

**egli ultimi 50 anni si è assistito ad una evoluzione nel campo dell'alimentazione, che non ha precedenti nella storia.**

**Per la prima volta dalla sua comparsa sul pianeta l'uomo può mangiare quando vuole, quello che vuole.**

**arà un caso, ma negli ultimi 50 anni sono aumentate esponenzialmente le patologie legate all'alimentazione: Diabete e Obesità in primis.**

**evidenza è che NON SAPPIAMO COSA MANGIARE.**

**L'impatto di cibi sempre più trattati con sostanze estranee, con quella che è la nostra fisiologia, impone un esame di riscontro di manifestazioni allergiche o intolleranze.**

**e sono manifestazioni acute che seguono a breve distanza di tempo, l'ingestione di determinati alimenti, con un effetto più o meno eclatante. La reazione allergica scatena i meccanismi immunitari dell'organismo. Si nota un incremento delle Immuno-Globuline, si alzano i livelli di Istamina.**

**e sono situazioni in cui anche se c'è un rapporto tra sintomi e assunzione di alimenti, non è dimostrata una reazione immunologica. Si tratta in ogni caso di una reazione cronica: il disturbo non è in relazione diretta all'assunzione, visto che può insorgere fino a 72h e oltre, dopo l'ingestione. I sintomi non sono proporzionali alla quantità dell'alimento intollerato prodotto, ma alla qualità; non per niente sono frequenti reazioni trasversali tra alimenti della stessa famiglia o dello stesso gruppo biologico.**

**ome si può capire l'Intolleranza è più subdola (e più difficile da rilevare) rispetto all'Allergia; la maggior parte delle volte, inconsciamente ci si convive, anche con più di una contemporaneamente.**

**intomi di allergia\intolleranza.**

- **edema, pirosi orale**
- **gastrite**
- **colon irritabile**
- **diarrea\vomito**
- **orticaria**
- **eczema**
- **rinite**
- **asma**
- **cefalea**
- **anafilassi**
- **disturbi vascolari**
- **affezioni cutanee**
- **stanchezza cronica**
- **attacchi di panico**

**NAMNESI**

- **astenia persistente non alterata dal riposo**
- **palpitazioni a riposo**
- **edemi**
- **ipersudorazione**

- **alternanza di peso corporeo**
- **alitosi**
- **crampi**
- **afte orali recidivanti**
- **sintomi gastrointestinali**
- **cefalee**
- **manifestazioni cutanee**

**atteggiamento della medicina ufficiale verso le intolleranze è controverso. Le intolleranze non danno risposta immunologica ( al contrario delle allergie ), dunque non sono rilevabili facilmente. Per questo motivo si tende a collegarle con malesseri psico-fisici.**

**nteressanti teorie sono state avanzate sulle cause e i perché delle intolleranze.**

**eyle, ha teorizzato una super-compensazione alimentare. Esisterebbe cioè un livello minimo di infiammazione cronica determinata dal fatto che la maggioranza degli alimenti determina una reazione a livello del sistema immunitario. Partendo da un livello di soglia base della tolleranza, l'uso costante e progressivo di un cibo, determina il superamento del livello di soglia massima di tolleranza dello stesso, con desensibilizzazione della risposta fisiologica.**

**n'altra teoria di estremo interesse riguarda la c.d. Dieta del Gruppo Sanguigno, elaborata da D'Adamo, che riferisce una evoluzione della razza umana e dei gruppi sanguigni, in parallelo con l'alimentazione.**

**L'uomo primitivo si nutriva quasi esclusivamente di carne. Dalle analisi del DNA ritrovato negli scheletri si è visto che presentavano tutti gruppo sanguigno 0.**

**In epoche più recenti l'uomo ha iniziato a nutrirsi di vegetali e a coltivarli.**

**Nel DNA degli uomini del tempo si è distinto il gruppo sanguigno B.**

**Ancora più di recente, da quando l'uomo ha iniziato ad allevare gli animali di cui si nutre ( cambiando dunque la loro alimentazione in cattività) si è differenziato il gruppo sanguigno B.**

**sistono diverse metodiche per testare le Intolleranze alimentari dell'individuo; i più diffusi sono:**

- **Chinesiologico**
- **Intradermoreazione**
- **Rast**
- **Bioenergie**
- **Plasmanutritest**
- **Cytotest**
- **Digiuno**
- **Eliminazione progressiva**

**Il Cytotest è utilizzato negli USA dagli anni 70'.**

**Si fa un prelievo seguito da analisi dei globuli bianchi a contatto col principio attivo dei vari alimenti, osservandone la reazione:**

- **I°: granulociti neutrofili normali**
- **II°: reazione moderata. Aumento del volume cellulare, con aspetto tondeggiante**
- **III°: reazione grave. Interruzione delle membrane citoplasmatiche cellulari.**
- **IV°: reazione estrema: Disgregazione della cellula (esplosione).**

**n una classifica dei cibi che più causano intolleranza, colpisce il fatto che si tratta degli alimenti a più largo consumo:**

- **latte e latticini**
- **uova**
- **pesce crostacei**
- **cereali, farina, lievito**
- **noccioline, arachidi**
- **carne di maiale, pancetta**
- **cioccolato, The, caffè, alcolici**
- **mele, agrumi**
- **sedano, soia**

**embra una banalità, ma conoscere se stessi vuol dire anche conoscere l'effetto del cibo su di noi. Diversi disturbi secondari, fastidiosi e di difficile soluzione trovano la loro soluzione in un esame delle Intolleranze che metta a nudo la vulnerabilità dei nostri sistemi digestivo e Immunitario.**