



INTOLLERANZE ALIMENTARI

Nell'uso comune il significato delle parole "Intolleranze alimentari" non è molto chiaro, tanto è che si utilizza indifferentemente il termine d'intolleranze e allergie, quando si vuole descrivere una reazione avversa agli alimenti.

Facciamo quindi un po' di chiarezza, tenendo in considerazione anche il fatto che di allergie alimentari sono colpite 1-2 persone su 10, mentre d'intolleranze alimentari sarebbero colpite 5-6 persone su 10.

Una classificazione recentissima, fatta dalla Società statunitense di Allergologia e pubblicata nel 2004 sul "Journal of Allergy and Clinical Immunology " da Hugh Sampson, definisce con il termine di reazioni avverse agli alimenti, tutte le reazioni anormali derivanti dalla ingestione di un alimento che possono essere immunologiche o non immunologiche.

Partendo da questa definizione generale, si distinguono:

Le allergie alimentari: reazioni immunologiche immediate, mediate dalle Ig E responsabili del rilascio di istamina nell'organismo.

Le intolleranze alimentari: reazioni immunologiche ritardate, non mediate dalle Ig E, legate ad una ripetizione nell'assunzione di un cibo per più giorni consecutivi.

Le pseudo allergie: reazioni non immunologiche di tipo biochimico, caratterizzate dalla deficienza di un enzima, esempi tipici sono la deficienza di lattasi che provoca delle reazioni avverse al latte e derivati o la carenza di enzimi per la digestione dei legumi, che genera il favismo o la celiachia dovuta ad una deficienza dell'enzima in grado di digerire il glutine.

Le ipersensibilità: reazioni non immunologiche dovute alla presenza di elevate quantità di istamina, in certi alimenti (fragole, vino rosso, cioccolato, formaggi fermentati, tonno in scatola).

Le reazioni tossiche: reazioni non immunologiche dovute alla presenza nel cibo di sostanze tossiche per l'organismo (avvelenamento da funghi o presenza di batteri patogeni).

I sintomi che possono essere associati alle intolleranze alimentari sono diversi e a carico di diversi organi:

S.N.C. : cefalee ricorrenti, scarsa concentrazione, equilibrio alterato, depressione, iperattività, astenia ricorrente.

Genito-urinario : irritazioni vaginali, cistiti ricorrenti Respiratorio: congestione nasale, sinusite, asma, riniti, otite.

Pelle: acne, psoriasi, eczema, eruzioni cutanee, orticaria, gonfiore mattutino Muscolo-scheletrico: crampi muscolari, dolenza articolare ricorrente, mialgie Gastrointestinale: nausea, aerofagia, meteorismo, diarrea, gastralgia, sindrome del colon irritabile, morbo di Chron.

Generali: obesità, anoressia, attacchi di panico, fatica cronica.

Le cause delle intolleranze alimentari sono oggi controverse, tuttavia tra le ipotesi più attendibili ne citiamo tre:

1) Carenze di minerali e vitamine , che trae origine dall'osservazione che la moderna alimentazione è basata per la maggior parte su cibi molto raffinati, carenti nel loro contenuto naturale di minerali e vitamine. In modo particolare le carenze che causerebbero lo squilibrio del sistema immunitario sono a carico di alcuni sali minerali



fondamentali per la vita quali lo zinco, il magnesio, il selenio e il rame. Questa teoria anche se suggestiva, oggi può essere controllata con l'utilizzo di un metodo diagnostico in uso da qualche anno: il mineralogramma. Questo test, che analizza campionature di capelli prelevati nella zona occipitale o latero-parietale, mediante l'uso di spettrometri in emissione di plasma, è in grado di dosare i minerali a livello intracellulare, a differenza dei comuni esami di laboratorio eseguiti su sangue, liquor, urine e feci che viceversa, forniscono dati a livello extracellulare, questi ultimi comunque validi, possono fluttuare in seguito ai normali ritmi circadiani, alle tecniche di campionamento, agli esercizi fisici, a infiammazioni acute o croniche, ad infezioni, a neoplasie, a stress ecc. Il capello non è affatto un tessuto statico. Esso pur avendo un ricambio molto più lento del sangue, agisce per un certo periodo come un registratore del metabolismo intracellulare imprigionando, man mano che cresce, i prodotti metabolici cui viene esposto, minerali compresi.

2) Assorbimento alterato delle macromolecole, che trae origine dall'osservazione che la parete intestinale svolge una funzione fondamentale nell'assorbimento dei cibi e nello stimolo del sistema immunitario. Le pareti dell'intestino sono protette nella parte del lume intestinale da flora batterica, che riveste un'importanza enorme nello stato di salute umana; è quindi di estrema importanza il fenomeno della disbiosi, cioè dell'alterazione della flora batterica intestinale. Purtroppo il più delle volte con le abitudini errate (ad esempio l'assunzione ripetuta e ciclica di lassativi, antibiotici, antinfiammatori)danneggiamo la riproduzione della flora batterica e quindi l'azione difensiva che questa svolge. La comparsa di disbiosi può essere la causa di diarrea, aerofagia, meteorismo, spasmi e dolori intestinali, gastriti, coliti , rischiando quindi anche la formazione d'intolleranze alimentari.

