

Normative alimentari - Scarica la guida gratuita

Guida gratuita per prendere decisioni informate e conformi. Scaricala subito.
mt.com/Normative/alimentari



APRI

FC

FAMIGLIA CRISTIANA.it

Cerca nel sito

coledì 17 ottobre 2018



BLOG | MULTIMEDIA

SEGUICI SU

ACCEDI

DI COSA PARLIAMO | CHIESA E FEDE | VOLONTARIATO E VALORI | SPETTACOLO E CULTURA | BENESSERE

DOSSIER



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI: COME AFFRONTARLE

22/03/2017 Sul mercato esistono vari test per individuare questi disturbi molto diffusi, ma non tutti sono attendibili e il rischio è quello di escludere cibi che al contrario potrebbero essere assunti in tutta tranquillità, commettendo errori nella dieta e favorendo così eventuali problemi di salute.

0

0

0

Paola Rinaldi

C'è chi mangia gluten free senza essere celiaco. E chi invece elimina latticini, legumi, uova, crostacei, pomodori. **Un italiano su due cambia menù nella convinzione di essere intollerante o allergico a qualcosa**, mentre le stime più recenti indicano che il problema interessa solo il 7-8 per cento dei bambini di età inferiore ai 3 anni e circa il 3-4 per cento della popolazione adulta. Perfettamente in salute, dunque, milioni di persone imputano i loro malesseri a qualche cibo per pura suggestione o condizionamento psicologico, spendendo per la diagnosi centinaia di euro in test privi di validità scientifica, che hanno la stessa attendibilità del lancio di una monetina. «Spesso basta avere una stanchezza inspiegabile, qualche difficoltà digestiva o dolori alle articolazioni

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI: COME AFFRONTARLE

GLI ARTICOLI DEL DOSSIER

Esiste un vaccino all'allergia? Verità e miti da sfatare
Il test: Allergie e intolleranze: Vero o Falso?
Intolleranze, allergie e alimentazione: rischi e fatti da sapere
Allergie e intolleranze: 3 cose da sapere per una diagnosi corretta

PUBBLICITÀ



TOP LIBRI



Un capitano
 Paolo Condò, ...



Suite 405
 Sveva Casati...

SCOPRI I BEST SELLER

LA CLASSIFICA SU SAN PAOLO STORE

LE RUBRICHE SELEZIONATE



LE SCHEDE DI
 ERBORISTERIA
 ARTIGLIO DEL
 DIAVOLO



LE SCHEDE DELLA SALUTE
 IPOTIROIDISMO



SCUSI DOTTORE
 OSTEOPOROSI,
 L'ATTIVITÀ FISICA FA

per prendere di mira un ingrediente alimentare o un'intera categoria di prodotti», spiega la dottoressa Barbara Paolini, vice segretario nazionale dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (www.aditalia.net). **«Ipotizzare intolleranze o allergie sta diventando una moda o, quanto meno, il modo per dare una risposta rapida a un problema di salute o un disturbo generico, come può essere il semplice aumento di peso**, che nella maggior parte dei casi invece dipende da uno stile di vita scorretto».

In realtà, l'unico modo per ottenere un verdetto attendibile è rivolgersi a un centro ospedaliero specializzato in allergologia, con medici capaci di gestire in modo completo non soltanto la fase diagnostica, ma anche l'eventuale cura. «Attraverso un colloquio approfondito, viene fatta un'anamnesi accurata della storia clinica del paziente e delle sue abitudini alimentari: a quel punto, in base alla sintomatologia accusata, si stabiliscono i test più opportuni da effettuare, visto che non esiste una prova valida per tutte le forme di allergia o intolleranza».

IL PERCORSO UFFICIALE

Nel caso delle allergie, la diagnosi è semplice e immediata solo quando i sintomi (piuttosto severi) compaiono subito dopo l'assunzione di un determinato alimento, tanto da portare a visite urgenti. Se invece la reazione è ritardata o incostante e i sintomi sono più lievi e sfumati, è necessario sottoporsi a esami standardizzati, come il Prick test, ad esempio, che consiste nel posizionare sull'avambraccio alcune gocce di estratti allergenici (di tipo alimentare in questo caso) per poi pungere la pelle e osservare l'eventuale comparsa, entro venti minuti, di un pomfo caratterizzato da un piccolo gonfiore e arrossamento localizzato.

