

**Le intolleranze alimentari** sono una reazione cronica ad alimenti assunti frequentemente, probabilmente causate da alterazioni del sistema immunitario dovute ad agenti stressanti quali, ad esempio, sostanze chimiche ed inquinanti.

I sintomi non sono in relazione diretta all'assunzione, ma possono manifestarsi a distanza di tempo, anche fino a 72 ore dopo.

**Si possono manifestare sintomi a carico di qualsiasi organo ed apparato:**

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

**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, asma, bronchiti ricorrenti

**CUTE:** eczema, dermatite, orticaria, psoriasi, acne

**MUSCOLO SCHELETRICO:** dolori articolari ricorrenti, crampi muscolari, mialgie

**GENERALI:** linfadenopatia, obesità, affaticamento cronico

I sintomi non sono dose-dipendenti: anche piccole quantità possono scatenare l'intolleranza.

Le intolleranze alimentari, a differenza delle allergie, non sono perenni. Normalmente, dopo un periodo di astinenza, gli alimenti risultati positivi vengono gradualmente reintrodotti nella dieta.

Il test per le intolleranze alimentari non è un test pasto/dipendente, ma si consiglia di effettuare il prelievo venoso a digiuno.

In alternativa, è consentito consumare un pasto leggero almeno 3-4 ore prima del prelievo.

È controindicata solo l'assunzione di cortisonici nei 10 giorni precedenti il test.

L'eliminazione degli alimenti risultati positivi al test ha come obiettivo eliminare il sovraccarico 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 i sintomi sono relazionati 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.

Sono disponibili due diversi kit diagnostici (60 alimenti, 17 conservanti) da effettuarsi singolarmente o in associazione.