

Allergie intolleranze alimentari

Nella relazione esistente tra cibo e salute, il ruolo predominante dovrebbe essere svolto dalle intolleranze alimentari, in considerazione di tutte le implicazioni sintomatologiche e patologiche correlate a questo fenomeno. In effetti il problema delle intolleranze alimentari è ancora oggi del tutto sottovalutato e misconosciuto da buona parte della classe medica o, per meglio dire, in materia c'è ancora molta confusione, nonostante che anche i mass-media a più riprese si interessino dell'argomento. Infatti di solito si ritiene valido solo il principio secondo il quale l'allergia è una reazione immediata dipendente dagli anticorpi IgE, quindi altre risposte del nostro organismo, che non si manifestano con la produzione di anticorpi IgE, non sarebbero da considerare allergiche ma di altra natura, cosa non vera. E' questa la principale differenza che può dar luogo a molti equivoci. Primo fra tutti quello sulle reali dimensioni del problema.

Di allergie alimentari ne sarebbero colpite solo 1-2 persone su 10, mentre le intolleranze alimentari avrebbero una

percentuale più alta: 5-6 persone su 10, si capisce bene quindi l'enorme differenza...

Altri equivoci sorgono a livello di definizioni ambigue, poco chiare che fanno confondere le intolleranze alimentari con le allergie, pur essendo in effetti due fenomeni completamente diversi, infatti nelle allergie abbiamo una reazione istantanea a cibi ingeriti salutarmente esempio: l'orticaria dopo aver assunto le fragole, l'edema delle mucose dopo aver assunto i crostacei, mentre nelle intolleranze si hanno reazioni a cibi quotidiani comuni quali: grano, latte, pomodoro ecc..., e i tempi di reattività sono più lunghi, da qualche ora fino a quattro giorni dopo!

Eppure, già da circa tre anni, proprio per far chiarezza su questi argomenti che investono milioni di persone nel mondo, la Società Statunitense di Allergologia ha classificato in modo semplice e chiaro le Reazioni avverse ai cibi.

1. Le Allergie alimentari propriamente dette, che si manifestano con una reazione immediata o quasi del cibo inge-

rito: ad esempio l'orticaria che viene dopo aver mangiato le fragole, così come l'angioedema, ossia il gonfiore delle mucose, che compare dopo aver mangiato i crostacei; ecc...

2. Le pseudo allergie, cioè i deficit enzimatici come, ad esempio, la mancanza dell'enzima per la digestione delle proteine del latte, che si manifesta con vomito e diarrea nei neonati, già dalle prime assunzioni di latte o la mancanza di enzimi per la digestione dei legumi: il favismo; ecc...

3. Le ipersensibilità, cioè le reazioni di alcune sostanze, presenti in certi alimenti (per esempio vino rosso, cioccolato, formaggi fermentati, pesce in scatola ecc..) che rilasciano istamina (mediatore chimico che si libera nelle manifestazioni di allergia) e che possono causare cefalee ed altri sintomi.

4. Le reazioni tossiche agli alimenti, ossia avvelenamenti da funghi o cibi avariati, botulismo e così via.

5. Le intolleranze alimentari, casi in cui eliminando completamente un cibo dall'alimentazione quotidiana, si verifica la scomparsa del sintomo o della malattia.

Queste definizioni evidenziano le diverse caratteristiche di ogni singolo tipo di reazione avversa agli alimenti forse può sembrare elementare e quindi carente la quinta definizione, quella sulle intolleranze alimentari, ma in effetti già sarebbe sufficiente se si capisse ed accettasse che, eliminando per un periodo di tempo dall'alimentazione quotidiana un qualche cibo, si avrebbe la scomparsa dei sintomi e la – guarigione della malattia.

Considerando gli svariati sintomi anche cronici e le molteplici malattie di difficile risoluzione che sono collegate al fenomeno delle Intolleranze Alimentari, capirete come sia importante il metodo che permetta di verificare queste relazioni.

L'idea che l'allergia ai cibi o alle sostanze chimiche possa causare reazioni alterate nell'organismo è accettata da tutti, ma se viene considerato normale che le reazioni si presentino come reazioni cutanee, edemi, raffreddori, asma,

considerato è che le Intolleranze Alimentari possano provocare in modo diretto o indiretto alterazioni a carico di qualsiasi organo/apparato/sistema:

- Nevrosi, depressione, labilità d'umore, difficoltà di concentrazione;
- Cefalee (emicranie, nevralgie), vertigini, tinnitus, crisi convulsive;
- Astenia cronica, iperattività, attacchi di panico, torpore mentale;
- Iperensione, angina cardiaca, tachicardia;
- Obesità, dismetabolismo
- Ulcere gastroduodenali, colite ulcerosa, morbo di Crohn, sindrome del colon irritabile, dispepsia, costipazione, diarrea, afte;
- Cistiti croniche, enuresi, irritazioni vaginali;
- Sterilità, amenorrea, dismenorrea
- Artriti, artrosi, mialgie, dolenzia articolare ricorrente;
- Orticaria, dermatiti, eczemi, acne, psoriasi

Naturalmente le percentuali di guarigione variano a seconda delle varie patologie.

