

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.