

Higea

Human Immunoglobulins **G** Testing **A**liments

L'ESAME DEL SANGUE PER SCOPRIRE
LE TUE INTOLLERANZE ALIMENTARI.

Il tuo Centro di Analisi



STANCHEZZA, RITENZIONE IDRICA, CEFALEE, IRRITABILITÀ, TOSSE E RAUCEDINE?

TI SEI CHIESTO **perché?**

_Si calcola che gli alimenti introdotti nel corso della vita di un individuo che vive in un paese industrializzato assommino ad oltre due tonnellate. Pertanto il cibo costituisce un elemento importante per l'organismo e finisce per rivestire un ruolo fondamentale nel rapporto con la salute di una persona, sia in senso positivo (apporto energetico e di elementi chiave per la vita) che in senso negativo (abuso ed allergie).

_Studi epidemiologici condotti nel corso degli anni hanno rilevato come il rapporto tra gli individui ed il cibo in molti casi sia sorprendente soprattutto per il fatto che una percentuale significativa della popolazione segnala l'insorgenza di disturbi dopo l'assunzione di alcuni tipi di alimenti. Ovviamente questo dato è in contrasto con le statistiche che rilevano una frequenza di allergie alimentari tra 3-8%. I disturbi descritti, più o meno gravi, possono colpire vari organi e/o distretti corporei ed i più comuni sono:

- *stanchezza e sonnolenza*
- *ritenzione idrica ed edemi alle estremità*
- *cefalee, emicranie, irritabilità, ansia, difficoltà di concentrazione*
- *difficoltà respiratorie, asma, rino-faringiti, tosse e raucedine*
- *alterazioni pressorie, palpitazioni*
- *gonfiori e crampi addominali, nausea, iperacidità e gastriti*
- *disturbi dell'alvo, flatulenza, aerofagia*

- *infiammazioni uro-genitali*
- *debolezza muscolare e dolori articolari*
- *eczemi, acne, dermatiti ed altre alterazioni dermatologiche*
- *cellulite ed obesità*

_E' possibile sviluppare intolleranze a qualunque età o essere intolleranti da sempre ma manifestare una sintomatologia vera e propria solo in alcuni periodi della vita, spesso con manifestazioni molto sfumate e diffuse che rendono difficoltoso un collegamento diretto tra causa ed effetto.

_Le intolleranze più frequenti in termini assoluti sembra siano a carico di sostanze alimentari lievitate, latticini, farina bianca o integrale, nonché soia, lecitina di soia e leguminose.

_Viene naturale osservare come siano numerose le persone potenzialmente esposte a questa patogenesi in considerazione del fatto che alla base dell'alimentazione della maggior parte della popolazione del nostro paese tali sostanze contribuiscano con un apporto significativo.

_Infatti nella dieta mediterranea è considerato soddisfacente ed adeguato un contributo del 50% in farinacei: pane, pasta e formaggio. Inoltre bisogna considerare che l'utilizzo di grassi vegetali idrogenati e non, a cui appartengono oli di semi vari o di singolo seme, è largamente diffuso nel confezionamento industriale di molti alimenti.

IPERSENSIBILITÀ IMMEDIATA O RITARDATA? ALLERGIA O INTOLLERANZA?

_Con l'assunzione di alimenti introduciamo una gran quantità di sostanze ad attività antigenica ("nonself").

Queste ultime sono sostanze che una volta entrate nel nostro organismo dovrebbero stimolare il sistema immunocompetente scatenando le reazioni di difesa. In realtà le sostanze introdotte con l'alimentazione, vengono rimaneggiate da una serie di processi digestivi fino ad essere ridotte a sostanze "self-simili" in grado di assolvere alla loro funzione nutritiva senza scatenare le difese dell'organismo. **L'intestino ed il GALT** (Gastrointestinal Associated Lymphoid Tissue) sono deputati alla funzione di "**filtro**" per le sostanze esogene introdotte con gli alimenti. Quando per diversi motivi, ad esempio interventi chirurgici, traumi, terapie, infezioni ed infiammazioni, questo filtro non funziona bene, alcune sostanze possono passare la barriera intestinale scatenando una serie di reazioni che si traducono in disturbi per l'organismo. Qualsiasi reazione scatenata dall'ingestione di alimenti può essere definita come IPERSENSIBILITÀ a quell'alimento. Facendo riferimento alle modalità con cui si manifestano, questi fenomeni avversi possono essere distinti in:

- **ipersensibilità immediata (allergia)**
- **ipersensibilità ritardata (intolleranza)**

ALLERGIA, **cos'è?**

_L'allergia, dal greco "**allov**" (altro) "**ergon**" (azione, attività), è riferita ad una reazione rapida e violenta che si scatena nel giro di poco tempo (minuti o qualche ora) a seguito di uno stimolo antigenico causato da una sostanza. Appena l'antigene alimentare entra in contatto con

il sistema immunocompetente, si attiva la cascata immunologica che culmina con la produzione di **immunoglobuline di tipo IgE**.