• TEST CUTANEI	Valido per allergie IgE mediate, poco attendibile nelle Intolleranze (laborioso)
• R.A.S.T.	Valido per allergie IgE mediate, poco attendibile nelle Intolleranze (costoso e range limitato)
• RIFLESSOLOGIA	Soggettivi, troppo variabili, scarsa riproducibilità
• KINESIOLOGIA	Soggettivi, troppo variabili, scarsa riproducibilità
• EAV-TEST BIOELETTRONICI	Soggettivi, troppo variabili, scarsa riproducibilità
• INDAGINE CITOLOGICA	Attendibilità ed economicità dipendenti dalla accuratezza e dalle serietà del laboratorio, necessità di ulteriori perfezionamenti

Tabella 6: test utilizzati nelle intolleranze alimentari quello che ancora "raramente viene Questo lungo elenco può sembrare a pri-

Astenie Persistente	Afte orali
Torpore Mentale	Alitosi
Vertigini	Arsura
Palpitazioni	-----
Ipersudorazione	Nausea
Edemi Ricorrenti	Pirosi gastrica
Alternanza di peso	Aerofagia
Crampi arti inferiori	Meteorismo
Prurito	Alvo Alternato

Tabella 5: Sintomi accessori

ma vista un formidabile miscuglio dei mali che frequentemente colpiscono l'uomo moderno, ma in effetti, rappresenta la dimostrazione di come il fenomeno delle Intolleranze Alimentari possa investire tutte le singole strutture del corpo umano.

È anche uno dei principali motivi che rendono difficile studiare questo tipo di manifestazioni.

In effetti, le tossine, che si formano durante i processi di Intolleranze Alimentari, spesso hanno un "organo bersaglio" specifico per ognuno di noi.

Probabilmente questo è dovuto al fatto che tutti gli individui possono presentare un organo o una struttura del corpo più "debole" delle altre, quindi più aggredibile.

Probabilmente l'organo bersaglio dipende da una predisposizione genetica o, forse, da traumi di vario genere che subiamo nel corso della vita.

Di solito, poi, l'intollerante può presentare una serie di sintomi quali astenia (ricorrente e non alleviata da riposo), alitosi (importante se si presenta al mattino), afte orali, palpitazioni cardiache (importanti quelle che insorgono dopo un pasto), alternanza di peso (senza apparenti squilibri nutrizionali), aerofagia, meteorismo, difficoltà digestive, edemi (importanti quelli del mattino a carico degli arti inferiori o superiori),

torpore mentale (importante quello dopo i pasti), iper-sudorazione (naturalmente non per attività fisica), prurito (senza causa appartenente), crampi agli arti inferiori (importanti quelli notturni) sono soliti scomparire nel breve volgere di alcuni giorni e senza alcuna terapia cosiddetta sintomatica.

Proprio questi sintomi accessori possono rappresentare la spia della presenza di un'eventuale patologia ecologica nelle persone che purtroppo spesso vengono definiti polisintomatici o addirittura psicosomatici.

Quindi, se si avvertono uno o più dei sintomi accessori, spesso ricorrenti o in forma ciclica o se si è sofferenti di una delle patologie sopra elencate si può ben ipotizzare una causa da Intolleranza alimentare.

Guarire dalle Intolleranze alimentari non è difficile, una volta individuati con precisione i cibi responsabili del fenomeno è sufficiente eliminarli completamente dall'alimentazione quotidiana per un periodo variabile da quattro a sei settimane per poter poi reintrodurre l'alimento responsabile e se l'organismo è completamente disintossicato e non riconoscerà più quegli alimenti come estranei e dannosi e li accetterà senza problemi.

Allergie alimentari	Propriamente dette – Reazione immediata: Orticaria, Angioedema Fenomeni IgE mediati
Pseudoallergie	Deficit Enzimatici: Favismo galattosemia
Ipersensibilità	Alimenti che liberano istamina: Vino rosso, cioccolato,
Reazioni tossiche	Avvelenamento da funghi Butulismo
Intolleranze alimentari	Reazione cronica: Cibo eliminato Scomparsa del sintomo

Tabella 1: Reazioni avverse agli alimenti

Allergie Alimentari	Intolleranze Alimentari
Reazione Immediata	Reazione Ritardata (Fino a 48h. dopo)
Reazione Acuta	Reazione Cronica
Dose Dipendente	No dose dipendente
Alimenti Assunti Sporadic.	Alimenti quotidiani 1 o più volte al di
IgE	Ig G4 (?) – Complessi AG/AC
No Cross-reattività	Si Cross reattività
Organi Bersaglio Definiti	Qualsiasi Organo, Apparato, Sistema

Tabella 2: Reazione Allergie/Intolleranze

SNC	Cefalee ricorrenti (emicrania)-Scarsa concentrazione- Equilibrio alterato - Depressione - Iperattività-Umore variabile - Astenia ricorrente -Torpore mentale
Genito Urinario	Irritazioni vaginali – Cistiti ricorrenti – Enuresi
Respiratorio	Congestione nasale – Rinite – Sinusite – Catarro – Asma Bronchiti ricorrenti – Otite
Pelle	Eczemi – Eruzioni – Orticaria – Pallore Facciale, Psoriasi
Muscolo Scheletrico	Dolenzia articolare ricorrente – Artrite giovanile – Cram- pi Muscolari - Mialgia
Gastrointestinale	Nausea – Aerofagia – Meteorismo – Diarrea – Gastral- gia – Sindrome del Colon irritabile – Morbo di Crohn
Generali	Linfoadenopatia tonsillare – Obesità – Anoressia – Fa- tica cronica – Attacchi di panico

Tabella 4: Sistemi associati alla presenza di intolleranze alimentari