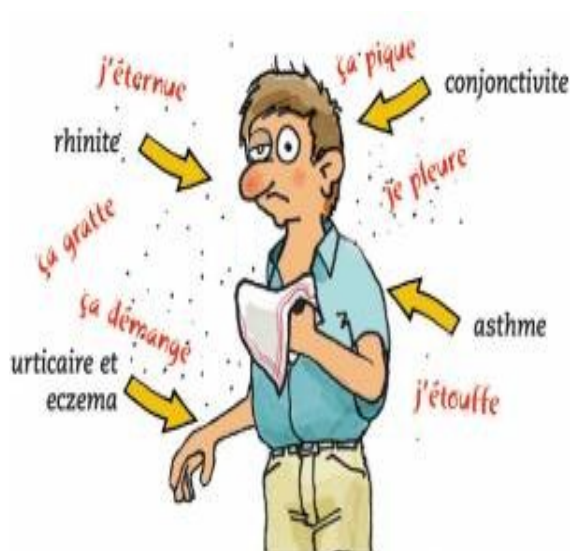


SCHEDE INTEGRATIVE SALUTE

ALLERGIE: POCO ATTENDIBILI I TEST ALTERNATIVI



Individuare con precisione il cibo responsabile di un'allergia o di un'intolleranza alimentare non è facile: in caso di risultati falsi si rischia di stravolgere la propria dieta inutilmente.

L'allergia alimentare è la conseguenza della risposta del sistema immunitario nei confronti di particolari alimenti contenenti la sostanza che scatena la reazione allergica (allergene). E' sufficiente anche un piccolissimo quantitativo di allergene per scatenare la risposta del sistema immunitario, che libera alcune sostanze, tra cui l'istamina, che sono responsabili della reazione allergica vera e propria.

Un'intolleranza alimentare non coinvolge il sistema immunitario, ma è causata dalla scarsità o mancanza di alcuni enzimi: ciò rende difficoltosa la digestione delle sostanze nella cui digestione sono coinvolti gli enzimi carenti o assenti. Mentre bastano quantità piccolissime della sostanza per scatenare un'allergia, nelle intolleranze i sintomi compaiono solo dopo l'ingestione continuativa di sufficienti quantità dell'alimento indesiderato.

Le **allergie** sono in costante aumento nei Paesi industrializzati e si pensa che ciò dipenda almeno in parte dal miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie: una minore esposizione alle infezioni nell'infanzia e il trattamento con antibiotici anche delle forme infettive più banali

favorirebbero, negli individui predisposti, lo sviluppo di allergie.

Le allergie alimentari si manifestano in genere in età pediatrica e spesso regrediscono del tutto o parzialmente nel corso degli anni: si stima infatti che circa il 3 - 6 % dei bambini ne soffra, mentre la percentuale scende a meno dell'1% in età adulta. Colpiscono di frequente la cute (orticaria, angioedema), l'apparato digerente (nausea, vomito, dolori gastrici, crampi addominali, colite, diarrea) e talvolta anche le vie respiratorie (rinocongiuntivite, asma).

Altre volte si avverte semplicemente prurito e formicolio al cavo orale o attorno alle labbra mentre si sta mangiando l'alimento incriminato: ("*Sindrome orale - allergica*") sintomo più comune tra chi è allergico anche ai pollini. Ben più rari sono l'edema della glottide, il broncospasmo severo e lo *shock anafilattico* che richiedono un trattamento di emergenza in ospedale. Gli alimenti che causano più spesso allergia includono le proteine del latte o dell'uovo in età pediatrica e, negli adulti, i crostacei.

Ben più complesso rispetto alle allergie è il campo delle **intolleranze alimentari**, termine talmente vago da causare grandi confusioni.

Le intolleranze alimentari sono molto rare tipiche dell'età adulta. Le più frequenti sono

l'intolleranza al glutine , che causa il morbo celiaco, *e quella al lattosio*.