_Le IgE legate al loro antigene aderiscono alla membrana delle cellule basofile e dei mastociti determinandone la degranulazione con conseguente fuoriuscita di istamina ed altri mediatori chimici dell'infiammazione che possono esplicare la loro azione sulla mucosa intestinale oppure diffondendosi irritare i tessuti in altri distretti corporei.

INTOLLERANZA, **cos'è?**

_L'intolleranza alimentare **è una reazione di ipersensibilità** che si manifesta con effetti tardivi da ore a giorni dopo l'introduzione dell'alimento e in alcuni casi è necessario un contatto prolungato, oppure più contatti prima di scatenare i fenomeni di ipersensibilità. Infatti nella grande maggioranza dei casi le intolleranze alimentari vengono individuate dopo mesi, o addirittura anni dal loro instaurarsi.

_Le intolleranze alimentari possono essere sostenute da meccanismi immunologici con produzione di **immunoglobuline di tipo IgG** oppure da meccanismi biochimici che coinvolgono mediatori chimici che provocano alterazioni morfo-funzionali dei linfociti.

SAI QUALI SONO I CIBI CHE PROVOCANO LE PRINCIPALI ALLERGIE O INTOLLERANZE?

Allergia o intolleranza al frumento

_Avere l'allergia al grano non vuol dire soffrire del morbo celiaco, cioè essere intolleranti al glutine. La celiachia è una malattia che provoca, per tutta la vita un'intolleranza alla gliadina, componente delle proteine che si trovano nel grano, segale, avena, orzo, farro.

Le persone allergiche al frumento, invece, soffrono anche assumendo prodotti senza glutine. Perché sono allergiche al frumento in tutti i suoi componenti e ai derivati.

_ALIMENTI CONTENENTI FRUMENTO

- *Pane e prodotti da forno: tutti i tipi di pane, pane di segale o ai cereali solitamente contengono frumento, torte, biscotti, crackers, snack, pizza, grissini, pasta di semola o all'uovo.*
- *Cereali da colazione: la maggior parte dei cereali da colazione contengono una porzione di grano, tranne corn flakes e fiocchi di riso e d'avena.*
- *Carne e pesce: hamburger, salami, salsiccie, carne in scatola, patè di tutti i tipi, prosciutto cotto, cotolette di pesce e carne, alimenti cucinati precotti o surgelati con impanatura.*
- *Verdure: verdure ricoperte con pane grattato, fagioli in scatola, snack confezionati o cibi già preparati.*
- *Salse e condimenti: dadi a cubi e granuli, senape, pesto e tutti i ragù già pronti, lievito in polvere.*
- *Dolci: la maggior parte di torte, pasta frolla, yogurt che contengono cereali, gelati artigianali e industriali se non specificatamente indicato "privo di frumento".*
- *Bevande: cioccolato caldo, birra chiara e scura, whisky, gin, alcun tipo di vino.*
- *Caramelle: le caramelle in genere, la liquirizia (quella non purissima),*

caramelle al cioccolato.

• *Farmaci: per gli eccipienti contenuti nei farmaci chiedere al farmacista di fiducia.*

• *Altri: la colla sui francobolli.*

Allergia o intolleranza al latte

_Molte persone allergiche al latte di mucca, hanno la stessa reazione, dopo un utilizzo prolungato, anche al latte di capra. In alcuni casi si tratta di allergia al lattosio (lo zucchero del latte), dovuto alla mancanza di lattasi, enzima prodotto dallo stomaco per digerire il lattosio.

_ALIMENTI CONTENENTI IL LATTE

- *Latte o prodotti a base di latte: latte fresco o a lunga conservazione, intero o scremato, latte speciale ad alta digeribilità, latte condensato, latte in polvere, bevande al latte, cioccolato caldo, cioccolato in tavoletta, cioccolatini, etc..*
- *Panna, burro, margarina, gelato, yogurt, tutti i formaggi, ricotta, siero di latte, tutti i prodotti industriali all'interno dei quali si trovano indicati come ingredienti caesina, caseina idrolizzata, siero di latte, lattosio.*
- *Alimenti trattati o trasformati: alcuni tipi di pane e panini morbidi, crepes, biscotti, torte, snak.*
- *Polvere di patate, confezioni di zuppa o minestra, salsiccia, salame, prosciutto cotto, mortadella, cioccolato, alcune salse.*
- *Tutti i prodotti industriali all'interno dei quali si trovano indicati come ingredienti caesina, caseina idrolizzata, siero di latte, lattosio.*

Allergia o intolleranza al lievito

_Il lievito di birra e di pane è una sostanza utilizzata per consentire ai prodotti a base di farina di inglobare aria, attraverso una fermentazione, ed in questo modo ottenere un prodotto più leggero, più soffice ed in grado di assumere le forme più svariate. Il lievito di birra e di pane è utilizzato in tutti i prodotti a base di farine di frumento (pizza, fette biscottate, crackers, grissini, etc..)

