

SCHEDA CONSIGLIO



Le intolleranze alimentari

Le Intolleranze o Ipersensibilità Alimentari si differenziano dalle Allergie Alimentari vere e proprie perché non producono shock anafilattico e di solito non rispondono ai tradizionali test allergici cutanei. Non provocano quasi mai delle reazioni violente ed immediate nell'organismo, e quindi non sono direttamente collegabili all'assunzione del cibo che le determina.

Le intolleranze alimentari 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.

Originano a livello intestinale, avendo come presupposto un'irritazione della mucosa di tale distretto, ma non provocano produzione di anticorpi e raramente hanno come effetto la produzione di istamina. Possono però innescare **manifestazioni allergiche** quali le allergie ai pollini, agli acari od al contatto di tessuti, metalli, ecc. Molto spesso nella pratica clinica, infatti, si riscontrano delle situazioni allergiche di modesta entità che, a causa della concomitante presenza di intolleranze alimentari, producono manifestazioni importanti, soprattutto respiratorie.

Esse si manifestano quasi sempre con **una sintomatologia generale più o meno sfumata** (stanchezza, cefalea, gonfiori addominali postprandiali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, ecc.) **o con modificazioni cutanee** (pelle secca, eczemi, orticaria, ecc.); **spesso**

sono correlate a disordini del peso corporeo, sia in eccesso che in difetto.

Esse sono riconducibili all'accumulo nel tempo delle sostanze responsabili di ipersensibilità, fino ad un livello che ad un certo punto supera la "dose soglia".

A causa di questo periodo di latenza, spesso risulta difficile comprendere come si possa "improvvisamente" diventare intolleranti ad un cibo comunemente introdotto quotidianamente (frumento, olio di oliva, latticini, ecc.).

Queste reazioni inoltre non sono sempre immediate, ma si presentano da 1 a 36 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 - anche nelle sue forme nascoste (es. siero di latte nel prosciutto cotto) - ed anche dall'assunzione di cibi che possono generare reazioni crociate (es. latticini - carne di manzo).

Sintomi e complicanze

La sintomatologia è piuttosto variabile: generalmente prettamente intestinale (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci), raramente vengono colpiti altri organi, può diventare cronica. Le allergie, invece, poiché sono scatenate da meccanismi immunologici, possono manifestarsi anche senza sintomi intestinali e avere anche complicanze più gravi, fino allo shock anafilattico.

Gli alimenti, che più spesso danno reazioni sono:

- 1 - **Ricchi di istamina:** pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola, ecc.
- 2 - **Istamino liberatori:** fragole, ecc.
- 3 - **Tendenzialmente allergizzanti:** pesce,

arance, uova, soia, latte vaccino, pesche, kiwi, crostacei, ecc.

4 - Cibi scatenanti intolleranze: latte e latticini, lieviti, frumento, oli vegetali, olio di oliva, ecc.
Sono state identificate 5 categorie di disturbi:

- **gastrointestinali** (nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, stipsi, sindrome del colon irritabile, mal assorbimento)
- **dermatologici** (acne, eczema, prurito, psoriasi, orticaria, acne rosacea)
- **respiratori** (rinite, asma bronchiale, sinusite, dispnea)
- **neurologici e psicologici** (cefalea, emicrania, vertigini, stati d'ansia, iperattività)
- **oculistici** (congiuntiviti).

Il consiglio del tuo farmacista



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net

Le intolleranze alimentari sono le “allergie non allergiche”

Le intolleranze alimentari sono le “allergie non allergiche”. Questa definizione risale al 1991, quando l'allergologo Kaplan presentò un articolo in cui descriveva l'esistenza di stati allergici che non era possibile correlare alle immunoglobuline E (IgE). Quindi primo punto da comprendere che allergie tradizionali e intolleranze alimentari non sono la stessa cosa.

Le reazioni avverse agli alimenti sono classificate in:

1. **reazioni tossiche e prevedibili**, che possono interessare ogni persona, perché dovute alla presenza negli alimenti di sostanze tossiche naturali, di tossine prodotte da batteri o funghi che hanno contaminato gli alimenti durante la catena alimentare, che comprende varie fasi: produzione, processo, trasporto e conservazione. Queste reazioni sono intimamente correlate sia con la dose sia con l'azione della sostanza stessa. Esempio di queste reazioni sono le intossicazioni da funghi velenosi, le gastroenterite causate da tossine batteriche contenute in alimenti avariati oppure le manifestazioni nervose dovute ad intossicazioni alcoliche o da caffeina.
2. **Reazioni non tossiche e non prevedibili**, che interessano solo alcuni soggetti sensibili e possono essere suddivise in: **allergia alimentare** e **intolleranza alimentare**.

