

DAL NOSTRO LABORATORIO



# Intolleranze alimentari

SCHEDA CONSIGLIO

Farmacia  
*Inesi*  
ROMA dal 1957

# Intolleranze alimentari

Le intolleranze o ipersensibilità alimentari si differenziano dalle allergie alimentari vere e proprie perché non producono shock anafilattico e normalmente non rispondono ai tradizionali test allergici cutanei.

Le intolleranze alimentari derivano dall'impossibilità o difficoltà dell'organismo di digerire un dato alimento, a causa di alterazioni metaboliche.

Originano a livello intestinale, ma non provocano produzione di anticorpi specifici contro l'alimento e raramente hanno come effetto la produzione di istamina. Potrebbero però facilitare l'innesco di **manifestazioni allergiche** come quelle da pollini, acari o da contatto con tessuti, metalli, ecc.

Si manifestano quasi sempre con una **sintomatologia generale più o meno sfumata** o con **fastidi cutanei** e spesso sono **correlate a disordini del peso corporeo**, sia in eccesso sia in difetto.

Possono presentarsi da 1 a 36 ore dopo l'assunzione dell'alimento. Per ottenere un miglioramento bisogna astenersi per qualche periodo da quegli alimenti verso cui risulta l'intolleranza. Infatti le intolleranze si manifestano spesso quando il sistema gastrointestinale è sovraccaricato dagli stimoli dell'intolleranza stessa, ossia quando la situazione è già "cronica".



## Verificarle

Per accertarle bisogna individuare l'alimento sospetto, eliminarlo dalla dieta per 2-3 settimane e poi reintrodurlo per altre 2-3 settimane. Se i sintomi scompaiono e si ripresentano nel momento in cui l'alimento viene reintrodotta nella dieta, allora è probabile che sia una reazione avversa al cibo. A questo punto si dovrà verificare, attraverso test diagnostici, se ha coinvolto il sistema immunitario e si tratti pertanto di un'allergia. In caso contrario il disturbo è molto probabilmente dovuto a un'intolleranza.



## Consigli sullo stile di vita

In queste situazioni è importante ripristinare l'integrità della mucosa intestinale, pena il rischio di un circolo vizioso che porta a peggioramenti delle condizioni di salute. Allontanare alcuni cibi dalla dieta può aiutare momentaneamente a ridurre i sintomi.

1. **Ripristinare l'integrità della mucosa per evitare che gli antigeni passino dal lume intestinale al circolo sanguigno, innescando una risposta immunitaria e infiammatoria, e per ottimizzare l'equilibrio intestinale.**
2. **Ripristino dell'eubiosi. I fermenti lattici sono una prima barriera filtrante della mucosa.**



## Consigli alimentari

Gli alimenti che più spesso danno reazioni sono:

1. **Ricchi di istamina:** pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola, ecc.
2. **Istamino liberatori:** fragole, kiwi, ecc.
3. **Tendenzialmente allergizzanti:** pesce, arance, uova, soia, latte vaccino, pesche, kiwi, crostacei, ecc.
4. **Cibi scatenanti intolleranze:** latte e latticini, lieviti, frumento, oli vegetali, olio di oliva, ecc.

## Principali fastidi

- **gastrointestinali** (nausea, vomito, diarrea, dolori addominali, stipsi, sindrome del colon irritabile, malassorbimento)
- **dermatologici** (acne, eczema, prurito, psoriasi, orticaria, acne rosacea)
- **respiratori** (rinite, asma bronchiale, sinusite, dispnea)
- **neurologici e psicologici** (cefalea, emicrania, vertigini, stati d'ansia, iperattività)
- **oculistici** (congiuntiviti).