

NUTRITION CENTER NEWS

Notiziario informativo della Nutrition Center Italia ,distributore esclusivo
del Prime Test (analisi delle Intolleranze Alimentari)

LE CONDIZIONI SCATENANTI LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Giugno 2004

Quando si introduce nell'organismo un alimento verso cui esiste intolleranza, sul fronte intestinale si verifica comunque una reazione infiammatoria. In pratica cioè, in modo più graduale di quello tipico delle allergie, le cellule presenti nella parete intestinale si attivano e iniziano a produrre sostanze attive come l'istamina e altre sostanze simili; l'organismo inizia cioè a produrre infiammazione per mezzo delle sostanze infiammanti rilasciate dalle sue cellule, e queste sostanze non rimangono solo "in sede", cioè nel luogo in cui è avvenuta la reazione, ma si diffondono a tutto l'organismo, causando fenomeni a distanza dal punto di origine.

In termini scientifici, l'infiammazione si definisce anche flogosi: così nel caso di intolleranze alimentari si può sovente sentire parlare di **immunoflogosi a distanza**, cioè di un fenomeno infiammatorio provocato dalle cellule immunitarie che si diffondono a tutto l'organismo (o a organi lontani) e non rimanere limitato alla sede di partenza della reazione. E' bene sapere che non vengono lanciate in circolo solo sostanze infiammanti ma anche cellule immunitarie dotate di memoria che possono eventualmente attivarsi in altre sedi. In pratica , l'esistenza delle intolleranze alimentari provoca una specie di surriscaldamento in molti organi e tessuti dell'organismo (polmoni, pelle, articolazioni, intestino etc.) facendo sì che questi diventino molto più reattivi a qualsiasi altro stimolo.

Questo concetto di infiammazione a distanza è il punto più rilevante da comprendere per poter interpretare in modo corretto le malattie derivanti da intolleranze alimentari.

Vediamo con maggior dettaglio quali sono le cause iniziali di questo processo di sensibilizzazione che alla fine porta alla comparsa di una intolleranza, cioè quali sono le malattie, i farmaci, le situazioni che portano l'intestino ad aumentare la propria permeabilità.

Condizioni genetiche: è normale che il figlio di due persone allergiche o intolleranti sia, a sua volta allergico o intollerante.

Enteriti, diarree e gastroenteriti infantili: si tratta della patologia più frequentemente all'origine dei casi importanti di intolleranza alimentare; in questi casi, l'infiammazione intestinale provoca un aumento della permeabilità.

Terapie cortisoniche prolungate: il cortisone, assunto per via generale e per tempi prolungati, svolge un'azione detta di immunosoppressione, riduce cioè le azioni difensive del sistema immunitario.

Il cortisone provoca anche un altro fenomeno: aumenta notevolmente la permeabilità intestinale consentendo, quindi, a sostanze allergizzanti di passare attraverso questa barriera e di creare una sensibilizzazione dell'organismo.

Terapie antibiotiche prolungate o intense: una terapia antibiotica non indebolisce solo i batteri presenti nella sede dell'infezione che si vuol trattare (ascesso dentale, infezione delle vie urinarie, dei polmoni, etc.) ma altera profondamente anche l'equilibrio batterico presente nell'intestino; molti dei batteri buoni presenti nella parete intestinale vengono distrutti e si sviluppa una reazione locale che può alterare l'assorbimento delle sostanze alimentari portando all'insorgere di una intolleranza.

Parassitosi intestinali: la presenza di parassiti(oxiuri, tenia o verme solitario,nematodi e ascaridi) favorisce la nascita di intolleranze alimentari in due differenti modi: provoca infiammazione sulla parete intestinale e, quindi, un aumento della permeabilità e contemporaneamente determina uno stimolo specifico sul sistema immunitario che produce un numero elevato di anticorpi nei confronti di tutte le sostanze allergizzanti che l'organismo può incontrare.

