

## Allergie e Intolleranze alimentari Come insorgono e come proteggerci?

Negli ultimi decenni il numero delle persone che lamentano disagi e disturbi persistenti di cui non riescono a venire a capo è in forte rialzo. Potrebbe trattarsi di “allergie ritardate” o meglio di intolleranze alimentari. L’intolleranza, infatti, differentemente dall’allergia (risposta immunitaria immediata che può provocare: eruzioni cutanee, gonfiore delle labbra o della gola con sensazione di soffocamento o nei casi più gravi shock anafilattico) è una reazione lenta che insorge dopo ore o giorni di assunzione ripetuta della sostanza sospetta. Solitamente, chi ne soffre cova disturbi da lungo tempo tentando ogni tipo di cura senza sapere, appunto, che uno o più alimenti mal accettati dal suo organismo potrebbero essere la causa di tutto ciò. Così, cibi comuni e assunti troppo di routine, possono rappresentare uno stimolo tossico tale da giustificare i più svariati sintomi: cefalea, astenia, ansia, depressione, cistite ricorrente, rinite, sinusite, asma, eczema, psoriasi, dolenza articolare, crampi muscolari, aerofagia, meteorismo, dispepsia, gastrite, colite, sindrome del colon irritabile, emorroidi, obesità, cellulite...I sintomi, inoltre, non sono proporzionali alla quantità dell’alimento intollerato introdotto (solo le allergie alimentari sono dose-dipendenti), infatti, anche piccole quantità possono mantenere l’intolleranza. Inoltre, è utile ricordare che se esiste un’intolleranza a un membro di una determinata famiglia alimentare, potrebbe esserci il rischio che si presenti una reazione anche agli altri componenti della stessa famiglia o ad alimenti affini (es. una persona che è intollerante al pomodoro, potrebbe esserlo anche al peperone, peperoncino, paprika, patata, melanzana, tabacco...in quanto appartenenti tutti alla cosiddetta famiglia delle Solanacee). Ma cosa le provoca? Importanti cambiamenti ambientali ( inquinamento industriale, chimico..) come il miglioramento delle condizioni igieniche (grazie anche allo sviluppo della farmacologia e alla diffusione delle vaccinazioni) dello stile di vita (stress) e di un’errata alimentazione (cibi conservati ricchi di additivi) sono riconosciuti come fattori responsabili dell’incremento delle patologie in esame nelle popolazioni occidentali poiché privano il sistema immunitario del necessario esercizio per mantenersi in piena efficienza. Come intervenire? In primis, sarà bene rafforzare il nostro sistema di difesa possibilmente con sussidi terapeutici naturali e poi sarà necessario adottare una nuova dieta diversificata e che preveda l’esclusione temporanea (severa nelle allergie alimentari fino a divenire definitiva come nel caso della celiachia) dei cibi che si sospettano di nocimento. Gioverà inoltre attingere ad un repertorio alimentare meno possibile (l’optimum è il biologico) raffinato e trattato chimicamente (privilegiamo alimenti naturali, integri e integrali). Gli alimenti che più frequentemente sono la causa di allergie ed intolleranze sono: frumento, latte e derivati, uova, lievito, soia, cioccolato, caffè, thè, fragole, solanacee, crostacei... Ricordiamo, infine, che solo un vero intervento diagnostico può determinare la risoluzione delle problematiche sopraccennate attraverso diversi test da effettuarsi presso operatori sanitari specializzati.