L'**allergia alimentare** è mediata immunologicamente e i sintomi sono scatenati dall'assunzione anche di piccole quantità dell'alimento responsabile; mentre l'**intolleranza alimentare** è sempre dose-dipendente ed è determinata da molecole particolari farmacologicamente attive presenti negli alimenti, oppure conseguente ad un disturbo della digestione o dell'assorbimento dei principali costituenti alimentari.

La diagnosi

La diagnosi è per esclusione: è possibile solo dopo aver indagato ed escluso un'allergia alimentare. Per accertarla bisogna individuare l'alimento sospetto, eliminarlo dalla dieta per 2-3 settimane e poi reintrodurlo per altre 2-3 settimane. Se i sintomi scompaiono e si ripresentano nel momento in cui viene reintrodotta nella dieta si tratta di una reazione avversa al cibo. A questo punto si verifica, attraverso test diagnostici, se è coinvolto il sistema immunitario e se si tratta pertanto di un'allergia; in caso contrario il disturbo è molto probabilmente dovuto a un'intolleranza. Oggi esistono anche dei “test alternativi” (per esempio il test citotossico) per diagnosticare le intolleranze. Il trattamento consiste nell'eliminare dalla dieta o consumare in piccole quantità gli alimenti che provocano la reazione. Le due intolleranze che sono state finora meglio comprese, quella al glutine (celiachia) e quella al lattosio, dimostrano la validità delle affermazioni sopra esposte: un celiaco deve infatti evitare di assumere cereali, ma anche besciamella e alcuni tipi di frutta secca. Un dietologo dall'elevato profilo professionale, prima di dichiarare che



un paziente è affetto da un'intolleranza, dovrebbe consigliare un percorso d'indagine medica che prenda in considerazione:

- la consuetudine: è possibile che, non essendo abituati a determinati tipi di cibi, consumandoli possano comparire segni di insofferenza come ad esempio difficoltà digestive. In questo caso è solitamente sufficiente abituare gradualmente il proprio organismo al consumo dell'alimento in questione;
- disturbi dell'apparato gastro-intestinale: in caso di digestione laboriosa o addirittura assente, nausea, etc. è opportuno verificare se ci sono delle patologie specifiche in corso a danno del tubo digerente; anche se è possibile che eliminando alcuni cibi i disturbi scompaiano, la loro causa persisterà e potrebbe provocare nuovi scompensi in futuro;
- verificare che non sussistano problemi legati a sostanze non alimentari ingerite, come ad esempio farmaci o dentifricio; Se tutti questi test dovessero dare esito negativo, la soluzione potrebbe anche essere rappresentata da un semplice passaggio ad un'alimentazione più sana.

Consigli utili

Se non si ripristina l'integrità della mucosa intestinale si entra in un circolo vizioso che porta solamente a peggioramenti delle condizioni di salute. Eliminare alcuni cibi dalla dieta può aiutare momentaneamente a ridurre i sintomi. Quindi l'approccio dietetico è importante, ma non risolutivo. Risulta perciò indispensabile il ripristino dell'integrità della funzionalità della mucosa intestinale.

1- Ripristinare l'integrità della mucosa per evitare che gli antigeni passino dal lume intestinale al circolo sanguigno innescando una risposta immunitaria e infiammatoria e ottimizzare l'equilibrio intestinale. Enzimi naturali da maltodestrine fermentate (amilasi, cellulasi, lattasi, endofitasi, lipasi, proteasi, glucoamilasi), attivi alla temperatura del corpo umano e sia nel tratto acido, che in quello neutro e basico dell'intestino; ciò diminuisce la secrezione endogena del nostro organismo alleggerendo il lavoro di diversi organi e ottimizzando i processi digestivi scomponendo maggiormente le macromolecole alimentari.

Fermenti lattici (Lactobacillus acidophilus paracasei, Lactobacillus Rhamnosus, Bifidobacterium bifidum): sono una prima barriera filtrante della mucosa; il L. acidophilus è il maggiore colonizzatore dell'intestino tenue, il B. bifidum abita l'intestino crasso.

2- Favorire il drenaggio delle tossine e migliorare la funzionalità di organi, soprattutto di fegato e reni, deputati allo smaltimento degli antigeni alimentari.

Carciofo, stimola la coleresi e le funzioni detossificanti del fegato.

Cardo Mariano, protegge il parenchima epatico, migliora l'efficienza cellulare del fegato.

Lespedeza, Orthosiphon, dalle proprietà diuretiche e depurative renali, aiutano a eliminare le tossine accumulate in seguito a intolleranze alimentari.



Integrazione

Colazione:

entro mezz'ora dalla fine del pasto
1 bustina di FERMENTIfast.

Pranzo:

subito prima dell'inizio del pasto
1 cps di COLItabPLUS (maltodestrine fermentate, finocchio, anice, cumino, Lactobacillus sporogenes).

Cena:

20 minuti prima di cenare
1 misurino di DRENAfluid.