In alternativa, si può ricorrere al Prick by prick, dove si utilizzano direttamente i cibi freschi, soprattutto di origine vegetale, che vengono "bucati" con la lancetta sterile con la quale poi si andrà a scalfire leggermente la cute del paziente. «Esistono anche esami sierologici, come il dosaggio delle IgE totali e specifiche, che ricercano nel sangue gli anticorpi verso determinate sostanze, oppure quelli che sfruttano le nuove tecnologie in diagnostica molecolare, molto più sofisticati e in grado di individuare la singola molecola a cui si è allergici», illustra Paolini. **«Molto raffinate, infatti, le attuali metodiche diagnostiche consentono di fornire ai pazienti indicazioni più accurate rispetto al passato, migliorando nettamente la loro qualità di vita**: in alcuni casi, ad esempio, è possibile consumare un frutto a cui si è allergici togliendone la buccia oppure mangiare senza problemi un determinato alimento una volta cotto. Dipende dalle proteine specifiche che sono coinvolte nell'allergia, che oggi è possibile conoscere».

Se tutte queste procedure non forniscono un risultato concordante o decisivo, si può prevedere un ulteriore test di provocazione orale, che consiste nella somministrazione di dosi progressivamente crescenti dell'alimento – sotto forma di gocce, capsule o papine insapori – fino allo scatenamento dei sintomi: questo esame però va eseguito esclusivamente in centri ospedalieri specializzati e sotto stretto controllo medico per la possibilità di reazioni anche gravi.

Se invece il problema è un'intolleranza, gli unici esami attualmente riconosciuti dalla medicina convenzionale sono rivolti a un solo alimento, come il lattosio (per cui si utilizza il Breath test, che analizza campioni di aria espirata) o il glutine (prelievi del sangue concentrati su una coppia di anticorpi specifici, gli Aga e gli Ema, e un prelievo biotico di mucosa del tratto gastroenterico mediante esofagogastroduodenoscopia e pancolonscopia).

Altri disturbi non possono essere definiti vere intolleranze: digestione lenta, gonfiore addominale o cattivo funzionamento dell'intestino, ad esempio, possono essere correlati a un'alterazione momentanea della flora intestinale, per cui la cura e **la dieta devono essere attentamente valutati con il proprio allergologo e gastroenterologo, evitando di eliminare improvvisamente e senza motivo intere categorie di alimenti con diete fai-da-te**. «Al contrario dell'allergia, infatti, alcune intolleranze possono non essere genetiche ma insorgere all'improvviso, magari a causa di cattive abitudini alimentari o particolari patologie intestinali, che talvolta possono essere corrette e addirittura risolte».

GLI ESAMI "FARLOCCHI"

Negli ultimi anni, in questo settore, si è diffusa la popolarità di test diagnostici alternativi e senza alcuna validità scientifica, eseguiti su disparati campioni biologici (come sangue, saliva, capelli), che – oltre a generare confusione nella popolazione – comportano una spesa piuttosto sostenuta, compresa fra i 90 e i 1.500 euro. Di solito, si ricorre a questi esami per la semplicità della procedura, l'assenza di lunghe attese e la possibilità di eseguirli sotto casa, magari in farmacia, erboristeria, centri benessere o presso lo studio di un naturopata.

«Il loro utilizzo è pericoloso in maniera indiretta, nel senso che non comporta rischi durante l'esecuzione, ma di sicuro impedisce al paziente di scoprire il vero problema», riferisce Paolini. **«Talvolta si ha un ritardo diagnostico, ad esempio scambiando patologie gravi per presunte intolleranze; in altri casi, invece, un falso positivo può generare inutili restrizioni a tavola**: se non adeguatamente gestite e monitorate da un professionista sanitario, le diete che escludono determinati cibi possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile, pericoloso per lo stato di salute e addirittura responsabile di scarsa crescita e malnutrizione nei bambini».

Allora, da quali test stare alla larga? Sicuramente, da quelli complementari, alternativi e non provati con metodi riconosciuti dalla medicina ufficiale che le principali società scientifiche di allergologia (Siaic, Aaito e Siaip), insieme alla Federazione nazionale degli ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri (Fnomceo), etichettano come privi di credibilità e validità clinica.

► **Test del capello**. Dovrebbe verificare le sostanze chimiche presenti nel capello per stabilire lo stato di salute del soggetto e le eventuali anomalie nel metabolismo degli elementi minerali. In base ai risultati, vengono poi consigliate variazioni della dieta e l'assunzione di integratori alimentari o vitamine.

