

INTOLLERANZE ALIMENTARI



Il percorso verso il Benessere

Suggerimenti per uno stile di vita equilibrato

Gentile cliente,

La ringraziamo per avere scelto i **Laboratori del Gruppo Centro Analisi S. Lucia**. Ci auguriamo che lei possa raggiungere gli obiettivi di miglioramento psico-fisico che si è prefissato. Da parte nostra le garantiamo che presso i nostri laboratori il suo esame è stato eseguito con i migliori reagenti in commercio, la massima cura e professionalità da Biologi e Tecnici di laboratorio specializzati.

I risultati ottenuti dall'analisi del suo campione di sangue, hanno identificato degli alimenti ai quali il suo organismo in questo periodo è intollerante.

Le raccomandiamo, quindi, di seguire i consigli che trova riassunti nel referto allegato, al fine di poter permettere al suo corpo di ritrovare, nel più breve tempo possibile, le migliori condizioni di equilibrio nutrizionale e di benessere psico-fisico.

Il suo medico o lo specialista al quale si è rivolto, potranno darle tutti i suggerimenti e i consigli dietetici eventualmente necessari.

In ogni caso, lei ha sempre la possibilità di contattare i nostri studi e interloquire con gli specialisti che hanno eseguito il test. Potrà così trovare risposta ai suoi dubbi e/o perplessità.



DIFFERENZA FRA INTOLLERANZE ALIMENTARI E ALLERGIE

Le Intolleranze Alimentari vengono spesso confuse con le Allergie. Si tratta in entrambi i casi di reazioni avverse agli alimenti, ma occorre fare delle distinzioni:

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI sono spesso causa di una serie di disturbi che traggono origine dalla incapacità dell'organismo di digerire completamente alcuni alimenti, che vengono degradati soltanto a livello di macromolecole, non utilizzabili né per la produzione di energia né per la crescita cellulare. Il loro accumulo nel tempo, lungo la parete intestinale, è causa di **processi infiammatori**.

In seguito a ciò l'intestino, specialmente se in concomitanza con interventi chirurgici, terapie che causano alterazione delle mucose, infezioni ed infiammazioni, può perdere la sua funzione di "filtro" permettendo così il passaggio di queste macromolecole attraverso la barriera intestinale, scatenando una serie di reazioni che si traducono in disturbi che possono compromettere l'efficienza di altri organi.

Le **intolleranze alimentari** sono reazioni associate alle **Immunoglobuline IgG**. Queste scatenano una **reazione immuno-allergica meno intensa e meno repentina** rispetto alle allergie.

L'intolleranza alimentare è in sintesi una sorta di lenta e graduale intossicazione che si manifesta con una sintomatologia assai varia, non sempre e solo a carico degli organi deputati alla digestione ed i sintomi possono apparire anche dopo alcuni mesi.

Intollerante?

Sintomi delle intolleranze alimentari:

The diagram shows a human figure with red dots indicating symptoms in different body systems. The systems and their associated symptoms are:

- Apparato neurologico**
 - Cefalea
 - Attacchi di panico
 - Sbalzi di umore
- Apparato gastro enterico**
 - Problemi digestivi
 - Diarrea e stipsi
 - Colite
- Apparato muscolo scheletrico**
 - Dolori alle articolazioni
 - Dolori muscolari
- Apparato uro-genitale**
 - Calo della libido
 - Cistiti
- Apparato respiratorio**
 - Asma
 - Tosse
 - Naso gocciolante
 - Lacrimazione
- Apparato cardio circolatorio**
 - Palpitazioni
 - Iperensione
 - Extrasistole
- Cute**
 - Eczema
 - Orticaria
 - Acne

PUOI SCOPRIRLO CON IL TEST SULLE INTOLLERANZE ALIMENTARI
RICHIEDI IL TEST PRESSO IL NOSTRO LABORATORIO

I SINTOMI RISCONTRATI

Sintomi generici → sonnolenza, difficoltà di concentrazione, ritenzione idrica, sovrappeso

Apparato respiratorio → asma, infezioni respiratorie

Apparato gastro-enterico → colon irritabile, gonfiori, dolori addominali, gastrite

Apparato cardio-circolatorio → palpitazioni, alterazione dei valori pressori

Apparato cutaneo → Eczemi, prurito

Sistema nervoso → cefalea, emicrania, attacchi di panico, sindromi ansioso-depressive

Tali sintomi potrebbero essere evitati con un regime alimentare specifico, che escluda gli alimenti intolleranti.

Questi alimenti, dopo un periodo di esclusione dalla dieta, la cui durata varia col variare del grado di intolleranza, vengono lentamente reintrodotti. (**Dieta a rotazione**).

L'ALLERGIA ALIMENTARE è invece una reazione immunitaria **IgE-mediata**, che fa seguito all'ingestione di un determinato alimento i cui componenti vengono riconosciuti come estranei dal nostro organismo. Tale reazione è indipendente dalla quantità di alimento ingerito e si manifesta immediatamente (entro 2 ore).

Nelle reazioni allergiche viene prodotta una sostanza: l'**istamina** che è la principale responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche: irritazioni cutanee, dolori addominali, diarrea, difficoltà respiratoria e nei casi più gravi shock anafilattico.



UNO STILE DI VITA SANO

Chi conduce una vita sedentaria, fuma, consuma alcolici e predilige una alimentazione ricca di grassi animali e latticini con scarso apporto di frutta, verdura e pesce è un soggetto più predisposto ad irritazioni dell'apparato gastro-intestinale che, con il tempo, favoriscono l'insorgenza di intolleranze alimentari.

La **sana alimentazione** riveste un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Una corretta nutrizione, associata ad uno stile di vita attivo e sobrio, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie. Si riduce in particolare il rischio cardio-vascolare o la probabilità di sviluppare patologie di tipo neo-plastico. Si ritiene che circa il 30% del totale dei tumori sia correlato direttamente alla dieta.

REGOLE PER IL MANTENIMENTO DI UN ADEGUATO STILE DI VITA

- ✓ Controlli il suo peso e dedichi più tempo all'attività fisica
- ✓ Consumi più verdura, frutta, legumi e alimenti ricchi di fibra
- ✓ Limiti la quantità di grassi animali, scelga quelli vegetali e consumi olio di oliva
- ✓ Zuccheri, dolci e bevande zuccherate vanno consumati nei giusti limiti
- ✓ Beva ogni giorno almeno un litro di acqua naturale
- ✓ Riduca progressivamente l'uso del sale
- ✓ Limiti lo stress e il fumo di sigaretta
- ✓ Limiti l'uso di alcolici e caffè

Segua sempre i consigli del suo medico di fiducia e del suo consulente dietologo. Essi posseggono tutte le conoscenze scientifiche per darle i migliori e più appropriati consigli.

La Direzione Sanitaria