

Dott. Lorenzo
Grandini

Naturopata iridologo
Biologo nutrizionista



INTOLLERANZE ALIMENTARI

VERO O FALSO?

LA STORIA

- *Hare* (1905) pubblica *The food factor in Disease*
- *Shannon* (1922) e *Duke* (1925) pubblicano su riviste di pediatria casi di manifestazioni patologiche (asma, rinite, iperattività, epilessia) causate da una alterata metabolizzazione degli zuccheri e di altri alimenti
- *Rowe* (1930) pubblica le sue osservazioni sulle “diete ad eliminazione rotazione” sulle intolleranze

LA STORIA

Theron Randolph (1951) pubblica *Food Allergy* con l'intento di evidenziare come, accanto ai classici processi allergici, ci fossero tutta una serie di fenomeni che non rientravano nel meccanismo tradizionale allergico-immunologico, ma che era legato a fenomeni di “intolleranza”; tali fenomeni si manifestavano con delle vere e proprie assuefazioni a sostanze comuni quali gli alimenti consumati quotidianamente.

- **Classificazione delle reazioni avverse ai cibi effettuata dalla società statunitense di allergologia**

- A) **Allergia** alimentare propriamente detta si manifesta con una reazione immediata, o quasi, al cibo ingerito: ad esempio l'orticaria che viene dopo aver mangiato fragole oppure l'angioedema, ossia il gonfiore delle mucose che compare dopo aver mangiato i crostacei (questo meccanismo è mediato dalle IgE).
- B) 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 alle prime assunzioni di latte o la mancanza di enzimi per la gestione dei legumi ad esempio il favismo.
- C) **Le ipersensibilità**, cioè la reazione ad alcune sostanze presenti in certi alimenti (ad esempio vino rosso, cioccolato, formaggi fermentati, pesce in scatola) che **rilasciano istamina** e possono causare cefalee o da altri sintomi.
- D) **Reazioni tossiche** agli alimenti ossia avvelenamento da funghi o cibi avariati tipo il botulismo.
- E) **Le intolleranze alimentari** casi in cui eliminando completamente un cibo dall'alimentazione quotidiana si verifica la **scomparsa di un sintomo** o di una malattia.

- **Differenza fra allergie alimentari ed intolleranze alimentari**

- Si può parlare di allergie alimentari solo quando ritroviamo nel sangue un eccesso di immunoglobuline E (IgE) che in presenza della sostanza estranea (allergene), sia essa polline o polvere o alimento, si agganciano su alcuni tipi di globuli bianchi facendoli liberare dell'istamina che causerà infiammazione e gonfiore dei tessuti. Questa reazione è di solito immediatamente successiva al contatto dell'allergene con l'organismo.

- Si parla di intolleranze alimentari invece quando non vi è la produzione di anticorpi IgE, quando le reazioni non sono immediate ma croniche; i disturbi infatti non sono in diretta relazione all'assunzione ma si possono verificare a distanza di tempo fino a 72 ore dopo; i sintomi e le malattie si possono sviluppare a carico di qualsiasi organo o apparato

- Sintomi associati alla presenza di intolleranze alimentari

- Cefalee ricorrenti - scarsa concentrazione - umore depresso - astenia ricorrente - affaticamento
- Irritazioni vaginali - cistiti ricorrenti
- Congestione nasale – rinite – catarro – asma - bronchiti ricorrenti
- Eczema – psoriasi - acne
- Dolenza muscolare ricorrente - mialgie diffuse
- Nausea – meteorismo – diarrea – gastralgia - morbo di Chron
- Obesità – anoressia - fatica cronica - attacchi di panico

