

Dott.ssa Valentina Labita
Biologa Nutrizionista
O.N.B. n.066371



TEST PER LA VALITAZIONE DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Spesso capita di soffrire di disturbi ricorrenti e persistenti dei quali non si conosce l'origine: stanchezza, cefalea, gonfiori/dolori addominali post-pandriali, senso di pesantezza diffuso dopo i pasti, infezioni ricorrenti, dolori articolari, alterazioni cutanee quali pelle secca, eczemi, orticaria, dermatiti, disordini del peso corporeo, colon irritabile, problemi comportamentali.

La causa potrebbe essere un' intolleranza alimentare.

COS'E' UN INTOLLERANZA ALIMENTARE

E' un'ipersensibilità ritardata del nostro organismo, mediata dalle immunoglobuline IgG4, conseguente ad un accumulo di sostanze non tollerate.

L' intolleranza è il sintomo di una reazione dell'organismo a cibi comuni che costituiscono uno stimolo tossico quando sono assunti a lungo e in quantità elevate, creano un accumulo di sostanze sgradite che danno luogo ai vari disturbi.

Contrariamente a quelle allergiche, le reazioni intolleranti sono "dose-dipendenti" (cioè legate alla quantità di cibo ingerito) e ritardate nel tempo (gli effetti indesiderati possono manifestarsi fino a 72 ore dopo l'ingestione dell'alimento non tollerato).

Per guarire dai disturbi dovuti ad una intolleranza spesso è sufficiente diagnosticarla con metodi scientifici ed adattare la propria alimentazione in base ai consigli di uno specialista.

IL TEST

Si tratta di un test qualitativo non invasivo per lo screening diagnostico ambulatoriale delle intolleranze alimentari che utilizza la metodica di laboratorio ELISA, che rende il test attendibile (specificità 98%) e ripetibile, caratteristiche imprescindibili di qualsiasi analisi seria.

L'analisi non viene effettuata su decine di alimenti, come previsto da altri test, che non aggiungono indicazioni significative per lo specialista, ma su 57 specifici alimenti (singoli o mix) individuati tra quelli che più frequentemente sono responsabili di forme di intolleranza e che sono di uso comune sulle nostre tavole, è poi compito dello specialista estendere l'indagine a molti altri cibi .

E' stato evidenziato recentemente che almeno in prima analisi è poco indicativo indagare su un elevato numero di alimenti come propongono alcuni test, di scarso valore scientifico.

ALIMENTI ANALIZZATI

Cereali (frumento, segale, orzo, avena, grano saraceno , amaranto , quinoa, mais, riso), latte di mucca, mix latte (capra, pecora), carni (agnello, maiale, manzo, pollo, tacchino), uova (albume e tuorlo), pesce e frutti di mare (merluzzo, salmone, trota, tonno, gambero, calamaro, polpo), mix frutta secca (arachide, nocciola, mandorla), frutta (banana, limone, arancia, fragola, uva, pesca, mela, ananas, kiwi), verdure e legumi (pomodoro, carota, sedano, cavolo, broccoli, aglio, cipolla, porro, piselli, fagiolini) ed anche patata, soia, lievito naturale, lievito di birra, cacao, caffè, senape.