

# Nutraceutica e intolleranze

■ **Domanda:** Come identificare le patologie legate agli alimenti e quali opportunità di cura esistono?

■ **Risposta:** Attraverso gli esami del sangue, il test AL-CAT e nuove discipline come la nutraceutica

Intolleranza e allergia possono provocare sintomi simili (gonfiore, sfoghi e difficoltà respiratorie) ma presentano importanti differenze per quanto riguarda le cause. Se, infatti, l'allergia costituisce una reazione immediata dell'organismo al contatto con la sostanza allergenica (attraverso inalazione, contatto o assunzione come alimento), l'intolleranza deriva dalla somma di una serie di fattori. Inoltre, l'allergia è generata dalla reazione di anticorpi di fronte all'elemento ostile, mentre per l'intolleranza questa reazione è mediata dai globuli bianchi del sangue. Infine, se l'allergia, avendo origine genetica, è presente negli individui affetti fin dalla loro nascita, l'intolleranza si può acquisire con gli anni. Sia le allergie che le intolleranze sono rilevate e diagnosticate tramite esami effettuati sul sangue. Tra questi test, il più valido per metodica e attendibilità dei risultati, spiega il professor Giuseppe Di Fele, direttore sanitario dell'Istituto di Medicina Biologica e dell'Istituto di Medicina Genetica Preventiva di Milano, è quello definito ALCAT, utilizzato in tutto il mondo.



GIUSEPPE DI FELE. Direttore Sanitario dell'Istituto di Medicina Biologica e dell'Istituto di Medicina Genetica Preventiva di Milano.

## ■ Ma come si affrontano le allergia e le intolleranze?

La medicina, negli ultimi anni, ha fatto molti passi in avanti ed è nata addirittura una nuova disciplina,

definita nutraceutica (parola derivante dai termini nutrizione e farmaceutica) che studia le proprietà farmaceutiche e nutritive dei cibi. Per la nutraceutica il ci-

bo non è più solo un alimento, ma è considerato alla stregua di un farmaco, che nutre le nostre cellule attraverso le sostanze in esso contenute. Grazie alla nutraceutica, analizzando la targa genetica di un soggetto, si favorisce l'assunzione degli alimenti ai quali è ben predisposto, eliminando o riducendo quelli negativi. Attraverso l'alimentazione si può quindi influire in modo determinante sul benessere fisico prevenendo anche l'insorgere di patologie anche molto gravi (è stato stimato che il 37% dei tumori è generato da alimenti).

Grazie alla nutraceutica, oggi anche il trattamento delle patologie allergiche è cambiato. Fino a dieci anni fa, gli alimenti o i gruppi di alimenti ai quali il soggetto era sensibile erano eliminati dalla sua dieta. In questo modo però, la patologia si consolidava perché in pochi anni la persona perdeva totalmente la capacità di assumere le sostanze allergeniche. Oggi invece si preferisce reintrodurre gradualmente gli alimenti eliminati, dopo un periodo che può andare da una settimana fino a un mese. Facendo alternare gli alimenti, uno per ciascun gruppo allergenico, per periodi di quattro-cinque giorni ciascuno, si arriva a recuperare totalmente la capacità dell'organismo di assumere gli alimenti stessi.

## FOCUS

### Il Prontuario

■ **Stampato** in 100 mila copie e disponibile in versione online, il **Prontuario** degli alimenti è pubblicato ogni anno e comprende tutti i prodotti che sono idonei al consumo da parte del celiaco.

■ **Distribuita** ai soci AIC, ai servizi di ristorazione e chiunque ne faccia richiesta, include oltre 13 mila prodotti di 480 aziende.

■ Tutti i prodotti del Prontuario sono contrassegnati dal Marchio **Spiga Barrata**, sim-

bolo registrato e di proprietà dell'AIC, che alla fine degli anni '90 ne ha iniziato la concessione. Apposto sugli alimenti autorizzati, aiuta il consumatore celiaco a identificare i prodotti idonei alle sue esigenze, garantendo un contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm.

! **Notizie dal web:**

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

GIORGIO VIZIOLI

redazione@mediaplanet.com