

I nemici nel piatto

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Molti problemi di salute, perfino l'aumento di peso, possono dipendere dalla reazione del nostro organismo a certi cibi. C'è un test per scoprirlo

di **GLORIA CIABATTONI**

Mal di testa, dolori allo stomaco, difficoltà di digestione, gonfiore: disturbi dalle cause indefinite che ci amareggiano le giornate. Non ci pensiamo, ma spesso il «nemico» che li provoca è... nel piatto. Si tratta di intolleranze alimentari, delle quali parliamo con la dottoressa Carla Marzetti (nella foto in basso), direttore sanitario del laboratorio di analisi Valsambro, di Bologna, con 25 anni di esperienza in questo settore.

Come si distingue un'intolleranza da un'allergia?

«L'allergia provoca una reazione immediata, l'intolleranza si manifesta anche 72 ore dopo aver ingerito un alimento. E' una reazione ostile al cibo, che si presenta in ogni paziente in modo diverso, sia per il sintomo che per il cibo che lo provoca. Non è di facile diagnosi anche se spesso i cibi 'colpevoli' sono alimenti che consumiamo regolarmente. Esistono comunque eccezioni, poiché in alcuni casi una influenza, un problema intestinale, l'uso di farmaci e il contatto con alcune sostanze, (es. additivi, coloranti...ecc) può provocare un'intolleranza. Anche in questo caso la nostra metodologia ci permette di individuare le sostanze 'responsabili'».

Ci sono dei test per rilevare le allergie?

«Sì, ce ne sono di vario tipo, molti dei quali purtroppo sono attendibili solo nel 25-30 per cento dei casi. Dopo anni di studio, dal 1990 circa io mi avvalgo del test citotossico I.B.A (Indagine Bioematologica Alimentare) sul sangue, che ha un'attendibilità del 70-75 per cento ed è quello più affidabile attualmente. Consiste nell'effettuare un pre-



lievo di sangue, isolare i globuli bianchi e metterli a contatto con estratti alimentari, quindi osservarli al microscopio. La membrana della cellula quando viene a contatto con un estratto di un cibo 'innocuo' rimane integra, in caso contrario si lacera».

lievo di sangue, isolare i globuli bianchi e metterli a contatto con estratti alimentari, quindi osservarli al microscopio. La membrana della cellula quando viene a contatto con un estratto di un cibo 'innocuo' rimane integra, in caso contrario si lacera».

Sembra semplice...

«E invece è complesso. Occorre un laboratorio di analisi qualificato ed è molto lungo il tempo di esecuzione del test da parte del tecnico. Inoltre ci sono due fattori importanti: molta esperienza in chi lo legge ed estratti alimentari altamente idonei. Io utilizzo estratti di cibi italiani, perché è importante che rispecchino l'alimentazione abituale del paziente.».

2

Nell'immagine sotto, un'altra fase dell'osservazione al microscopio: la membrana esterna della cellula (globulo bianco) comincia a lacerarsi, segno che l'estratto dell'alimento col quale è venuta in contatto provoca la reazione di intolleranza alimentare

3

In questa fase, è molto visibile il deterioramento del globulo bianco, segno di un'evidente intolleranza.

Nelle foto, da destra, latte, olio, grano, lievito di birra, uova, riso sono tra i cibi che più di frequente scatenano le intolleranze alimentari

1

Sotto, nel test citotossico per la diagnosi delle intolleranze alimentari i globuli bianchi vengono messi a contatto con l'estratto di un alimento. Nell'immagine, la cellula, al centro, ha la membrana integra: se rimane tale non vi è intolleranza verso quel cibo

Quali sono gli alimenti che ricorrono più spesso nelle intolleranze?

«Latte, lievito di birra, uova, grano, riso. Spesso sono quelli consumati più di frequente. Ci sono intolleranze temporanee, ad esempio se in questa stagione si mangia molta uva non è raro che l'organismo reagisca mandando un segnale di stop. Ci sono invece intolleranze che durano tutta la vita.».

Una volta individuate, come vengono curate?

«In primo luogo eliminando i cibi non tollerati. Oggi la cosa è

meno gravosa, per il paziente, rispetto ad anni fa. Il latte di mucca può essere sostituito con quello di capra, pasta e riso con il farro. Il test andrebbe ripetuto tre volte l'anno per fare un vero e proprio studio alimentare personale. Se il paziente osserva la dieta, elimina tanti disturbi».

Quali, ad esempio?

«Cefalee, gastriti, problemi intestinali e cutanei, ritenzione di liquidi, stanchezza. Il test può aiutare nel trattamento delle malattie reumatiche e autoimmuni e

Le intolleranze fanno ingrassare?

«Non proprio, favoriscono invece la ritenzione idrica. L'organismo recepisce l'alimento ostile come un 'veleno' e per disintossicarsi trattiene liquidi, quindi si verifica un aumento di peso. Eliminando gli alimenti e/o sostanze ostili si riduce la ritenzione idrica, l'organismo nel tempo si disintossica e tra gli altri benefici effetti, si dimagrisce».

Quanto costa il test?

«Sui 150 euro, compresa la dieta personalizzata». Chiunque sia interessato può trovare ulteriori informazioni sul sito www.valsambro.it

nell'obesità».