Alcune infezioni virali: vi sono alcuni virus (enterovirus) che provocano direttamente una infiammazione intestinale aumentandone la permeabilità.

Interventi chirurgici: un intervento chirurgico rappresenta sempre una pesante sollecitazione per l'intero sistema immunitario per cui interventi di rilievo sono sempre seguiti da una depressione immunitaria transitoria in cui è possibile che sorgano intolleranze alimentari.

Disturbi digestivi, in particolare pancreatici: lo sviluppo di una intolleranza può avvenire verso ognuna delle componenti degli alimenti, siano esse carboidratiche o proteiche ma nella maggior parte dei casi si evidenziano reazioni verso le proteine degli alimenti: allora si può capire perché un pancreas " non in forma" possa favorire l'insorgenza di una allergia o di una intolleranza. Il pancreas, infatti, interviene nel processo digestivo facilitando la digestione delle proteine consentendo, cioè , di trasformare e ridurre a " innocue" le complesse molecole proteiche dei cibi

Dott.ssa Concettina Battaglia – Pianeta Benessere

La diagnosi certa di intolleranza alimentare deve essere basata su test accurati, per consentire un giusto trattamento ed evitare inutili limitazioni nella dieta

RADICALI LIBERI

I nostri nemici-amici

Sul fatto che l'ossigeno sia indispensabile per la vita degli esseri umani, siamo tutti d'accordo. E' una affermazione innegabile ed incontrovertibile. Pochi secondi senza questo magico gas e si interrompe qualsiasi nostra funzione vitale. Eppure, anche se può sembrare assurdo, quello stesso ossigeno, indispensabile per la vita, può anche essere causa di morte.

Nella stessa misura in cui l'ossigeno dà la vita, è anche in grado di toglierla.

Riflettiamoci un istante: anche l'automobile più moderna e tecnologica, se è lasciata all'aria aperta, a contatto con l'ossigeno, per un po' di tempo, arrugginisce; nelle stesse condizioni una mela marcisce, il burro irrancidisce, persino il granito si lascia corrodere dall'ossigeno....un incendio può avvenire solo in presenza di ossigeno. Questa apparente incongruenza, in biologia, prende il nome de " Il Paradosso dell'ossigeno" ed ha una sua giustificazione scientifica.

La differenza di comportamento dell'ossigeno risiede nella sua struttura chimica. L'ossigeno molecolare O₂ è l'ossigeno buono", quello che è nell'aria che respiriamo e che arriva a ciascuna nostra singola cellula ad ogni atto respiratorio.

Una volta che,attraverso la respirazione, arriva nella cellula, si combina con il glucosio, cioè quella molecola in cui vengono trasformati tutti gli alimenti introdotti nell'organismo attraverso la dieta; da questa combinazione si produce anidride carbonica di scarto, acqua ed energia, la quale servirà alla cellula per esplicare ogni sua attività. Tale reazione biochimica prende il nome di "Respirazione cellulare". Quindi tutti gli alimenti di cui noi ci cibiamo e l'ossigeno che respiriamo dopo una serie di trasformazioni arrivano alle nostre cellule e, combinandosi tra loro, danno origine all'energia che permette alla cellula di vivere. L'ossigeno di cui sopra è quello "buono".

Ma proprio durante questa reazione biochimica vengono prodotte particolari molecole di ossigeno che, se prodotte in eccesso, di buono non hanno un granchè; sono i famosi RADICALI LIBERI dell'ossigeno.

I Radicali liberi rappresentano " l'ossigeno cattivo" e tale cattiveria risiede nella loro struttura chimica; rispetto all'ossigeno molecolare, i radicali liberi sono molecole che hanno perso un elettrone, cioè una carica negativa e per questo motivo sono fortemente in stabili e reattivi; il loro unico scopo è quello di riprendersi l'elettrone che hanno perso per raggiungere nuovamente la stabilità chimica e per far questo attaccano, in un processo chiamato " processo ossidativi", tutte le molecole o strutture circostanti con cui vengono a contatto.

