

# INTOLLERANZE PIANO CON I TEST

Pratica indicata a rischio di inappropriata da: Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica

Una persona su quattro oggi attribuisce i propri sintomi di malessere a intolleranze o allergie alimentari. I dati dicono che questo può essere vero in una percentuale di casi molto minore, intorno al 3-5%.

In queste convinzioni errate giocano probabilmente un ruolo anche le medicine non convenzionali, che hanno acquisito sempre maggiore popolarità: la, peraltro corretta, attenzione alla salute globale e allo stile di vita, tipica di queste discipline - incluso sottolineare l'importanza di un'alimentazione equilibrata - si trasforma talvolta nel tentativo di identificare in supposte intolleranze a questo o all'altro alimento l'origine di disturbi di ogni tipo. Farmacie, parafarmacie ed erboristerie offrono da parte loro "test sulle intolleranze alimentari", spesso costosi, basati su metodologie non supportate da solidi dati scientifici. Capita così che ci si convinca di avere una qualche intolleranza alimentare, pur senza accusare nessun sintomo di quelli normalmente legati a questi disturbi. È il caso per esempio delle persone con obesità, che, non riuscendo a perdere peso, eseguono uno di questi test per identificare un alimento che starebbe ostacolando il dimagrimento. Mentre l'obesità non è correlata ad allergie né ad intolleranze alimentari, ma solo alle proprie abitudini (alimentari e di vita) e al

proprio metabolismo. Il risultato, oltre allo spreco di soldi, è che le persone eliminano senza motivo determinati alimenti dalla dieta, impoverendola, con il rischio di squilibri.

## CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

I cosiddetti "test per intolleranze alimentari" quali i test kinesiologici, il test citotossico, il test di neutralizzazione, il vega test e altri test elettrodermici, la biorisonanza, il pulse test e l'analisi del capello sono sempre inappropriati in quanto non basati su prove scientifiche



sufficientemente solide, non ripetibili né riproducibili, né in grado di diagnosticare alcuna malattia legata all'alimentazione. Altri test come l'IgG4 si basano invece su un errore concettuale: la presenza di anticorpi IgG4 non è un segnale di intolleranza o allergia alimentare, ma solo una risposta immunitaria fisiologica, cioè del tutto normale, di fronte a elementi comunque estranei al nostro corpo.

## QUALI ESAMI PER INTOLLERANZE ALIMENTARI SONO AFFIDABILI

I test generici per le intolleranze alimentari, specie se eseguiti senza consiglio medico, sono sempre inappropriati. Se si ha il sospetto di soffrire di intolleranze alimentari, gli unici test diagnostici validati sono i seguenti.

- H2-breath-test al lattosio: di competenza del gastroenterologo, identifica un'intolleranza al latte dovuta alla carenza dell'enzima che digerisce il lattosio (zucchero presente nel latte).
- Screening sierologico per la celiachia nel sospetto di intolleranza al glutine, contenuto in molti cereali (pasta, pane): di competenza del gastroenterologo.
- Test di esposizione orale ad alcuni conservanti in grado di dare sintomi simil-allergici (solfiti, benzoati, tartrazina...); questi test sono di competenza degli allergologi e si eseguono solo in ospedale o in ambulatorio.

Per saperne di più: "Sapore ed equilibrio", collana Guide Pratiche di Altroconsumo su [www.altroconsumo.it/guidepratiche](http://www.altroconsumo.it/guidepratiche). Progetto "Fare di più non significa fare meglio" [www.slowmedicine.it](http://www.slowmedicine.it)

## INTOLLERANZE ALIMENTARI I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



- Evita di sottoporsi a generici test per le intolleranze alimentari, in quanto inutili, costosi e potenzialmente dannosi per la salute: possono infatti indurre a seguire una dieta non equilibrata, senza risolvere il problema, ma anzi creandone di nuovi.
- Tieni presente che uno dei segreti dell'alimentazione equilibrata è la varietà: non è mai consigliabile eliminare tutti i cibi di una famiglia (per esempio, tutti i latticini).
- Se hai disturbi gastrointestinali, rivolgiti in prima battuta al tuo medico di base.
- Da non scordare che molti disturbi dell'apparato digerente possono essere legati allo stress, che inibisce la produzione di succhi digestivi e la motilità di stomaco e intestino, ostacolando così digestione e assorbimento degli alimenti. Inoltre, il cortisolo prodotto dallo stress impedisce la produzione del muco gastrico, rendendo lo stomaco più vulnerabile.
- Pratiche di rilassamento come yoga, meditazione, sedute di psicoterapia, semplicemente dedicarsi ad attività piacevoli, possono aiutare a ristabilire l'equilibrio interiore, contrastare lo stress e far funzionare di nuovo al meglio l'apparato digerente.