_ALIMENTI CONTENENTI LIEVITO

- *Pane: brioche, pane, panini, pasta della pizza, pasticcini, crescente, torte, estratto di lievito presente nei dadi da brodo, birra, sidro, vino metodo champenoise.*
- *Cibi fermentati: formaggi fermentati (gorgonzola, emmenthal, taleggio, etc..), salsa di soia, aceto, frutta secca e passita, malto (contenuto in vari prodotti industriali), panna acida, glutammato monosodico (contenuto in vari prodotti industriali). Alcuni funghi possono dare origine al curioso fenomeno di fungo del fungo (commestibile) e pertanto vanno evitati i funghi in generale.*

Allergia o intolleranza all'uovo

_L'allergia all'uovo di gallina può essere legata all'albume o al tuorlo.

_ALIMENTI CONTENENTI UOVO

- *Uovo: uovo intero, albume, tuorlo, cibi contenenti uovo (maionese, pasta all'uovo), prodotti industriali contenenti globulina, ovoglobulina, ovovitellina, vitellina.*
- *Altro: prodotti industriali precotti o surgelati con impanatura (cotolette di carne o pesce, bastoncini di pesce, verdure pastellate) torte, pasticceria in genere, gelati, dolci al cucchiaio.*

Allergia o intolleranza al mix di noci

_Apparentemente può sembrare che gli alimenti di questo gruppo siano poco utilizzati nell'alimentazione quotidiana.

Bisogna invece tenere presente che essi sono presenti in tantissimi

prodotti industriali (es. gelati, cioccolato, sugo al pesto in vasetti, merendine farcite, etc..) E' pertanto indispensabile, per evitare gli alimenti di questo gruppo, leggere attentamente tutte le etichette quando si utilizzano prodotti industriali.

Allergia o intolleranza alla soia

_La soia è un alimento spesso "nascosto" in tanti cibi. Il seme di soia è la fonte originale dei seguenti alimenti: farina di soia, tofu, yogurt di soia, formaggio di soia, latte di soia, salsa di soia, hamburger di soia e salsiccia vegetariana.

_LE FONTI NASCOSTE

Alcuni pranzi vegetariani già pronti. Leggere attentamente la lista degli ingredienti contenuti. Svariati tipi di pane, incluso quello a lunga scadenza oggi contengono farina di soia.

IPERSENSIBILITA' ALIMENTARE: **Higea**, VUOI SAPERNE DI PIU'?

HIGEIA, **perchè?**

_HUMAN IMMUNOGLOBULINS G TESTING ALIMENTS consiste in un prelievo di sangue ed è volto ad individuare la/le intolleranze ai diversi alimenti. E' un valido test di riconoscimento delle intolleranze alimentari, che passa attraverso la determinazione nel siero di Immunoglobuline di tipo **IgG** dirette contro sostanze alimentari.

Esempi di utilizzo del test:

- *Accertare la presenza di una intolleranza alimentare IgG-mediata*
- *In caso di disturbi cronici in adulti a dieta piuttosto costante*
- *In caso di bambini (dai 2 fino a 10-12 anni) con disturbi cronici*
- *In caso di disturbi ad insorgenza relativamente recente (2-3 mesi) in cui non sia ancora chiara la cronicità*

I benefici del test:

- *Semplice esame del sangue*
- *Nessun rischio per il paziente*
- *Aiuto nella diagnosi clinica differenziale*
- *Test di conferma di intolleranza alimentare*
- *Utile per il monitoraggio, dopo terapia da eliminazione, durante il graduale reinserimento dell'alimento nella dieta*

LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI?

Quali alimenti causano più frequentemente intolleranze o allergie alimentari IgG?

_Gli alimenti più frequentemente assunti con la dieta, e solo occasionalmente quelli assunti raramente.

La definizione privo di glutine è sinonimo di privo di frumento?

_Assolutamente no. Il glutine o la gliadina sono un complesso proteico presente nel frumento, nella segale, nell'avena, nell'orzo, nel farro. La gliadina è un costituente del glutine e può produrre reazioni tossiche in persone che hanno una particolare predisposizione genetica.

Ad ogni modo esistono, in commercio, diversi prodotti senza glutine che sono anche senza frumento. Attenzione quindi alle etichette.

La cottura elimina gli allergeni nel cibo?

_E' provato che alcune persone reagiscono al cibo crudo e non a quello cotto. Se il test ha evidenziato una reazione a un alimento, è quindi consigliabile evitarlo, e dopo un certo periodo, testarlo separatamente crudo e cotto, a meno che lo Specialista presso cui si è in cura non abbia dato disposizioni diverse.

C'è molta differenza fra lievito di birra e quello in polvere?

_Sono varietà di lievito estremamente vicine e hanno una differenza a livello allergenico molto esigua.