

Come trattare le intolleranze attraverso l'alimentazione.



Le intolleranze alimentari consistono generalmente in reazioni lente, subdole e progressive dell'intestino che non tollera l'accumulo di alcune sostanze come: latticini, nichel, grano, uova etc.

Mentre le allergie si manifestano subito dopo l'ingestione di un alimento che scatena una reazione allergica, più o meno severa, le intolleranze, invece, si manifestano spesso a distanza di tempo rispetto all'ingestione dell'alimento che ne è la causa.

Proprio per questo motivo sono molto difficili da diagnosticare senza ricorrere a specifiche analisi.

I sintomi sono vari e generalizzati e, come tali, possono essere ricondotti a diverse patologie.

Tra i disturbi più comuni si riscontrano: gonfiore, difficoltà nella digestione, afte, sonnolenza e letargia.

Tuttavia, molti sintomi non riguardano il tratto gastro-intestinale ma possono dare origine ad altri problemi quali: dermatite, acne, e talvolta, disturbi respiratori.

Come diagnosticare le intolleranze?

Il miglior approccio è non sottovalutare i sintomi, qualsiasi essi siano. La migliore cura è la prevenzione.

Una buona strategia può essere quella di fare un diario alimentare dove annotare tutti gli alimenti ingeriti nel corso di un paio di settimane nonché tutti i sintomi riscontrati e sottoporli ad uno specialista.

Lo specialista deciderà poi a quali test sottoporre il soggetto interessato.

A tal proposito è opportuno menzionare i test genetici, che analizzano le mutazioni genetiche, anche chiamati polimorfismi, che predispongono per molte allergie e intolleranze e che rappresentano certamente un'ottima strategia preventiva.

Infatti, i test genetici non hanno controindicazioni, i risultati restano costanti per cui non è necessario ripeterli nel corso della vita, non sono influenzati né dalle abitudini né da farmaci assunti ed inoltre non necessitano di alcuna preparazione all'esecuzione dell'esame.

E ancora più importante, mentre gli esami del sangue indagano circa dei parametri alterati, i test genetici analizzano il DNA per scoprire un'allergia prima ancora che questa si manifesti e che i valori sanguigni siano alterati.

Infine, vanno ricordati, quali efficaci strumenti di diagnosi, anche il Patch test e il Prick test.



Come risolverle?

Una volta scoperto l'alimento, o gli alimenti, che causano le intolleranze è di fondamentale importanza sviluppare un piano alimentare che escluda, per un periodo, la causa dell'intolleranza.

La diagnosi è fondamentale per escludere solo gli alimenti nocivi senza fare tentativi a vuoto che potrebbero comportare l'esclusione di alimenti innocui e generare carenze nutrizionali e malnutrizione.

Inoltre, la stesura di un piano alimentare appropriato è importante perché permette di sostituire l'alimento in questione con altri in grado di apportare gli stessi nutrienti ma senza il rischio di sviluppare intolleranze.

Dott. Pietro Mignano