli alimenti prima di mangiarli: il calore ne riduce l'antigenicità e li rende più digeribili;
- ridurre al minimo l'uso di alimenti elaborati e preparati dall'industria;
- limitare le quantità dei cibi assunti.