

# LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Dottor Leonardo M. Leonardi



[leomagi@flashnet.it](mailto:leomagi@flashnet.it)

I disturbi causati da allergie e intolleranze alimentari possono essere molti, ma mentre nelle allergie i sintomi si manifestano rapidamente dopo l'ingestione di un determinato cibo ed è quindi facile metterli in relazione con l'alimento stesso, nelle intolleranze i disturbi compaiono dopo un certo periodo di tempo dal consumo dell'alimento responsabile. In quest'ultimo caso infatti, l'organismo mette in atto una serie di meccanismi compensatori per cui riesce a TOLLERARE quella determinata sostanza fino a quando, superato un certo limite, si arriva alla manifestazione del disturbo.



Facciamo l'esempio di una persona intollerante al latte e ai suoi derivati. A casa prima di recarsi al lavoro, consuma una colazione a base di latte, caffè e biscotti, poi a metà mattina beve al bar un cappuccino. Il latte ingerito determina la produzione di una quantità di sostanze reattive non ancora sufficiente a scatenare la sintomatologia, anzi nel corso della notte susseguente alcune di esse vengono anche eliminate.

Il secondo giorno la stessa persona consuma la stessa colazione e magari a pranzo mangia del formaggio aumentando, così, nel suo organismo la presenza delle predette sostanze reattive.

Il terzo giorno la persona, di cui stiamo seguendo alcune fasi della sua nutrizione, ha voglia di un gelato e di un bel dolce alla crema arrivando molto vicino al limite di guardia per cui, al quarto giorno, subito dopo aver bevuto il consueto cappuccino, si scatena la crisi di intolleranza.

Il nostro amico, allora, resta disorientato poiché a suo avviso non pensa che possa essere il cappuccino che prende tutti i giorni a causargli il disturbo. Andrà, quindi, alla ricerca del colpevole in qualche cibo che lui ritiene estraneo alla sua abituale alimentazione, oppure che ritiene per lui indigesto, ingerito durante il pasto precedente.

La sua intolleranza al latte continuerà così a rimanere nascosta.

Le diverse modalità di reazione delle allergie e delle intolleranze dipendono dal fatto che nelle forme allergiche sono presenti nell'organismo degli anticorpi (IgE) responsabili della reazione infiammatoria immediata; nelle intolleranze,

invece, la reazione è dovuta ad altri meccanismi ed avviene più lentamente provocando una inesorabile intossicazione con disagio metabolico e funzionale di tutto l'organismo. Infatti le tossine che si formano durante i processi di intolleranza alimentare possono andare a depositarsi in molti organi diversi, anche lontani dall'apparato digerente.

Ecco quindi il motivo per cui i sintomi non sono solo meteorismo, diarrea, stipsi, crampi addominali, ma anche, ad esempio, depressione, stanchezza, insonnia, ansia, cefalea, palpitazioni, crampi, acne, eczema, starnuti, faringite, raucedine, asma, cistite, mestruazioni irregolari, obesità, afte, dolori articolari ... e, nei bambini, irrequietezza e scarsa concentrazione.

Da quanto è stato detto si può capire come non sia facile riconoscere una intolleranza alimentare; non essendo infatti presenti nel sangue le immunoglobuline IgE, tipiche delle allergie alimentari, le intolleranze non sono evidenziabili con i comuni test: Prick Test, Rast, Pach Test.

La presenza di una intolleranza alimentare, ossia la presenza di una incompatibilità biologica verso alcuni prodotti alimentari, può invece essere rivelata attraverso test non invasivi di biorisonanza (VEGA TEST, BIOSCREENING, EAV ...). Questi test vengono usati ormai da molti anni e con piena soddisfazione dai terapeuti di tutti i paesi di cultura medica tedesca e sono, da qualche tempo, disponibili in Italia.

I test di biorisonanza non necessitano di prelievi di sangue, né di lesioni di alcun tipo sulla pelle e, pertanto, sono indolori, innocui e di rapida esecuzione. E' importante far notare che alla diagnosi di una intolleranza alimentare deve seguire una terapia medica individuale che preveda, oltre alla sospensione per un certo periodo di tempo degli alimenti nocivi individuati, anche la prescrizione di un intervento finalizzato a rinforzare il sistema immunitario del paziente e ad allontanare le tossine inesorabilmente accumulate.