► **Vega test**. Basato sui principi della bioenergetica, secondo cui il corpo sarebbe un insieme di campi magnetici sui quali determinate sostanze possono influire, si effettua con un apparecchio munito di due elettrodi: uno è posto sulla mano del paziente, l'altro è collegato a uno strumento con cui l'operatore misura le differenze di potenziale elettrico in particolari punti della pelle, inserendo

BENE PURCHÉ SIA "IN CARICO"



I RICETTARI DI SLOW FOOD
di Slow Food

ZUPPA DI BACCALÀ



SCRIVI A DON GUIDO
di don Guido Colombo

HO LASCIATO IL
FIDANZATO PERCHÉ
ERA IMMATURO

IL BLOG DEL DIRETTORE



Don Antonio Rizzolo

Don Antonio risponde

PUBBLICITÀ

TI SEGNALIAMO

ARTICOLI CORRELATI



Esiste un vaccino
all'allergia? Verità e miti da
sfatare

Si è allergici a un alimento per tutta la vita? Frutta e verdura possono scatenare reazioni avverse?

L'omeopatia può aiutare?...

Il test: Allergie e intolleranze: Vero o Falso?

all'interno fiale con sostanze alimentari omeopatizzate, cioè diluite in modo infinitesimale.

► **Dria test.** Da seduti, si tratta di compiere un particolare e modesto sforzo muscolare con un braccio (o talvolta una gamba), che viene legato con una cinghia, collegata al computer. Durante lo sforzo, vengono poste sotto la lingua alcune soluzioni – che contengono i principali alimenti, dal latte alla farina, dall'uovo ai grassi idrogenati – e si valutano le eventuali variazioni della forza, dovute a un'ipersensibilità nei confronti del cibo in questione.

► **Test citotossico.** Consiste in un semplice prelievo di sangue, a seguito del quale viene valutata al microscopio l'integrità della membrana dei globuli bianchi messi a contatto con gli alimenti sospetti, opportunamente preparati.

► **Test del riflesso auricolo-cardiaco.** Ogni alimento indagato viene posto a un centimetro dalla cute – in prossimità di determinate zone del padiglione auricolare, individuate dall'agopuntura – per poi misurare le variazioni della frequenza cardiaca.

► **Dosaggio delle IgG (metodica Elisa).** Attraverso un prelievo capillare, il sangue viene messo a contatto con le proteine di un particolare alimento alla ricerca di alcuni anticorpi (le IgG) che possono reagire alla sua presenza.

«In commercio, esistono anche altri esami alternativi, come l'Alcat test, l'elettroagopuntura secondo Voll, la provocazione-neutralizzazione o l'iridologia, che purtroppo contribuiscono alla proliferazione di false diagnosi», evidenzia la dottoressa Paolini. «Così, si rischia di risultare intolleranti a cibi che in realtà sono innocui, sbilanciando di conseguenza la dieta e sviluppando malnutrizioni anche pericolose, senza peraltro risolvere la sintomatologia che ha portato il soggetto a sottoporsi al test».

EFFETTO PLACEBO

Eppure, dopo aver eliminato alcuni alimenti dalla propria tavola, molte persone affermano di sentirsi meglio, anche se probabilmente gli esami ufficiali non avrebbero mai confermato il problema. Realtà o effetto placebo?

«Si tratta di una conseguenza normale, ma temporanea», illustra la dottoressa Paola Minale, esperta di allergie e intolleranze alimentari per l'Associazione allergologi immunologi territoriali e ospedalieri (www.aaito.it). «Per quanto inadeguata o imperfetta, qualsiasi dieta apporta un beneficio iniziale per il semplice fatto che riduce l'apporto di sostanze come i "fodmap", ovvero molecole e composti contenuti in diversi alimenti scarsamente assorbibili e facilmente fermentabili, bloccando così il meteorismo e la sensazione di gonfiore. Infatti, al di là della veridicità del responso, i test per le intolleranze eliminano quasi sempre farinacei, latticini, zuccheri, carboidrati e altri alimenti il cui eccesso non è salutare e peggiora la sindrome del colon irritabile e altri disturbi più o meno gravi».

In altre parole, il beneficio sull'organismo c'è e si sente, ma alla fine si esaurisce perché il regime proposto non è mirato e neppure equilibrato, ma semplicemente risolve per qualche tempo un'alimentazione scorretta.

«Bisogna tenere conto però che, quando si toglie un nutriente dalla dieta, viene alterata anche la flora microbica intestinale, provocando danni spesso duraturi», ricorda la dottoressa Minale. «Ovviamente, il pericolo vale anche al contrario, ovvero se allergie o intolleranze non vengono riconosciute, perché i danni possono essere gravi: nel caso della celiachia, ad esempio, la presenza di un'inflammation persistente, anche di minima entità, può favorire lo sviluppo di alcune patologie croniche e addirittura tumori».

