

ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

Introduzione

Le allergie alimentari negli ultimi anni stanno aumentando in modo esponenziale. Perché? La risposta è da ricercare nel moderno stile di vita, che comporta stress, ridotta attività fisica, scarsa realizzazione personale, alimentazione in gran parte industriale. Non poco peso hanno anche le vaccinazioni, che favoriscono enormemente ogni tipo di allergie, ostacolando la corretta formazione del sistema immunitario del bambino.

Cos'è un'allergia?

L'allergia di per sé è una reazione errata del sistema immunitario che reagisce a sostanze estranee ma innocue con un'inflammatione atta ad eliminarle, come se fossero sostanze nocive. Insorge solo se il nostro organismo considera estranea la sostanza, cosa che non dovrebbe fare con il cibo naturale. Per questo sono molto frequenti le allergie ai cibi denaturati e agli additivi. Esistono però anche allergie a cibi comuni, come crostacei, molluschi, banane, fragole, uova, noci, latte, pomodori, kiwi, molti tipi di erbe medicinali ecc...

Cos'è un'intolleranza?

L'intolleranza non è una reazione scorretta, ma una debolezza, spesso intestinale e/o metabolica. Il nostro organismo è talmente indebolito che non riesce a far fronte a quel tipo di alimento.

È l'intestino che si ribella ai cibi "sbagliati"

Le persone che sono affette da intolleranze accusano disturbi per anni, provando ogni tipo di cura senza accorgersi che tutto può dipendere da un certo alimento non gradito al loro metabolismo. L'intolleranza può essere dunque il sintomo di una reazione dell'organismo a cibi comuni, insospettabili, ma che costituiscono uno stimolo tossico capace di dare luogo a numerosi problemi. Quando questi cibi sono assunti a lungo e in quantità elevate, creano un accumulo di sostanze sgradite che danno luogo ai vari disturbi. L'organo coinvolto in questo processo è in primo luogo l'intestino, che recepisce alcuni cibi come "tossici", coinvolge il sistema immunitario e scatena le reazioni infiammatorie.

Le conseguenze sono mal digestione con svariati sintomi, come stanchezza postprandiale, pesantezza, alito cattivo, meteorismo, crampi, diarrea o stitichezza, e molti altri sintomi elencati nelle pagine seguenti.

Una delle conseguenze sono anche le malattie autoimmuni, quali artrite reumatoide, artrite psoriasica, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, lupus eritematoso sistemico ecc..

L'incidenza delle allergie alimentari è molto più bassa di quella delle intolleranze, si aggira sull'1-2 % della popolazione, mentre per quanto riguarda le intolleranze, per il lattosio siamo al 75% a livello mondiale.

Esiste una correlazione fra intolleranza e allergia alimentare: un sovraccarico alimentare, può, dopo un periodo più o meno lungo di latenza durante il quale si è instaurata intolleranza, sfociare in allergia immediata agli alimenti.

Livello di soglia



Fattori che favoriscono le allergie e le intolleranze

Additivi alimentari: pesticidi, conservanti, aromi artificiali, tracce di antibiotici e metalli pesanti. Queste sostanze sono praticamente sempre presenti negli alimenti non biologici. Solo i prodotti biologici ne sono esenti, e spesso anche quelli del contadino, se prodotti in maniera naturale, anche se non certificati biologici.

Inquinamento dell'aria (industrie, agricoltura non biologica) **e dell'acqua** (cloro, agricoltura non biologica).

Alimentazione scorretta: Una **dieta monotona**, spesso anche impoverita di nutrienti essenziali ed eccessivamente raffinata, è una condizione che favorisce l'insorgenza di ipersensibilità alimentari. Una dieta troppo ricca di cibo industriale, fast food, cibi precotti, bevande gasate, o anche troppo ricca di proteine animali, cioè carne, pesce, latticini e uova, indebolisce l'intestino, perché questi richiedono molta più energia per venire metabolizzate e producono più scorie del cibo vegetariano. Se l'organismo è troppo debole per digerire correttamente le proteine (cioè dividerle nei singoli aminoacidi, in modo da poterle utilizzare) esse invadono il nostro organismo sotto la loro forma di proteine animali e vengono trattate dal sistema immunitario come pericolosi corpi estranei. Questo, oltre alle intolleranze, può provocare anche allergie.

