

L'INTOLLERANZA ALIMENTARE

È definita **intolleranza alimentare** la reazione tossica all'ingestione di un cibo non dovuta a fenomeni immunitari. Nel 1991 l'allergologo **Allen P. Kaplan** descriveva la differenza tra le allergie tradizionali e le intolleranze alimentari, descrivendo casi in cui non si rilevava una produzione in grande quantità di **immunoglobuline E (IgE)**, da qui nasce la sua definizione delle intolleranze alimentari, *allergie non allergiche*.

A tutt'oggi non esiste una causa dimostrata e da tutti accettata sulla natura delle intolleranze alimentari. Alcune **patologie** (**riniti**, **asma**, **congiuntiviti**, **dermatiti**, **dermatosi**, **eczemi**, **psoriasi**, **coliti**) potrebbero essere una con-causa di intolleranze alimentari che provocano una minor difesa, da parte dei **globuli bianchi**, dell'organismo. Esistono, comunque, numerosi test che permettono di rilevare le intolleranze alimentari.

Esistono anche test che valutano le intolleranze alimentari che insorgono "tardivamente", ovvero che inducono una risposta cellulo-mediata a lungo termine: in questo caso gli anticorpi che vengono prodotti dal sistema immunitario sono le Immunoglobuline G (**IgG**).

Le intolleranze alimentari, possono derivare da varie cause. Di solito si manifestano per un meccanismo di accumulo, cioè certe sostanze si accumulano nel nostro organismo. Ad esempio possono essere causate da un accumulo nel nostro organismo di molecole con attività farmacologica, come ad esempio le amine vasoattive. Altre cause possono essere dovute a disfunzioni dell'apparato digerente che possono portare all'assorbimento di molecole non del tutto idrolizzate. Altre cause possono essere dovute da un deficit enzimatico come succede ad esempio per il lattosio. La carenza di questo enzima può essere compensata introducendo quantità in modo molto graduale e crescente di latte. Alcuni sintomi che, in mancanza di una **patologia** accertata, potrebbero essere riconducibili ad una o più intolleranze alimentari sono: emicranie, stanchezza cronica, affaticamento muscolare, difficoltà di concentrazione.

Le intolleranze alimentari più frequenti sono quelle relative al latte e derivati, al cioccolato, alle uova, ai pomodori.

Le intolleranze alimentari hanno una causa ben precisa. L'intolleranza più pericolosa è rappresentata dall'allergia al glutine. Essa se non viene diagnosticata in tempo in modo da eliminare il glutine dalla dieta, sarà causa dell'appiattimento dei villi nel duodeno e dell'intestino causando deficienze alimentari. Essa è diagnosticata tramite esami del sangue

come la ricerca degli anticorpi anti gliadina, antitransglutaminasi o tramite un esame invasivo ma più specifico, ovvero l'endoscopia gastrica con biopsia duodenale. Per i casi di celiachia latente o in caso di negatività nei precedenti esami elencati è utile eseguire la tipizzazione molecolare in Hla che vi dirà se rientrate tra le persone geneticamente predisposte alla malattia celiaca. Anche in caso di positività dell'esame non è detto che vi sia la presenza della malattia, ma se si assume glutine è utile effettuare gli esami saltuariamente. Tra le intolleranze alimentari mediate dalle IgG troviamo l'alimento al quale tutti sono Intolleranti dopo i 3 anni di vita, ovvero il latte. Spesso le difficoltà digestive vengono attribuite alla carenza dell'enzima lattasi che digerisce il lattosio causando emicranie e disturbi digestivi, ma non solo, vi è anche la caseina. La caseina viene digerita dai lattanti grazie all'enzima rennina che viene prodotto fino ai 3 anni di vita, dopo cessa la produzione endogena sia nell'uomo che nelle altre specie animali. Solo l'uomo contronatura assume latte e derivati dopo lo svezzamento. Ci sono persone che grazie a una flora batterica resistente assumono latte senza problemi, ma le proteine indigerite (caseina) entrano in circolo creando infiammazioni e alla lunga possono sviluppare cellule tumorali anche se la persona non ha mai dato segni di cattiva salute. Il latte possiede degli antigeni che possono alterare la permeabilità dell'intestino, così da creare le intolleranze alimentari. In America è chiamata la sindrome dell'intestino bucato. Sono 3 gli alimenti che contengono antigeni capaci di alterare la permeabilità e quindi la capacità del nostro corpo di dividere le sostanze utili da quelle di scarto, ovvero il latte, il glutine e le uova. In ogni caso esistono metodi diagnostici per le intolleranze tramite esami del sangue o il dria test. Per scoprire se l'intestino è integro è necessario eseguire il test sulla permeabilità intestinale assumendo lattulosio e mannitolo. Il problema è che una volta alterata la permeabilità, il ripristino richiede tempo e spesso vi è il rischio di infezioni da parte di microorganismi patogeni. Molto importante per il ripristino è l'assunzione di antibiotici naturali che eliminano i batteri patogeni senza creare l'antibiotico resistenza e di batteri di origine umana capaci di ripristinare in 3 o 6 mesi la permeabilità dell'intestino eliminando le intolleranze alimentari, sempre che non si riprenda la dieta precedente.