Per non parlare delle reazioni allergiche gravi agli alimenti che, seppure in rari casi, possono richiedere il ricorso al Pronto soccorso perché si manifestano con quadri clinici pericolosi per la vita, come lo shock anafilattico, da trattare con farmaci salvavita come l'adrenalina.

«Insomma, nessun sintomo va mai sottovalutato, a qualsiasi età», conclude l'esperta. «Allergie e intolleranze hanno certamente una predisposizione genetica, ma a scatenarle possono essere lo stile di vita, la maggiore esposizione a una sostanza o magari periodi delicati, come la menopausa e il post-gravidanza. In caso di sospetto, vale la pena sottoporsi a un controllo accurato».

QUATTRO COSE DA SAPERE

Professionalità, serietà e competenza sono le caratteristiche indispensabili di chi deve riconoscere la reazione avversa a un alimento. A dimostrarle sono alcune buone pratiche che gli allergologi (in sinergia con dietologi e gastroenterologi) devono garantire, e precisamente:

- una diagnosi eziologica, ossia l'individuazione degli alimenti responsabili delle reazioni attraverso test affidabili;
 - l'indicazione di una dieta corretta, anche da un punto di vista nutrizionale;
 - la stesura di consigli comportamentali, come (in alcuni casi specifici) evitare l'attività fisica o l'assunzione di antinfiammatori nelle due-quattro ore che precedono o seguono i pasti;
 - prescrizioni terapeutiche da adottare in caso di emergenza, con le relative istruzioni per l'uso.
- Esistono farmaci (antistaminici, cortisonici, broncodilatatori) da utilizzare per gestire i sintomi di lieve entità, mentre l'adrenalina va usata solo in caso di anafilassi



Si è allergici a un alimento per tutta la vita? Frutta e verdura possono scatenare reazioni avverse? L'omeopatia può aiutare?...
[L'omeopatia può aiutare?...](#)



"Allenando" l'organismo si può anche guarire
 Eliminare dalla dieta i cibi che ci fanno stare male, secondo l'allergologo Attilio Speciani, non è corretto: bisogna abituare il corpo a tollerarli
["Allenando" l'organismo si può anche guarire](#)

gradualmente. Sui bambini piccoli il metodo funziona molto bene.
["Allenando" l'organismo si può anche guarire](#)



Intolleranze, allergie e alimentazione: rischi e fatti da sapere
[Intolleranze, allergie e alimentazione: rischi e fatti da sapere](#)

TI SEGNALIAMO

LE INIZIATIVE DI FAMIGLIA CRISTIANA

 SAN PAOLO STORE **TAGLIO PREZZI!**

€ 9,90

OFFERTA ESCLUSIVA SUI LIBRI PER BAMBINI

DALLA LEGGENDA ALLA STORIA

A soli € 6,90 in più





Stefano Campanella

I TRE MISTERI DELLA MORTE DI PADRE PIO

A soli 9,90 € in più

Ti è piaciuto l'articolo?

Trovi tanti altri contenuti su
BenEssere digitale

ACQUISTA IL NUMERO

COPIA DIGITALE

A soli € 1,99

BenEssere è la rivista che ti aiuta a
vivere bene nel corpo, nella mente
e nell'anima

Sempre con te anche con l'app FamilyTab



LE INIZIATIVE SAN PAOLO

SAN PAOLO STORE OFFERTA SPECIALE I

Rod Dreher
L'Opzione Benedetto
«Il libro più discusso e importante dell'ultimo decennio»
The New York Times

SPEDIZIONE GRATUITA

SAN PAOLO STORE 50 GRANDI STORIE!

I CAPOLAVORI
Disney
LA CARICA DEI 101
Winnie Pooh

SCONTO SPECIALE -25%

SAN PAOLO STORE SOLO FINO AL 15 OTTOBRE

PAZIENZA, GIPI LARCENET, WOODRING... -25%
IL GRANDE FUMETTO COCONINO

TAG: allergie, intolleranze alimentari, salute

COMMENTA CON:

I VOSTRI COMMENTI

1

LASCIA IL TUO COMMENTO SENZA REGISTRARTI

NOME

EMAIL

TESTO (MAX. 400 BATTUTE SPAZI INCLUSI)

☐ Autorizzo il trattamento dei dati personali e accetto la policy sui commenti.

Tutti i commenti sono moderati dalla redazione e potrebbero passare alcuni minuti prima dell'effettiva visualizzazione sul sito.

