



a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



INTOLLERANZE ALIMENTARI E SOVRAPPESO: LA LINEA SOTTILE TRA MODA E SCIENZA

Le intolleranze alimentari, negli ultimi tempi, sono state protagoniste di diagnosi di facile esecuzione eseguite con test sui quali la scienza nutre ancora forti dubbi e di trattamenti troppo semplicistici per la risoluzione di disturbi così seri e delicati.

Si tratta di analisi discretamente costose per il paziente, ma soprattutto rischiose perché, non esistono dimostrazioni di validità scientifica. Questo vuol dire sottoporre le persone che ricevono una diagnosi non corretta di allergia e/o intolleranza alimentare, a diete che, specialmente nei bambini, possono portare a gravi squilibri nutrizionali. Inoltre, nei pochi soggetti veramente allergici, si

aggiunge il possibile rischio di attribuire per errore la causa dei disturbi ad un alimento diverso da quello responsabile, con il pericolo di vedere persistere i sintomi.



Il 20% della popolazione ritiene di essere affetto da un'allergia o da un'intolleranza alimentare, ma in

realtà solo un decimo di questi casi viene confermato in seguito ad un corretto iter diagnostico. Negli ultimi anni queste patologie si sono diffuse a macchia d'olio e spesso si tende a classificare i disturbi come collegati al cibo, molto più frequentemente di quanto non lo siano in realtà.



La newsletter di questo mese mira quindi ad aiutare i nostri interlocutori a comprendere cos'è un'intolleranza alimentare, come si diagnostica in maniera affidabile e quali disturbi possono essere correlati alle intolleranze alimentari.



Si definisce intolleranza alimentare una **reazione avversa** ad un alimento che non include un coinvolgimento del sistema immunitario; quando la reazione è dovuta all'innescarsi di dinamiche immunitarie, invece, viene definita Allergia alimentare.

Le intolleranze alimentari scientificamente dimostrate, quindi

provate dalle società di allergologia, sono: intolleranza al **glutine** o celiachia, intolleranza al **lattosio**, intolleranza alle **proteine del latte vaccino e delle uova** (in questi ultimi due casi si parla di intolleranza piuttosto che di allergia quando non si conoscono i meccanismi immunologici responsabili).

Negli ultimi anni, a causa della maggior frequenza di manifestazione di alcuni disturbi, si sono diffuse una serie di voci, miti e metodi diagnostici che non hanno alcun fondamento scientifico e non sono dunque riconosciuti dalla medicina internazionale. Si è inoltre diffusa la convinzione che alla base di sovrappeso e obesità vi possa essere la diagnosi di una intolleranza alimentare come "causa scatenante".

Possiamo con certezza affermare che **intolleranze alimentari e obesità sono fenomeni indipendenti tra loro senza alcun legame scientifico**. Infatti, non

esistono in natura alimenti che da soli hanno il potere di incrementare il peso corporeo di un individuo, neanche se quest'ultimo è affetto da un'intolleranza nei confronti dell'alimento in questione.



La comunità scientifica inoltre nega e riconosce come false affermazioni e indicazioni che associano l'alimento a cui si è intolleranti a un rallentamento del metabolismo e quindi un aumento di peso dell'individuo, dichiarandole soltanto affermazioni di carattere commerciale utili a permettere un facile guadagno perchè fanno leva su paure e credenze ben diffuse all'interno della popolazione.

“Ciò che contribuisce in modo importante alla proliferazione delle false diagnosi – spiega Mauro Calvani, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica (SIAIP*) – sono i numerosi test, disponibili in commercio da anni ma privi fino ad ora di validità scientifica, come quelli di citotossicità, l’ALCAT test, l’elettroagopuntura secondo Voll, il DRIA, la provocazione-neutralizzazione sia sublinguale che sottocutaneo, la kinesiologia applicata, la biorisonanza, l’analisi del capello, l’iridologia, etc.”

A tutti questi, ricorda Calvani, «si è aggiunto di recente un nuovo, fantasioso e miracoloso esame: “il test del DNA per intolleranze su 600 alimenti, oltre 200 acque minerali e 250 additivi alimentari”, reclamizzato di recente da una nota catena di vendita on line.”

Si tratta di un test fantasioso, secondo l’esperto della SIAIP, «perché propone la possibilità che persino le acque minerali possano essere responsabili di disturbi o malattie, per non parlare degli additivi, ai quali vengono da tempo attribuiti, pur senza sostanziali evidenze scientifiche, le più disparate malattie». Il kit è anche miracoloso perché «non esiste – chiarisce Calvani – la possibilità di dosare il DNA allo scopo di porre una diagnosi di intolleranza per 600 alimenti». Nel mondo scientifico si sa che non è possibile porre una diagnosi di certezza di allergia o di intolleranza alimentare tramite analisi del DNA.

La maggior parte dei test non accreditati per le intolleranze alimentari denuncia in tutti i pazienti intolleranze più o meno marcate a lieviti, frumento, latte e derivati. E' evidente che se si elimina bruscamente e completamente dalla dieta abituale di un paziente questi alimenti, con riferimento particolare a pane, pasta, crackers, biscotti, formaggi, latte e dolci si sottraggono fino 800 kcal al giorno, alle quali ovviamente ogni organismo risponderebbe perdendo peso molto rapidamente. Si tratta di eliminare con effetto immediato alimenti molto comuni sulla tavola degli Italiani, di cui in ogni famiglia se ne fa un utilizzo giornaliero.