Medicinali

Stile di vita errato: poco movimento fisico, lavoro sedentario, troppo cibo, pasti troppo frequenti, mancanza di periodi di depurazione.

Stress, inteso sia come stress fisico (molto lavoro) che come stress psicologico (preoccupazioni, problemi a casa o al lavoro, insoddisfazione, frustrazione) sia perché indebolisce direttamente il sistema immunitario, sia perché attraverso l'eccessiva attivazione del sistema nervoso simpatico indebolisce l'apparato digerente. L'attività fisica aiuta a smaltire lo stress: là dove manca o è troppo scarsa gli effetti dello stress saranno maggiori.

Tutti questi fattori possono:

1. Provocare direttamente un'allergia perché sono corpi estranei.
2. Intasare l'intestino sotto forma di scorie, avanzi di cibo putrefatto e fermentato, e ostacolare il suo corretto funzionamento. L'intestino ha bisogno di vuotarsi completamente di tanto in tanto. Il troppo cibo, il cibo sbagliato e lo stile di vita sedentario e/o stressante ostacolano lo svuotamento. Le scorie si accumulano sempre di più e l'intestino si infiamma. Un intestino infiammato non riesce ad assimilare correttamente i cibi e diventa anche più permeabile, quindi lascia entrare nell'organismo (e di conseguenza nel sangue) tossine, proteine altre sostanze nocive.
2. Accumularsi nell'organismo, ad esempio nelle cellule, nello spazio intercellulare, nel sangue, nel fegato, nei reni, ecc... , intossicarlo e intralciare il suo funzionamento, in particolare il metabolismo, provocando così le allergie e le intolleranze.
3. Turbare l'equilibrio tra basi e acidi, solitamente verso i troppi acidi. In questo modo l'organismo non riesce più a lavorare come dovrebbe, tutti i processi metabolici sono difficoltosi.

Sintomi

Di intossicazione: dormire male e alzarsi già stanchi, come se si avesse lavorato, fatica a mettersi in moto, malumore. Feci chiare, talvolta diarrea o stitichezza. Pelle grigiastria, occhiaie scure, tessuti gonfi, dolenti, senza tono. Odore corporeo sgradevole (alito cattivo, sudore penetrante..)

Di tossiemia intestinale: cattivi odori corporei, feci maleodoranti, troppo secche o troppo appiccicose o grasse, alito pesante (dipende più dallo stomaco), meteorismo, dolori all'addome, feci molle e contenenti cibo non digerito completamente, o feci di un colore strano, diarrea, stitichezza o entrambe le cose alternate.

Di debolezza metabolica: stanchezza, pigrizia, apatia. Si fa molta fatica a fare qualsiasi attività fisica e si ha bisogno di riposarsi molto dopo averla fatta. Dormire male, svegliarsi spesso la notte, sogni ansiogeni. Pelle senza tono, come invecchiata. Capelli opachi, fragili, che cadono con frequenza. Unghie fragili, non si vedono le lunette. Si fa fatica a fare qualsiasi attività fisica, poi accumuli acido lattico nei muscoli, che risultano tesi e rigidi, accumulo di liquidi nelle gambe, perdita di elasticità dei tessuti.

Di squilibrio tra acidi e basi: basse difese immunitarie, predisposizione per raffreddori. Acido lattico nei muscoli dopo sforzi anche poco pesanti. Pelle opaca, spesso guance rosse. Capelli difficili da pettinare, caduta di capelli. Unghie fragili. Nervosismo, aggressività, tendenze depressive.

Di mal digestione/intolleranza alimentare: come scritto anche sopra:

sintomi di debolezza metabolica come stanchezza postprandiale,

sintomi di mal digestione come pesantezza, alito cattivo, meteorismo, crampi, diarrea o stitichezza, nausea, vomito, feci maleodoranti

sintomi derivanti come reumatismi e dolori articolari,

basse difese immunitarie con predisposizione ad ammalarsi,

sintomi psicologici come apatia e mancanza di iniziativa, insonnia, sindrome premestruale, cefalea, difficoltà di concentrazione, scarsa memoria, poca lucidità mentale.

