

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Il cibo nutre o danneggia il nostro organismo?

Il titolo potrebbe apparire come una provocazione, ma non lo è. In questo articolo parliamo di intolleranze alimentari: cosa sono, come si evidenziano e perché bisogna fare attenzione per mantenerci in salute.

■ Questa articolo è la prima di due puntate dedicate alle intolleranze alimentari. Il secondo articolo pubblicato su Sistemi Integrati TV Digitale 0316 si pone l'obiettivo di andare al cuore del problema, parlando del nostro intestino, come risponde agli stress che possono essere causa di alterazioni negli equilibri biochimici, importanti per la salute.

Coinvolto il 23% della popolazione europea

Oggi, le intolleranze alimentari in Europa rappresentano un serio problema: si stima che almeno il 13% dei bambini e il 10% degli adulti siano intolleranti a diverse categorie di alimenti: latte e latticini, farine e glutine, uova, leguminose, ortaggi, frutta, semi oleosi, carni e additivi alimentari sono gli alimenti più incriminati.

Il fenomeno, negli ultimi anni, è cresciuto con rapidità allarmante.

Le persone, pur non essendo affette da una malattia precisa, accusano disturbi ricorrenti e persistenti.

Le sintomatologie coprono un ampio spettro, che coinvolge tutti gli apparati: per questo motivo non si riescono a individuare una causa precisa, che potrebbe essere di natura alimentare.

Infiammazione da cibo

Cosa possono avere in comune quadri sintomatologici così diversi e apparentemente lontani tra loro, se non uno stato infiammatorio sistemico, naturale risposta che il corpo mette in atto di fronte a una minaccia, reale o percepita come tale?

Questi disturbi recidivanti sottendono ad uno stato infiammatorio più o meno riconoscibile, che resistono ai tentativi terapeutici tradizionali e talvolta possono trovare una parziale giustificazione in un'intolleranza verso certi cibi.



Quindi anche gli alimenti, in certe condizioni, possono essere percepiti come una minaccia e quindi provocare una 'infiammazione da cibo'.

Allergie e Intolleranze

Sono le due facce di una stessa medaglia da tenere, però, sempre ben distinte.

Nelle Allergie Alimentari i sintomi si manifestano violentemente subito dopo l'ingestione degli alimenti. Nelle intolleranze alimentari, invece, possono insorgere con il tempo.

Questo perché nelle intolleranze alimentari gli alimenti producono una risposta del sistema immunitario diversa da quella data dalle allergie alimentari.

Uno stesso alimento, ad esempio il latte, può provocare allergia alimentare o intolleranza alimentare: dipende tutto dal modo in cui il nostro sistema immunitario viene coinvolto.

Il sistema immunitario è costituito da una popolazione di cellule deputate alla difesa dell'organismo, molto diversificata e con funzioni specifiche. Questo sistema, altamente specializzato, è capace di difendere e mantenere nell'organismo l'omeostasi, condizione di equilibrio dinamico, grazie alla sua capacità innata e adattativa di riconoscere tutto ciò che per l'organismo è **SELF**, da tutto ciò che non fa parte dell'organismo, chiamato **NON SELF**.

Per usare un'analogia informatica, potremmo dire che il sistema immunitario è capace di riconoscere la coppia 0-1, quindi di attivarsi. La risposta a tale input può essere completamente diversa a seconda che l'input sia 0, SELF, o sia 1, NON SELF. Con questa configurazione, nell'allergia la risposta viene modulata più rapida e intensa, al contrario dell'intolleranza dove la risposta è più lenta e meno energica.

Cosa succede

Nel caso delle allergie alimentari e non alimentari, l'allergene viene subito riconosciuto come NON SELF e la risposta dell'organismo è immediata: si attiva una via che vede coinvolti i linfociti B, che secernono in questo caso immunoglobuline di tipo E.

Queste immunoglobuline si attaccano ai granulociti e, al secondo contatto con l'allergene, liberano immediatamente istamina, con comparsa quasi immediata di un quadro sintomatologico. Invece, nel caso delle intolleranze alimentari, la risposta immunitaria è mediata in un altro modo: i linfociti B sono sempre coinvolti, ma con la secrezione di altre immunoglobuline. La sintomatologia è lenta si può manifestare anche dopo 48-78 ore dalla ingestione dell'alimento; inoltre, l'intolleranza è simile ad una sorta di avvelenamento continuo e prolungato che, a sua volta, provoca uno stato di infiammazione cronica. Il medico attraverso un'anamnesi può quindi ipotizzare un'intolleranza alimentare sofferta dal paziente se:

- la sintomatologia è riproducibile;
- la ripetizione si verifica anche quando la persona non può identificare a priori il tipo di cibo o ingrediente alimentare introdotto;
- non è mediato da una reazione a carattere psicologico;
- in caso di astensione da quel cibo i fenomeni regrediscono o spariscono;
- un ricarico di quel cibo porta nuovamente alla comparsa di quel determinato sintomo o di qualche cambiamento organico documentabile.

I disturbi

Le intolleranze alimentari possono causare disturbi diversi quali:

Disturbi all'apparato digerente

Pancia gonfia, meteorismo, diarrea, stitichezza, sindrome dell'intestino irritabile o colite. Dolori addominali, nausea, digestione difficile, reflusso gastroesofageo, gastrite, inappetenza o appetito difficile, afte.

Affezioni respiratorie

Riniti, raffreddori frequenti, asma, sinusiti, faringiti, laringiti, bronchiti, altre infezioni alle vie aeree, difficoltà respiratorie.

Problemi cutanei

Eczemi, dermatiti di varia natura, orticaria, prurito, acne e altre eruzioni cutanee.

Sintomi a carico della sfera nervosa

Cefalea, emicrania, ansia, umore alterno, stanchezza, scarsa lucidità mentale, difficoltà di concentrazione e memoria, sonnolenza, insonnia.

Sintomi genitourinari

Cistiti, mestruazioni irregolari, dolorose o abbondanti o scarse, candidosi, vaginiti, prostatiti, difficoltà di concepimento, endometriosi.

Dolori muscolari e osteoarticolari

Artrite, crampi, spasmi, rigidità muscolare, fibromialgia.

Sintomi cardiaci e circolatori

Palpitazioni, tachicardia, extrasistole, infiammazione venosa e arteriosclerosi, gonfiore del viso o del corpo.

Malattie auto immuni

Psoriasi, artrite reumatoide morbo di Crohn, retto colite ulcerosa, lupus eritematoso.

Inoltre, sovrappeso, aumento del grasso viscerale, difficoltà a perdere peso.

Queste prime indicazioni possono essere utili per prescrivere una dieta ad esclusione, che preveda l'eliminazione di cibo non tollerato: la successiva scomparsa o anche solo l'evidente riduzione dell'intensità dei fastidi è utile per orientare la diagnosi.

Un test a supporto servirà a confermare, ed eventualmente rilevare, altre intolleranze.

Si ringrazia per il contributo Adria Granelli, dottoressa in scienze e tecnologie alimentari esperta e consulente per la nutrizione (adria.granelli@hotmail.it) e Douglas Gattini ex Presidente della Federazione Italiana ed Europea Shiatsu, istruttore e Direttore Didattico della scuola professionale Shambàla Shiatsu, www.shambalashiatsu.com