Nel loro tentativo di ossidare le molecole circostanti , possono attaccare le membrane cellulari esponendo, così , le cellule agli attacchi di agenti nocivi.

Possono attaccare il DNA della cellula, cioè puntare dritto al cervello, provocando danni devastanti; possono attaccare proteine, enzimi, zuccheri, distruggendo, in tal modo, le centrali energetiche della cellula trascinandola in una situazione di black-out operativo!

Ecco spiegato perché i radicali liberi sono la causa o la concausa di tutta una serie di patologie quali: aterosclerosi,

ictus, infarto, broncopneumopatie, obesità, AIDS, demenza senile, morbo di Parkinson, artrite reumatoide, osteoartriosi ecc...

Ma se questi radicali liberi sono così pericolosi, perché mai si formano?

In realtà queste specie chimiche vengono prodotte sempre durante la respirazione cellulare, anzi DEVONO OBBLIGATORIAMENTE essere prodotte perché svolgono un ruolo strategico nei processi di difesa della cellula.

Sono infatti , ottimi antivirali e antibatterici: proprio grazie alla loro straordinaria reattività possono attaccare e distruggere agenti estranei arrivati all'interno della cellula

La natura ha previsto e programmato ogni cosa: durante il processo di respirazione cellulare viene prodotta una certa quantità di radicali liberi, i quali dopo aver svolto la loro attività di difesa vengono immediatamente distrutti o trasformati da agenti antiradicali presenti e prodotti dalla cellula stessa.

In condizioni ideali, se la cellula è in uno stato di benessere e funziona perfettamente, le cose vanno esattamente come suddetto: le specie radicaliche e quelle anti-radicaliche sono in perfetto equilibrio. I problemi insorgono quando la cellula è intossicata e non funziona bene; in tal caso il numero dei radicali liberi supera di gran lunga il numero degli anti-radicali cellulari e questo accade o per un'eccessiva produzione delle specie radicaliche o per una inefficienza o deficit della specie anti-radicaliche!

Si dice così che la cellula è in una condizione di STRESS OSSIDATIVO!. Allora bisogna intervenire per aiutarla.

Da una parte si deve evitare l'ulteriore formazione di radicali liberi e quindi bisogna ridurre o evitare le principali cause della loro formazione: fumo,uso sconsiderato di farmaci soprattutto di antibiotici, alimentazione sbagliata, esposizione non protetta ai raggi solari, stress psico-fisico.

D'altra parte bisogna cercare di **apportare il più possibile alle nostre cellule sostanze anti-radicaliche esogene**

Per nostra fortuna, esiste in natura, una grande quantità di sostanze anti-ossidanti in un numeronotevole ed estremamente vario di alimenti.

Così, per esempio, conviene fare grande consumo di pomodori, agrumi, peperoni, ortaggi a foglia verde, kiwi in quanto cibi che contengono **Vitamina C**, la quale viene soprannominata " la spazzina dei radicali liberi". Però attenzione: tali alimenti vanno consumati preferibilmente crudi, perché con la cottura la vitamina C viene inattivata facilmente.

La **Vitamina E**, in sinergia con il Selenio è un ottimo antiossidanti e si trova principalmente nell'olio di oliva, nella frutta secca, nelle verdure a foglie larghe e nel germe di grano.

Fegato, uova, formaggi, latte e pesce grasso contengono **Vitamina A**, nella sua forma finale (retinolo), mentre come precursore (betacarotene) è contenuta in tutte le verdure gialle e rosse (carote albicocche, zucche, meloni, peperoni...)

Il **Coenzim Q 10** è un anti-ossidante con funzione cardio-protettiva ed i cibi che ne sono più ricchi sono : patate, spinaci e soia.

L'importanza dei Leucopeni va al di là della sua funzione anti-radicalica in quanto si pensa che tali sostanze abbiano anche un ruolo nella protezione dai tumori della prostata, stomaco, seno e pelle. I pomodori ne sono ricchissimi.

