

Le **intolleranze alimentari** sono una reazione cronica ad alimenti assunti frequentemente (grano, latte, pomodoro, olio d'oliva, caffè, ...) e probabilmente sono dovute ad alterazioni del sistema immunitario causate da agenti stressanti quali, in primo piano, sostanze chimiche ed inquinanti.

Il disturbo che provocano non è in relazione diretta all'assunzione, ma può manifestarsi a distanza di tempo, anche fino a 72 ore dopo.

Si possono manifestare sintomi e/o malattie a carico di qualsiasi organo ed apparato:

GASTRO-INTESTINALI: nausea, aerofagia, meteorismo, colite, diarrea o stipsi, gonfiore addominale, difficoltà digestive, sindrome del colon irritabile, morbo di Chron

SISTEMA NERVOSO CENTRALE: cefalee ricorrenti, emicranie, scarsa concentrazione, depressione, iperattività, umore variabile, astenia ricorrente

GENITO-URINARIO: cistiti croniche, candidosi vaginali ricorrenti, dismenorrea

RESPIRATORIO: congestione nasale, rinite, sinusite, catarro, asma, bronchiti ricorrenti

CUTE: eczema, dermatite, orticaria, psoriasi, acne

MUSCOLO SCHELETRICO: dolenza articolare ricorrente, artrite giovanile, crampi muscolari, mialgia

GENERALI: linfadenopatia tonsillare, obesità, fatica cronica

I sintomi non sono proporzionali alla quantità dell'alimento intollerato introdotto, quindi non sono dose-dipendenti: anche piccole quantità possono impedire la risoluzione dell'intolleranza

Le intolleranze alimentari, a differenza delle allergie, non sono perenni. Normalmente, dopo un periodo di astinenza, gli alimenti risultati positivi vengono reintrodotti nella dieta, evitando, in prima battuta, assunzioni quotidiane che potrebbero portare ad un nuovo accumulo di sostanze nell'organismo.

Il **test per le intolleranze alimentari** non è un test pasto/dipendente, ma si consiglia comunque di effettuare il prelievo endovenoso di sangue periferico a digiuno. In alternativa, è consentito consumare un pasto leggero almeno 3-4 ore prima del prelievo.

È controindicata l'assunzione di cortisonici nei 10 giorni precedenti il test. Gli antistaminici e le altre categorie di farmaci non alterano i risultati.

L'eliminazione degli alimenti risultati positivi al test ha come obiettivo la disintossicazione dell'organismo; in particolare, permette di ottenere la "perdita di memoria", da parte dei globuli bianchi, della tossicità di un determinato alimento.

Indipendentemente dal periodo di astinenza previsto, se le patologie sono relazionate alle intolleranze alimentari, nel periodo di 4-6 settimane sono destinate a risolversi completamente o a migliorare nettamente.

Il test è eseguibile anche in età pediatrica, in bambini di età superiore a tre anni.

È un test in vitro che richiede un normale prelievo di sangue venoso, i risultati sono attendibili e ripetibili.

Sono disponibili due diversi kit diagnostici (alimenti, additivi e conservanti) da effettuarsi singolarmente o meno.

Kit diagnostico per intolleranze agli alimenti :

vetrino n. 1	latte vaccino	parmigiano	latte di capra
vetrino n. 2	lievito di birra	lievito chimico	orzo
vetrino n. 3	grano	riso	mais
vetrino n. 4	tacchino	glutine	maiale
vetrino n. 5	manzo	lattice	pollo



vetrino n. 6	uova	polipo	trota
vetrino n. 7	salmone	tonno	merluzzo
vetrino n. 8	mix cozze/vongole	mix crostacei	zucchini
vetrino n. 9	melanzana	lattuga	peperoni
vetrino n. 10	mix cavoli	asparagi	spinaci
vetrino n. 11	carota	patata	prezzemolo
vetrino n. 12	cipolla	mix funghi	pomodoro
vetrino n. 13	melone	glutammato	limone
vetrino n. 14	aglio	arancia	mela
vetrino n. 15	fragola	albicocca	banana
vetrino n. 16	pera	pesca	uva
vetrino n. 17	arachidi	mandorla	noce
vetrino n. 18	oliva	piselli	soia
vetrino n. 19	fagiolo	the	cacao
vetrino n. 20	caffè	zucchero	miele

Kit diagnostico per intolleranze ad additivi, conservanti e coloranti alimentari :

vetrino n. 1	controllo negativo	sodio nitrate	sodio benzoato
vetrino n. 2	acido citrico	acido ascorbico	fruttosio
vetrino n. 3	nicel solfato	tartrazina	colore E102-E110
vetrino n. 4	colore E122-E124	zinco solfato	pectina
vetrino n. 5	lecitina di soia	cremortartaro	sodio pirofosfato acido
vetrino n. 6	potassio sorbato	ac. acetilsalicilico	vaniglia
vetrino n. 7	E131 blu	sodio metabisolfito	sodio glutammato

Presso il nostro Studio Medico è, inoltre, possibile eseguire il test per la valutazione del metabolismo cellulare (**ODOR TEST**). L'esame fornisce un'indicazione immediata su come l'organismo utilizza gli alimenti per produrre energia, permettendo di stabilire la tipologia metabolica dell'individuo (lento – neutro - veloce). Tale dato potrà essere utilizzato dal dietologo o dal nutrizionista per impostare al meglio un programma dietetico mirato.