



LE INTOLLERANZE ALIMENTARI



Fonte: <https://cytodiagnostic.com/>

Cosa sono le intolleranze alimentari?

Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse ad alimenti assunti frequentemente, non provocate dal sistema immunitario. Costituiscono un fenomeno sempre più diffuso e spesso sono responsabili di affezioni e condizioni di malessere che caratterizzano il nostro tempo.

Quali sono i sintomi?

A volte, pur senza essere affetti da una specifica malattia o una patologia, soffriamo di disturbi ricorrenti e persistenti che non trovano soluzione qualunque sia l'approccio terapeutico. I sintomi associati alle intolleranze alimentari, che si possono manifestare anche congiuntamente, in modo più o meno importante, sono: **astenia, cefalea, nausea, meteorismo, diarrea, gonfiori, dolori addominali post-prandiali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, alterazioni cutanee come orticaria, disidrosi, eczemi, dermatiti, ritenzione di liquidi, disordini del peso corporeo con variazioni sia in eccesso che in difetto ma anche stanchezza cronica e insonnia.**

Quando si parla di intolleranze alimentari?

- non vi è la produzione di anticorpi IgE;
- le reazioni non sono immediate ma croniche; i disturbi infatti non sono in diretta relazione all'assunzione dell'alimento ma si possono verificare a distanza di tempo, fino a 72 ore dopo, e sono una reazione cronica ad alimenti assunti frequentemente come grano, latte, pomodoro, olivo, caffè, lievito, uova e altro;
- i sintomi e le malattie si possono sviluppare a carico di qualsiasi organo-apparato-sistema; il bersaglio può cambiare nel tempo e i disturbi causati dalle intolleranze alimentari possono essere anche molto diversi tra loro;
- i sintomi non sono proporzionali alla quantità dell'alimento intollerato introdotto, quindi non sono dose-dipendente, anche piccole quantità possono mantenere l'intolleranza;



- sono frequenti reazioni trasversali tra alimenti della stessa famiglia biologica o gruppo, quindi assumere alimenti collaterali vuol dire non disintossicare l'organismo e mantenere l'intolleranza;
- Dopo aver eliminato gli alimenti per un determinato periodo, l'intolleranza scompare e gli alimenti possono essere gradualmente reintrodotti.

Come si individuano le intolleranze alimentari?

Tra le metodiche diagnostiche, da sempre molto osteggiate e criticate, il Cytotest® o Cytotoxic Test® ha costantemente ottenuto riconoscimenti per l'affidabilità e l'efficacia.

Cosa è il Cytotest®?

È un test che si esegue con un semplice prelievo di sangue. Utilizzando specifici kit diagnostici in vitro, si pone il sangue del paziente a contatto con le sostanze alimentari presenti sui vetrini da laboratorio e si osserva la reazione al microscopio. Qualora si evidenzino alterazioni o modificazioni strutturali citoplasmatiche a carico dei leucociti, si è in presenza di una intolleranza alimentare.

Come si cura l'intolleranza alimentare?

Ai pazienti risultati positivi ad una o più sostanze, si suggerisce di eliminarle completamente dall'alimentazione per un determinato periodo al fine di disintossicare l'organismo e rimuovere lo stato infiammatorio cronico. Indipendentemente dal periodo di astinenza, se i disturbi sono in relazione alle intolleranze alimentari, in 4-6 settimane sono destinati a risolversi o migliorare nettamente. Sarà cura del nutrizionista vagliare attentamente i risultati in modo da prescrivere uno schema alimentare appropriato eliminando tassativamente gli alimenti risultati positivi e le relative famiglie biologiche.



Di seguito riportiamo i pannelli eseguiti presso il nostro laboratorio.



Cytotest® - Cytotoxic Test® kit 51 alimenti

SOSTANZA	SOSTANZA	SOSTANZA
Controllo negativo	Controllo negativo	Controllo negativo
Grano	Grano controllo	Lievito
Riso	Mais	Soia
Latte	Latte controllo	Bovino
Uova	Uova controllo	Pollo
Maiale	Coniglio	Zucchero
Pomodoro	Patata	Carciofo
Fagiolo	Pisello	Oliva
Tonno	Gambero	Carota
Caffè	The	Cacao
Mela	Banana	Arancia
Limone	Ananas	Uva
Fragola	Ciliegia	Pesca
Mandorla	Noce	Camomilla
Orzo	Grano saraceno	Lenticchia
Aglio	Trota	Salmone
Merluzzo	Tacchino	Cipolla
Peperone	Cavolfiore	Cicoria

Cytotest® - Cytotoxic Test® Kit 21 sostanze chimiche

SOSTANZA	SOSTANZA	SOSTANZA
Controllo negativo	Controllo negativo	Controllo negativo
Glutine di grano	Acido acetil-salicilico	Acido L-ascorbico E30
Potassio sorbato E202	Sodio benzoato E211	Paraossibenzoato di metile E218
Etilvanillina	Ammonio carbonato E503	Cremortartaro
Lecitina di soia E322	Pirofosfato di sodio E450	Alginato di sodio E401
Solfato di nichel	Tartrazina E102	Eritrosina E127
Farina di semi di carrube E410	Farina di semi di guar E412	Pectina E440
Lattosio	Sodio metabisolfito E223	Acido citrico E330