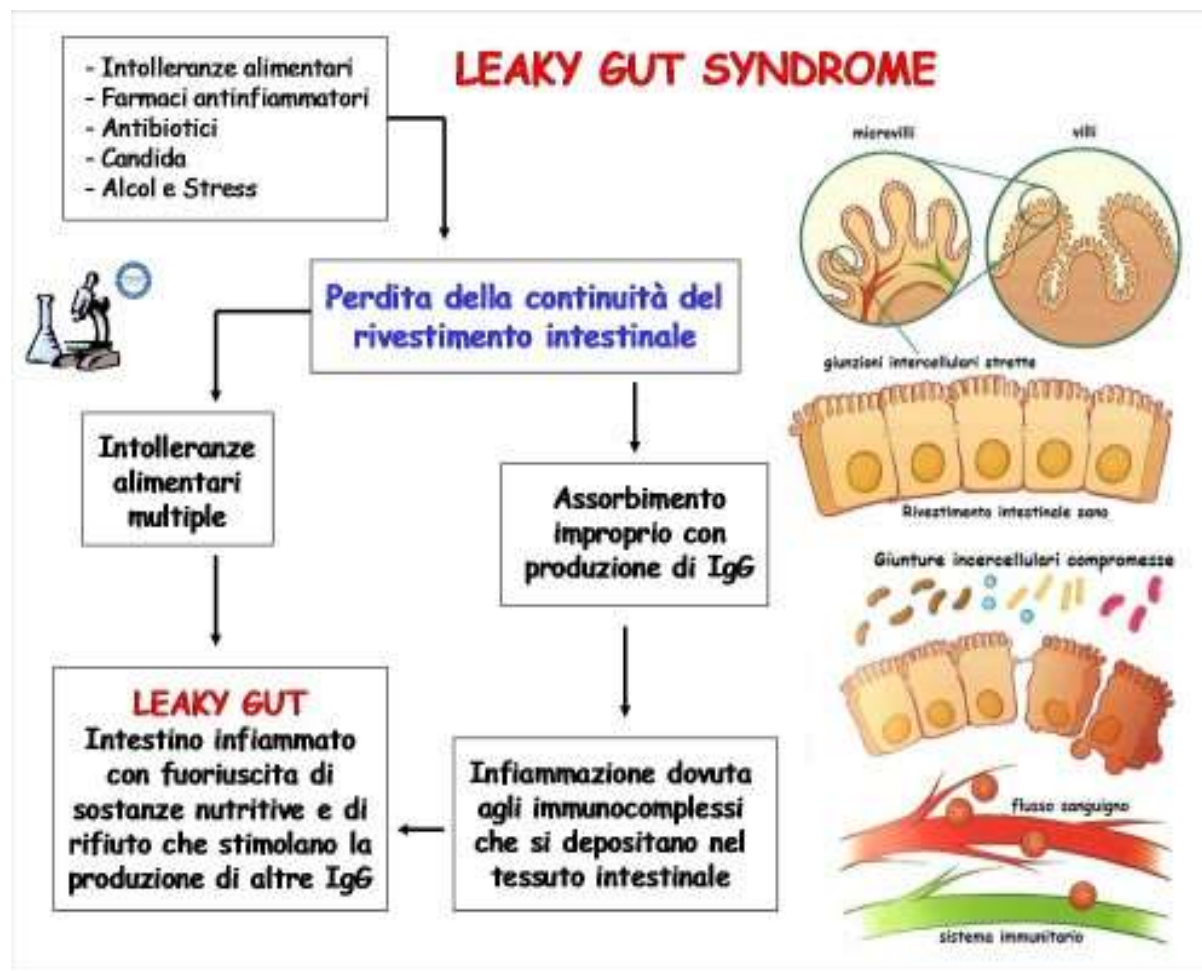
Di cosa necessita l' apparato digerente per funzionare al meglio

- una buona produzione di succo gastrico ed una sufficiente quantità di enzimi che si legano al substrato.
- Gli enzimi per funzionare hanno bisogno di un cofattore, che normalmente corrisponde ad un minerale e/o vitamina. Uno scarso apporto od un cattivo assorbimento possono ridurre l'efficacia di un enzima.
- L'arrivo di sostanze non sufficientemente degradate o scomposte provoca nell'intestino tenue uno stato di flogosi con alterazione della flora batterica intestinale (disbiosi) ed aumento della permeabilità

Metodiche di rilevamento delle intolleranze alimentari

- Vega test
- Test chinesiológico
- Mineralogramma
- Test sanguigno

Permeabilità intestinale

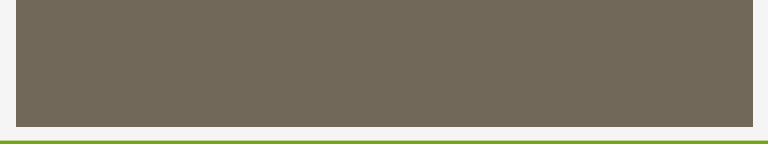


- l'epitelio intestinale rappresenta una sorta di frontiera fra circolazione sanguigna sottostante l'epitelio stesso e il contenuto del lume.

Questa frontiera consente un assorbimento selettivo di sostanze nutritive e il blocco di sostanze tossiche e/o dotate di potere antigenico.

Cause Principali di Leaky Gut

- eccesso di carboidrati e additivi alimentari
- farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)
- abuso di antiacidi
- terapia steroidea
- antibiotici



● In Sintesi

L'intolleranza alimentare o meglio la reazione avversa ai cibi (RAC) è una disregolazione enzimatico metabolica da alterazione del carico glicemico (GL), del carico acido renale potenziale (PRAL), da stress cronico endogeno ed esogeno, associato ad una flogosi cronica

Grazie per l' attenzione e

Buon Natale

Dott. Lorenzo Grandini