Chi afferma che il vino rosso fa male, commette un errore clamoroso!

Esso dà problemi solo se assunto in dismisura, ma 2 bicchieri di buon vino rosso al giorno proteggono cuore ed apparato digerente in quanto contengono le **Leucocianidine**, sostanze ad attività antiossidanti molto potente.

Un altro alimento molto importante nella lotta ai radicali liberi è il tè verde, che possiede **Polifenoli** e sembra che abbassi il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Una buona zuppa di lenticchie almeno 1-2 volte a settimana, oltre a soddisfare il piacere del nostro palato, dà alle nostre cellule una grande quantità di **Selenio**, che in sinergia con la Vitamina E, è un potente antiossidante che protegge, tra l'altro, pelle e cuore.

Chi si può permettere un piatto di ostriche, ogni tanto, sappia che tali preziosi frutti di mare, oltre ad essere deliziosi al gusto, sono molto ricchi di **Zinco**, anti-ossidante importante per le funzioni sessuali dell'uomo e fattore di protezione della prostata.

Quando, in estate, si hanno problemi di gonfiore e pesantezza delle gambe dovuti a difficoltà di circolazione venosa è utile consumare molta frutta perché essa contiene i **Bioflavonoidi** che proteggono le pareti vascolari.

L'atteggiamento più giusto ed opinabile nella lotta ai radicali liberi è, dunque, un'alimentazione oculata e consapevole.

Nei casi in cui non sia possibile, allora è indispensabile fare consumo di integratori alimentari.

In commercio ve ne sono un gran numero: la maggior parte di essi contengono tutte le sostanze suddette ma conviene sempre guardare la composizione per essere sicuri di introdurre il maggior numero possibile. Ma è possibile conoscere la quantità di radicali liberi circolanti nel nostro organismo.

Attualmente è possibile!

Esiste un esame diagnostico di laboratorio che si chiama **d-Rom's Test** che valuta proprio la quantità di radicali liberi circolanti, espressi in unità U-CARR

Dott.ssa Stefania Pispisa (Centro Intolleranze Alimentari e malattie da Radicali liberi - Taranto)

REGOLE PER UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA

- Consumare una buona quantità di carboidrati complessi forniti dai cereali. Ai più comuni (frumento, riso), se ne possono affiancare altri meno comuni, ma molto utili per chi soffre di intolleranza al frumento: mais, amaranto, quinoa, kamut, tapioca.
- Preferire i prodotti integrali che garantiscono un adeguato apporto di fibre e micronutrienti, assenti o quasi nei prodotti raffinati.
- Altra fonte di carboidrati complessi sono le patate e i legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia), importante fonte di proteine vegetali.
- Ridurre al minimo il consumo di zuccheri semplici (di barbabietola o canna) e preferire come dolcificante il miele o il fruttosio.
- Il consumo di alimenti contenenti proteine ad alto valore biologico (latte e derivati, carne e derivati, pesce e uova) deve prevedere l'uso di prodotti magri ed è raccomandabile seguire una dieta rotazionale (un giorno si e tre no). Ciò per evitare

l'instaurarsi di possibili intolleranze alimentari e per permettere di introdurre i principi nutritivi diversi che si trovano in concentrazioni diverse in ogni alimento.

- Usare l'olio d'oliva come condimento, a crudo e con moderazione. Nella cottura è meglio usare vari tipi di spezie e aromi per insaporire i cibi.
- Ogni pasto principale deve comprendere una porzione di verdura, meglio se all'inizio, possibilmente di stagione e fresca.
- E' importante consumare regolarmente frutta di stagione, lontano dai pasti, anche sotto forma di centrifugati e spremute.
- Bere molta acqua ma non eccedere durante i pasti per non diluire i succhi gastrici, con conseguente rallentamento della digestione.
- Bere con moderazione le sostanze alcoliche (vino, birra)

Le Arachidi

Le arachidi sono un alimento molto reclamizzato e molto consumato, specialmente negli Stati Uniti: Le arachidi, in altre parole le noccioline americane, fanno parte dei dodici principali alimenti causa di numerose reazioni allergiche ed uno dei cibi al quale si diventa maggiormente dipendente. Questo si può dimostrare quando si decide di assaggiare qualche nocciolina e poi, invece, si fa fatica a smettere dopo averne mangiate diverse manciate.