A tutto ciò va aggiunta una seconda osservazione: il paziente sottoposto a queste forti esclusioni alimentari, vedendo il corposo calo ponderale che ne conseguirà, sarà portato a pensare di essere affetto realmente da una intolleranza alimentare a questi prodotti convincendosi sempre più che l'esclusione totale dalla dieta di questi alimenti sia l'unica terapia per risolvere l'obesità e l'intolleranza alimentare associata e raggiungere un buono stato di salute. E' buona cosa ricordare che tra i **sintomi comuni delle intolleranze alimentari riconosciuti scientificamente** ci sono gonfiore e dolori addominali, crampi, diarrea o stitichezza, alterazioni della funzionalità dello stomaco e del colon, dolori ossei e muscolari, mentre non sono mai presenti il sovrappeso e l'obesità. I **metodi non validati** hanno una scarsa affidabilità (tant'è che non

hanno superato i controlli a cui sono stati sottoposti) e rappresentano solo una temporanea risoluzione delle problematiche di un paziente in sovrappeso; in alcuni casi possono essere addirittura pericolose, in quanto sulla base dei loro risultati vengono prescritte diete approssimative, talora prive del necessario apporto di calorie e nutrienti che possono ritardare una diagnosi corretta e quindi l'applicazione dei provvedimenti terapeutici più idonei. Invece, i **test validati scientificamente** attraverso ricerche che hanno dimostrato risultati affidabili sulla popolazione umana per precisione e accuratezza e dunque per ripetibilità e riproducibilità sono:

- per l'intolleranza al **lattosio** test del respiro o **breath test**;
- per l'intolleranza al **glutine** **dosaggio nel sangue di anticorpi specifici:** antigliadina, antiendomio e antitransglutaminasi, **esame endoscopico** dopo la presenza di anticorpi;
- per l'intolleranza alle proteine del **latte vaccino** e delle **uova** (qui il confine tra intolleranza e allergia è molto sottile) **prick test, rast test, test in doppio cieco con controllo di placebo (DBPCF), test Elisa** (dosaggio immune assorbito legato ad un enzima).

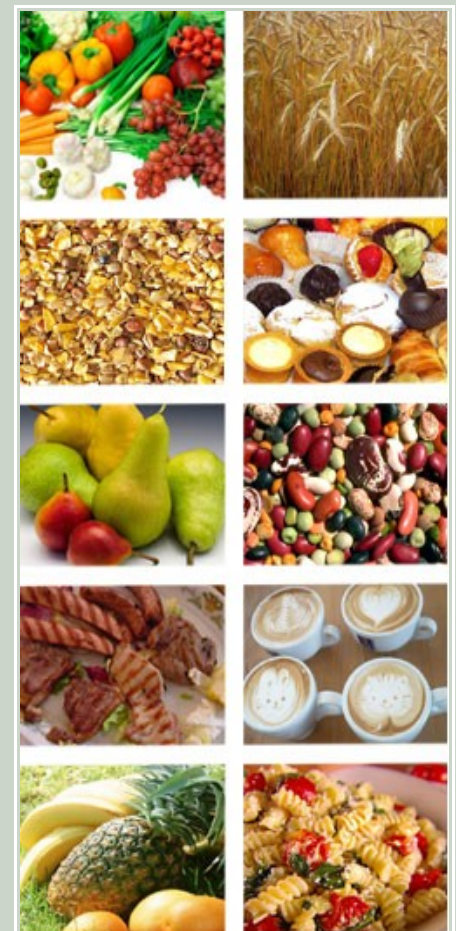


La diagnosi di intolleranza alimentare o di eventuale allergia è a cura dell' **allergologo** e può essere fatta solo dopo un corretto iter diagnostico che prevede una corretta anamnesi, l'esecuzione dei test cutanei o, se necessario, un'eliminazione temporanea dalla dieta dell'alimento sospetto come

responsabile, oltre ad altri esami in casi selezionati e quasi sempre i **test sono eseguiti in ambito ospedaliero o strutture private convenzionate.**



La terapia dietetica è a cura del **dietista o biologo nutrizionista**, entrambi solo una volta in possesso di una prescrizione medica che attesti la diagnosi da parte del medico curante o del medico allergologo oppure del **dietologo**, unica figura professionale che non necessita, in quanto medico chirurgo, della prescrizione di altro medico per poter effettuare diagnosi e operare una apposita dietoterapia.



L'invito che come specialista dell'alimentazione mi sento di fare è riflettere sul fatto che l'individuo e il suo stato di salute non possono e non devono essere messi al cospetto di diagnosi e terapie di cui certezze ed evidenze scientifiche mancano totalmente. Dunque chiedete sempre qual è la qualifica dello specialista che vi propone i test per intolleranze alimentari, quale sia la normativa che tale specialista deve seguire per poter esercitare la propria professione in modo "non abusivo" e quale sia il nome del test proposto per poi poterne ricavare informazioni adeguate previo accertamento del vostro medico di fiducia e solo in un secondo momento, valutati tutti questi aspetti, decidere di eseguire il test in questione.

**Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it**