SCRIVI

STAI VISUALIZZANDO 1 DEI 1 COMMENTI



Maria Rosaria De Rossi 23 marzo 2017 alle 11.27

Vorrei sapere per favore se si possono fare analisi in convenzione per le tolleranze alimentari e possibilmente in quali Ospedali. Sono nella zona di Finocchio, Roma... Grazie.. Maria Rosaria De Rossi..

Rispondi

Mi piace 0

POLICY SULLA PUBBLICAZIONE DEI COMMENTI

I commenti del sito di Famiglia Cristiana sono premoderati. E non saranno pubblicati qualora:

- contengano contenuti ingiuriosi, calunniosi, pornografici verso le persone di cui si parla
- siano discriminatori o incitino alla violenza in termini razziali, di genere, di religione, di disabilità
- contengano offese all'autore di un articolo o alla testata in generale
- la firma sia palesemente una appropriazione di identità altrui (personaggi famosi o di Chiesa)
- quando sia offensivo o irrispettoso di un altro lettore o di un suo commento

Ogni commento lascia la responsabilità individuale in capo a chi lo ha esteso. L'editore si riserva il diritto di cancellare i messaggi che, anche in seguito a una prima pubblicazione, appaiano - a suo insindacabile giudizio - inaccettabili per la linea editoriale del sito o lesivi della dignità delle persone.

DISCUSSIONI IN CORSO

Qual è il tuo rapporto con Padre Pio?

10



Giovani, raccontateci il vostro pellegrinaggio e l'incontro con il Papa

2



I giovani oggi sono più esposti al satanismo?

1



quale fiaba ti raccontavano i nonni quando eri piccolo?

1



È giusto chiedere al datore di lavoro di pagare il mantenimento dei figli?

0



Hai qualche idea per coinvolgere i giovani nella Chiesa?

0

Qual è il significato del viaggio del Papa nei Paesi Baltici?

0



L'incontro in Irlanda sarà occasione per un rilancio dei temi sulla famiglia in Europa?

0

EDICOLA SAN PAOLO



FAMIGLIA CRISTIANA
~~€ 104,00~~
 € 92,90 - 11%



MARIA CON TE
~~€ 52,00~~
 € 39,90 - 23%



CREDERE
~~€ 78,00~~
 € 52,80 - 32%



BENESSERE
~~€ 34,80~~
 € 23,00 - 34%



AMEN, LA PAROLA CHE SALVA
~~€ 46,80~~
 € 38,90 - 17%



6 RIVISTE SAN PAOLO IN DIGITALE - ABBONAMENTO MENSILE
 € 6,99

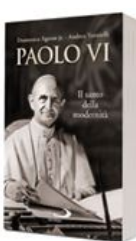
[Visualizza tutte le riviste](#)



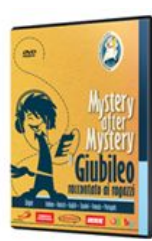
SPECIALE PAPA PAOLO VI SANTO
 L'ANNO



LA BIBBIA TUTTO L'ANNO
 L'ANNO



PAOLO IV IL SANTO DELLA MODERNITÀ
 L'ANNO



MYSTERY AFTER MYSTERY
 L'ANNO



DALLA LEGGENDA ALLA STORIA
 L'ANNO



L'ANNO DEI TRE PAPI
 L'ANNO

[Visualizza tutte le collection](#)

[Home](#) | [Abbonamento a Famiglia Cristiana](#) | [Privacy](#) | [Pubblicità](#) | [Redazione](#) | [Contatti](#)

FAMIGLIA CRISTIANA.it

PERIODICI SAN PAOLO

[BenEssere](#) | [G-Web](#) | [G Baby](#) | [I Love English Junior](#) | [Il Giornalino](#) | [Jesus](#) | [Gazzetta d'Alba](#) | [La Domenica](#) | [Vita Pastorale](#) | [Credere](#) |
[Maria con te](#) | [Edizioni Sanpaolo](#) | [San Paolo Store](#) | [Edicola San Paolo](#) | [Settimana della comunicazione](#) | [Festival della comunicazione](#) |
[Festival Biblico](#)

Periodici San Paolo S.r.l. - Sede legale: Piazza San Paolo,14 - 12051 Alba (CN)

Cod. fisc./P.Iva e iscrizione al Registro Imprese di Cuneo n. 00980500045 Capitale sociale € 5.164.569,00 i.v.

Copyright © 2013-2017 Periodici San Paolo S.r.l. - Tutti i diritti riservati