Alcune persone muoiono ogni anno, a causa di reazioni acute alle arachidi, usate nelle preparazioni di alcuni chef e dell'industria alimentare.

Le arachidi contengono circa il 70% di grasso in calorie ed una piccola quantità di burro di arachidi su un panino, lo farà salire ad un contenuto di grassi pari al 30%. Gli oli vegetali aumentano i grassi nel sangue, i trigliceridi. Con un alto livello di trigliceridi e di colesterolo LDL, si ha una predisposizione ad ammalarsi di cuore. Sono stati eseguiti degli studi su animali che non avevano mai presentato sintomi di malattie cardiache fino a quando continuavano ad assumere alimenti con i quali erano stati allevati. Quanto è stato aggiunto al loro mangime olio vegetale, tutti gli animali sottoposti al test, hanno sviluppato un'occlusione alle arterie con relativi problemi cardiaci, con danni maggiori in quelli che avevano assunto olio di arachide. Questo è la causa di blocchi alle arterie più degli altri oli. La ragione non è stata ancora approfondita con studi scientifici. Le arachidi possono procurare anche altri tipi di danno. Nel 1957, in Inghilterra, fu dato un carico di arachidi a 50.00 tacchini; entro poche settimane erano tutti morti. Le autopsie dimostrarono che erano tutti morti di cancro al fegato.

Nel momento in cui la gente muore di cancro al fegato si pensa, spesso, che sia per cause normali, oppure per sfortuna. Quando quegli agricoltori persero 50.00 tacchini, si cominciò a cercare la causa. Fu scoperto che questo era dovuto ad una sostanza denominata "aplatossina", un elemento chimico derivato da una muffa che cresce rapidamente sulle arachidi, patate e sui chicchi di alcuni cereali. L'aplatossina si accumula nel fegato degli animali che mangiano questi cibi e non viene distrutta con la cottura. Se le persone mangiano regolarmente cibi contenenti aplatossina, il tumore al fegato diventa epidemico.

Il tumore al fegato è un killer minore nella popolazione degli Stati Uniti, ma è un killer principale nei paesi africani dove le noccioline e l'olio di arachide vengono consumati in abbondanza, perché costano poco. Esistono zone in Africa dove fino al 24% della popolazione muore di cancro al fegato soprattutto dovuto ad arachidi contaminate da aflatossina.

E' triste vedere bambini americani che mangiano il burro di arachide, perché è stato detto loro che fa bene.

Le arachidi dovrebbero essere vendute con un avviso sull'etichetta che specifica che è uno degli alimenti causa di maggiori reazioni allergiche ritardate ed una delle principali cause delle malattie di cuore, ictus e cancro.

CELLULITE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Cibi, o sostanze in essi contenute mal tollerate dall'organismo possono essere una delle cause del complesso meccanismo di formazione e distribuzione della cellulite nel corpo.

Tra il cibo e le modificazioni del corpo, infatti, esiste una stretta relazione: gli alimenti contengono sostanze capaci di interagire con alcuni centri del cervello provocando reazioni "subdole" come le incompatibilità alimentari.

Cuscinetti e ritenzione idrica si possono ridurre eliminando i cibi che il corpo non accetta.

La cellulite non è tutta uguale. Non solo per il suo diverso livello di "insediamento", non solo per la maggiore o minore presenza di fattori che ne favoriscono la comparsa più o meno precoce, ma anche per la sua localizzazione. La ritenzione idrica, causa ma anche effetto di cattiva circolazione è tra i fattori strettamente legati alla cellulite, può essere maggiore e più evidente in corrispondenza di glutei o braccia, ginocchia o altro, preparando le condizioni ideali per la formazione del problema in quei punti.