Il problema insorge quando si attribuisce qualunque sintomo a una sospetta intolleranza alimentare: stanchezza, problemi digestivi, tendenza ad ingrassare, manifestazioni che con le intolleranze hanno poco a che vedere, ma intorno a cui si è sviluppato un mercato fiorente di *test diagnostici privi di validità scientifica, che rispondono ad una legge elementare: fornire al paziente la risposta che si aspetta di ottenere*.

I test diagnostici non convenzionali stanno prendendo sempre più piede tra i pazienti che hanno un rapporto problematico con alcuni alimenti soprattutto perché meno invasivi degli esami tradizionali, seppure molto più costosi. Questi esami alternativi non sono riconosciuti dalla medicina ufficiale dal momento che non sono supportati da sufficienti evidenze scientifiche. E' vero che in linea di massima le allergie alimentari sono in aumento a causa della globalizzazione alimentare (consumando più alimenti si è esposti a più allergeni); tuttavia sono in aumento anche le presunte intolleranze alimentari, i cui sintomi sono spesso sfumati e di difficile interpretazione (digestione lenta, dolori addominali, gonfiore intestinale e/o gastrico) e le cui diagnosi sono legate a test poco affidabili. Alcuni dei più diffusi test non convenzionali utilizzati sono:

Mineralogramma

Test che pretenderebbe di evidenziare un'intolleranza misurando la quantità e i rapporti dei minerali contenuti nei capelli.

Vega Test (elettroagopuntura)

Test elettrodermico che attraverso uno speciale apparecchio, nei punti considerati utili per la diagnosi, misura l'attività elettrica della cute mentre il paziente è in contatto con l'alimento sospetto. Tra le metodologie alternative è l'unico test che può vantare ricerche cliniche di qualche significato. La sua reale efficacia è comunque ancora tutta da dimostrare.

Dria Test

Test kidesinologico senza alcun fondamento scientifico che misura le variazioni della forza muscolare, mentre il paziente è a contatto con un estratto dell'alimento sospetto, posto sotto la lingua o somministrato per via sottocutanea.

Test chinesiologico propriamente detto

Il principio è lo stesso del Dria Test: il paziente viene messo a contatto con l'alimento a rischio e si misurano i cambiamenti della forza muscolare. In questo caso, però, la misurazione del calo di forza è eseguita in modo manuale, elemento che rende fortemente soggettivo il risultato dell'esame.

Gli esami "convenzionali", utilizzati nell'ambito della medicina classica, hanno una base scientifica

documentata e un buon grado di credibilità, ma non sempre riescono con esattezza a scoprire la causa dell'allergia.

Test cutanei


1.Prick Test: una goccia di estratto dell'alimento sospetto viene messa a contatto con la pelle, attraverso un ago. Entro 20 minuti circa è possibile assistere all'eventuale reazione allergica. Il risultato negativo, però, non esclude categoricamente l'allergia: la reattività del sistema immunitario rispetto all'estratto messo sulla cute può infatti essere differente da quella scatenata dall'alimento a contatto con l'apparato digerente.

2.Patch Test: risale all'alimento che dà allergia attraverso l'individuazione degli anticorpi (immunoglobine specifiche) prodotti dall'organismo per difendersi. Il paziente ha il vantaggio di non dover entrare in contatto cutaneo con l'allergene, perché l'esame viene effettuato su un campione di sangue.

Test di provocazione

Il principio su cui si basa questo esame è quello di riprodurre i sintomi della reazione allergica; in pratica al paziente viene somministrato per bocca l'alimento sospetto. I test di provocazione devono essere effettuati in centri medici specializzati poiché il paziente deve essere tenuto sotto osservazione per la varietà di reazioni che possono presentarsi.

A cura di
Dr.ssa Francesca Pavan

 *Questa e altre schede informative salute
le puoi trovare sul sito:*

www.studiodietisticopavan.it