

## Effetti e patologie correlate alle intolleranze alimentari

Il problema ancora irrisolto è dato dal fatto che le intolleranze alimentari possono provocare in modo diretto e indiretto alterazioni a carico di diversi organi e/o apparati. Questa prerogativa però cambia da soggetto a soggetto, dalle caratteristiche o deficit di qualsiasi organo e/o apparato di ognuno di noi. Probabilmente l'organo bersaglio dipende dalla nostra predisposizione genetica, o da traumi che subiamo nel corso della nostra vita. Molte volte i sintomi accessori che avvengono di solito dopo l'assunzione di un alimento intollerante, come palpitazioni cardiache (importanti quelle dopo il pasto), alterazioni del peso, meteorismo, difficoltà digestive, edemi (a carico degli arti inferiori al mattino), torpore mentale (dopo i pasti), crampi agli arti inferiori (notturni soprattutto), sono soliti scomparire dopo qualche giorno e senza terapia. A volte proprio questi sintomi accessori possono rappresentare la spia della presenza di un'eventuale patologia che spesso viene definita psicosomatica. Guarire dalle intolleranze alimentari si può e non è difficile, ma la cosa difficile è individuare i cibi responsabili del fenomeno e poi risolvere eventuali disbiosi intestinali ove possibile con rimedi naturali. In linea generale basta eliminare i cibi responsabili per un periodo variabile da quattro a sei settimane per poter poi reintrodurre l'alimento e se l'organismo è completamente disintossicato e non riconoscerà più quegli alimenti (o quell'alimento) come estranei e dannosi, li



*Presso*

**Momenti di Benessere  
di Silvia Gentile  
e  
Associazione Be.Na.Res**

*si effettuano su appuntamento  
i test di biorisonanza con la  
possibilità di richiedere una  
consulenza naturopatica  
personalizzata da personale  
altamente qualificato.  
Le apparecchiature sono  
distribuite dalla OTI srl*

Via Andrea Vaccaro 23  
80127 Napoli  
(Vomero)

Tel. 081/0190839

Cell: 377-3025183

E-mail: [info@associazionebenares.org](mailto:info@associazionebenares.org)

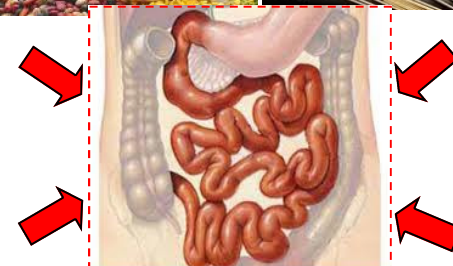
[www.associazionebenares.org](http://www.associazionebenares.org)

[www.momentidibenessere.it](http://www.momentidibenessere.it)

*Momenti di Benessere*

*Associazione Be.Na.Res*

# INTOLLERANZE ALIMENTARI



Le intolleranze alimentari sono un problema che a primo impatto potrebbe non interessare, perché spesso non si ha la conoscenza di quello che siano e soprattutto degli effetti indesiderati che possono far vivere al nostro organismo. Fino a quando decidiamo di vivere in un perenne torpore e estranei ai fatti, allora tutto va bene, ma nel momento in cui notiamo che il nostro organismo non è lo stesso di qualche tempo fa iniziamo a chiederci il perché. Una prima distinzione sostanziale è da fare a riguardo di due grosse disfunzioni che condizionano il nostro organismo : **allergie e intolleranze alimentari**.

Ai meno attenti, o a non addetti ai lavori queste due sintomatologie sono considerate sulla stessa stregua, ma in effetti così non è. In linea generale c'è da fare molta chiarezza sull'argomento in quanto anche per gli addetti ai lavori ci sono discordanze. Infatti si pensa che "l'allergia sia una reazione immediata dipendente dagli anticorpi IgE". Quindi tutte le reazioni che del nostro organismo che non si manifestano con la produzione di anticorpi IgE non sarebbero da considerare allergiche, ma così non è. Possiamo affermare senza ombra di dubbio che per quanto concerne le **allergie alimentari** si verifica **una reazione istantanea** a cibi ingeriti saltuariamente (esempio orticaria dopo aver mangiato fragole) , mentre per quanto concerne le **intolleranze alimentari** si hanno reazioni a cibi consumati quotidianamente, come grano, latte, pomodoro, e **i tempi di reazione sono lunghi**, da qualche ora fino a qualche giorno dopo. Quindi analizzando le definizioni si può capire come eliminando (e prima di tutto scoprendo) per un periodo piuttosto lungo l'alimento

che provoca intolleranza , si avrebbe la scomparsa del sintomo e la guarigione dalla malattia. Considerando però la complessità e la varietà dei sintomi, anche cronici, e le malattie che sono collegate al fenomeno dell'intolleranze alimentari , si capisce come sia fondamentale e importante il metodo che analizzi e verifichi queste reazioni.

### **Vediamo quali sono i sintomi associati alla presenza delle intolleranze alimentari:**

- Sistema nervoso centrale: cefalee, scarsa concentrazione, depressione, umore variabile, torpore.
- Genito-urinario: cistiti, irritazioni parti genitali
- Respiratorio: congestione nasale, rinite, asma, otite, bronchite ricorrenti
- Pelle: orticaria, eczema, pallore facciale, acne
- Muscolo scheletrico: dolenzia articolare ricorrente, crampi muscolari, mialgia .
- Gastrointestinale: nausea, meteorismo, colon irritabile, morbo di Chron
- Generali: fatica cronica, attacchi di panico, obesità o anoressia .

Per capire meglio il problema delle intolleranze alimentari e i disturbi che possono colpire chiunque e pregiudicare la vita quotidiana, è necessario conoscere le cause e le modalità di reazione dell'organismo. E' da tener presente come abbiamo già accennato che si parla di intolleranze alimentari quando non c'è produzione di anticorpi IgE e quando la reazione non è immediata, ma cronica.

I disturbi non sono in diretta relazione all'assunzione, ma possono verificarsi a distanza di tempo fino a 72 ore dopo. Inoltre i sintomi e le malattie si possono sviluppare a carico di qualsiasi organo - apparato - sistema. Il meccanismo che scatena tutte queste reazioni è dato dalla alterata reazione del sistema immunitario, il quale all'assunzione di alcuni alimenti li riconosce come dannosi e cerca di reagire.

### **Secondo alcuni studi tre sono le cause dei principali fenomeni delle intolleranze alimentari:**

1. **teoria della carenze di vitamine e minerali,**
2. **teoria dell'assorbimento alterato di macromolecole da parte della parete intestinale;**

**La teoria dell'alterato assorbimento** viene da uno studio anglosassone effettuato a Londra, dove hanno potuto constatare che la parete intestinale svolge una funzione fondamentale nell'assorbimento dei cibi e nello stimolo del sistema immunitario. Le pareti del lume intestinale sono protette dalla flora batterica che svolge diverse funzioni. Da ciò si capisce l'importanza di ripristinare la nostra flora batterica intestinale, altresì si parla di disbiosi (alterazione della flora batterica intestinale). Purtroppo le abitudini errate compromettono e danneggiano l'equilibrio interno portando notevoli disagi alla nostra salute. Un'assunzione non accurata di antibiotici, antinfiammatori e farmaci steroidei, causano notevoli disturbi alla flora batterica intestinale creando disturbi, come ulcere, coliti, e altre malattie in