Tra le cause che possono portare a una simile differenziazione, una sembra aprire una nuova finestra sul problema e sulle possibili soluzioni. Le statistiche hanno evidenziato l'elevata percentuale di casi in cui donne intolleranti a uno stesso alimento presentano cellulite distribuita nelle stesse zone. Se, dunque si scoprisse che si è intolleranti a uno di questi cibi, seguendo un'alimentazione equilibrata ma che ne abolisca la presenza per un certo periodo si potrebbe eliminare la causa di ritenzione idrica e facilitare così lo smaltimento della cellulite stessa.

Ecco tre tipologie di donne con ritenzione e cellulite distribuita in maniera diversa. Se ci si riconosce in uno di questi profili e si nota la presenza di sintomi "satellite", si può ipotizzare un'incompatibilità nei confronti del gruppo alimentare associato a quel profilo.

Un primo sospetto si potrà avere semplicemente seguendo per sei giorni (il settimo libero) la dieta indicata e verificare cosa succede.

Tipo A

Il tipo A ha una cellulite lieve ma diffusa associata a forme morbide. Questo tipo di distribuzione di cellulite potrebbe denunciare un'incompatibilità al **latte e ai latticini**.

Tipo B

Il tipo B ha una cellulite diffusa soprattutto su spalle, braccia, pancia e fianchi. Potrebbe avere una incompatibilità a **lieviti e cibi fermentati**.

Tipo C

Il Tipo C ha cellulite localizzata su glutei, cosce, ginocchia, polpacci e caviglie. Potrebbe avere una incompatibilità ad **insaccati e alimenti molto salati e speziati**.

(Tratto da un articolo redatto da Silhoutte)

ALLERGIE E INTOLLERANZE

Per capire meglio il meccanismo legato all'intolleranza alimentare può essere utile fare un paragone tra questa e la più comune allergia. All'origine c'è sempre una sostanza mal tollerata dall'organismo responsabile di una reazione, detta sostanza allergizzante (in questo caso un cibo o un suo componente), ma ben diverso è il modo in cui l'organismo risponde: chi è allergico, per esempio, alle fragole, infatti avrà una reazione evidente subito dopo averne mangiata qualcuna chi, invece, è intollerante alle fragole potrebbe non scoprirlo mai.

La reazione da intolleranza è non a caso definita "subliminale" perché non ha la forza di manifestarsi in maniera immediata e apprezzabile.

La reazione viene comunque registrata dall'organismo ma può agire molto dopo il contatto con il cibo, manifestandosi anche dopo giorni, con disturbi detti "nascosti", molto sfumati come mal di testa, gonfiore, ritenzione idrica.

Per essere più chiari, si potrebbe paragonare la reazione dovuta all'allergia a un incendio improvviso in un campo e la reazione dovuta all'intolleranza a un campo in cui, sotto un mimetico tappeto di cenere, c'è uno strato di brace ardente.

Mentre un fuoco è ben visibile e curabile, la brace (sintomo nascosto) è silente, non ci si accorge della sua presenza fino a quando non accade qualcosa o non si seguono indagini opportune.

Il Prime Test, un test di alta affidabilità, analizza queste reazioni ritardate agli alimenti e alle sostanze chimiche

La Vostra posta

In questo spazio a disposizione dei lettori, cercheremo di dare risposte a tutti coloro - pazienti e medici - che ritenessero utile rivolgere al Nutrition Center Italia quesiti o problemi. Cercheremo, nei limiti del possibile, di soddisfare le richieste che ci verranno rivolte

info@nutritioncenteritalia.com

Questo notiziario è offerto da:

Nutrition Center Italia
Via degli Olmetti, 3/ r
00060 Formello (Rm)
tel.06/90400233 fax 06/9075004
www.nutritioncenteritalia.com