3) Presenza di agenti stressanti, teoria seguita dalla maggior parte degli ecologisti clinici, secondo cui il funzionamento del nostro sistema immunitario è sempre più influenzato dalla presenza di vari tipi di stress. E' innegabile che negli ultimi anni con la scomparsa di malattie infettive, come tubercolosi, poliomielite, vaiolo, ecc, si sia verificato un costante aumento di patologie vascolari, quali infarti, ictus cerebrali, malattie dell'apparato gastroenterico, disordini psichici, malattie degenerative, patologie definite di sovente allergiche o iperattive. Gli ecologisti, sostengono da anni che i motivi principali sono da imputare alla contaminazione , sofisticazione e adulteramento dei cibi ed alle mutazioni che stiamo causando al nostro ambiente. Il nostro sistema immunitario può molto contro i batteri e i virus in genere, li rende inoffensivi, li distrugge e ne conserva anche la memoria in modo da neutralizzarli al prossimo incontro, ma non è più in grado di rispondere efficacemente ai continui agenti stressanti rappresentati dalle sostanze chimiche e farmacologiche presenti negli alimenti e nell'ambiente. Normalmente, ogni evento esterno all'organismo, provoca una risposta mediata dalle ghiandole surrenali, le quali secernono ormoni atti a controllare le variazioni e quindi a controllare l'omeostasi, cioè l'equilibrio interno, ma le continue sollecitazioni esterne possono portare ad un progressivo indebolimento di questo sistema, che potrà giungere ad un vero e proprio esaurimento. Si entra quindi in una fase di stress o sovraccarico. Alcuni stress sono inevitabili, anzi una piccola e limitata dose di stress è sicuramente benefica perché allena il corpo a una certa reazione. Da qualche anno si è giunti alla certezza che esiste una interazione fra sistema immunitario , sistema ormonale e sistema nervoso. Le intolleranze alimentari colpiscono principalmente il sistema immunitario, ma in realtà per le connessioni suddette, possono causare sintomi e patologie in ogni punto del nostro organismo. L'organismo infatti reagisce allo stesso modo, per cui in maniera aspecifica, qualunque



sia l'agente stressante o dannoso. Questa reazione avviene attraverso tre stadi ben definiti, che rappresentano la "Sindrome Generale di Adattamento".

Primo stadio: fase di allarme, inizia dalle 6 alle 48 ore dopo l'incontro dell'agente stressante ed è caratterizzata dal rilascio di ormoni steroidei (il principale è il cortisone) e di mediatori chimici (il principale è l'adrenalina) da parte delle ghiandole surrenali, allo scopo di lenire i sintomi e ristabilire l'equilibrio. L'esempio più tipico è il malessere immediato in seguito all'assunzione dell'alimento.

Secondo stadio: fase dell'adattamento, inizia dopo le 48 ore e in genere si presenta con la remissione dei sintomi, per cui l'organismo diventa resistente, si adatta allo stress e quindi ritorna alla normalità. L'esempio più tipico è il malessere saltuario non in relazione all'assunzione dell'alimento.

Terzo stadio: fase dell'esaurimento. Dopo un periodo più o meno lungo di apparente benessere, nel quale i sintomi spiacevoli si presentano saltuariamente, si raggiunge progressivamente l'esaurimento. In questa fase le ghiandole surrenali sono completamente atrofizzate e prive di ormoni. L'esempio più tipico è il malessere costante e cronico.

Considerando gli svariati sintomi, anche cronici e le molteplici malattie di difficile risoluzione che sono collegate al fenomeno delle intolleranze alimentari, è di estrema importanza il metodo che permetta di verificare queste relazioni.

Uno dei metodi più efficaci nello svelare le intolleranze alimentari è il test di laboratorio che viene effettuato sul sangue in modo abbastanza rapido e corretto: il test citotossico.

Questo test viene effettuato prelevando il sangue del paziente (4cc di sangue a cui si aggiunge dell'anticoagulante). Il sangue viene messo a contatto con una serie di sostanze alimentari e dopo un periodo di incubazione viene osservato al microscopio il cambiamento di morfologia subito dai globuli bianchi. In base alla gravità delle modifiche morfologiche è possibile stabilire 3 gradi d'intolleranza.

Una volta stabilito quali sono gli alimenti per cui un individuo è risultato intollerante, questi alimenti devono essere tolti dall'alimentazione per un periodo variabile dalle 4 settimane alle 8 settimane, per poi essere introdotti in maniera graduale nella dieta. Un determinato individuo può essere intollerante verso qualunque alimento assunto frequentemente, per cui risulta impossibile che si sviluppi un fenomeno di intolleranza alimentare verso alimenti che si consumano saltuariamente. Il periodo di astinenza permetterà quindi all'organismo di disintossicarsi.

FONTE: TERNI IN RETE