Sintomi di intossicazione della pelle come dermatite, acne, eczema, orticaria e altri problemi di pelle,

sintomi di intossicazione dell'apparato respiratorio come asma, sinusite e tendenza ad avere il naso chiuso e molto muco nelle vie aeree.

Tipi di intolleranze alimentari

Lattosio: L'intolleranza al lattosio è fisiologica, non si tratta di una patologia, piuttosto il fatto di bere il latte è un'anomalia. L'organismo umano, come quello di tutti i mammiferi, è programmato per digerire il latte materno nei primi anni di vita e poi nutrirsi con cibo solido quale frutta, vegetali, e nel caso dei carnivori, carne, pesce ecc., ma non il latte. Nessun animale beve il latte da adulto. Per digerire il latte serve un enzima, la lattase, che dopo i primi anni di vita cessa di venire prodotta. Se il bambino continua a bere latte, la produzione di lattase si protrae nel tempo, essendoci la necessità, ma difficilmente rimane così presente come nel lattante. Quindi, più si va avanti con l'età, meno si digerisce il latte e tutti i suoi derivati. Il lattosio non digerito correttamente dal duodeno passa al tenue e al crasso, dove viene scisso nelle sue parti dai batteri intestinali. In questo modo si prolifera fuori misura quel tipo di batterio e la flora intestinale esce dal suo equilibrio. In questo caso si parla di disbiosi. I sintomi sono prima di tutti il meteorismo, causato direttamente dai gas di scarico dei batteri digerenti il lattosio, poi mal di pancia e diarrea a causa della disbiosi.

In Italia il 60% della popolazione non tollera il lattosio. Molti però non lo sanno.

Ovviamente anche nel caso di intolleranza al lattosio, un organismo sano lo digerisce meglio, uno più debole, affaticato e sovraccarico lo digerisce peggio, però è un alimento che io comunque consiglio di eliminare o ridurre al minimo.

Glutine: la celiachia è una malattia sempre più frequente. Si tratta di una debolezza intestinale: L'intestino tenue possiede un'enorme quantità di villi, dei filamenti semoventi che servono per elaborare e assimilare le sostanze nutritive contenute nei cibi. Quando è intasato, intossicato, infiammato, quando ci sono avanzi di cibo appiccicati sulle pareti, questi villi si rovinano e non riescono a svolgere la loro funzione. L'intestino di uno celiaco è piatto, ha perso i suoi filamenti e quindi non è più in grado di digerire alcune sostanze, prima di tutte il glutine, che essendo una sostanza molto appiccicosa ha bisogno di un'elevata motilità e agilità intestinale. Anche le altre sostanze comunque fanno fatica a venir digerite, e soprattutto assimilate: per questo la celiachia porta a gravi carenze di tutti i tipi. Evitando i prodotti contenenti glutine l'intestino un po' alla volta si ripristina. Molto utile anche qui è la depurazione dell'intestino, visto che la causa principale della celiachia sono le scorie accumulate.

Grano :Essere intolleranti al grano (o frumento) non significa essere celiaci, cioè intolleranti al glutine (la proteina contenuta nel grano). Le persone intolleranti al grano soffrono non a causa del glutine, ma perché sono intolleranti a tutte le componenti di questo cereale.

I sintomi sono gonfiore addominale, disturbi gastrici, difficoltà digestive; a volte, eruzioni cutanee, improvvise variazioni di peso, ritenzione.

Lieviti: I lieviti di birra o di pane usati per consentire ai prodotti a base di farina di inglobare aria e di diventare soffici spesso vengono mal assorbiti dall'intestino, che tende a gonfiarsi, a non metabolizzare i principi nutritivi e ad evacuare in modo irregolare.

Uova: L' intolleranza alle uova può essere scatenata dall'albume o dal tuorlo (e questo si può essere verificato con i test alimentari sulle parti separate) o anche dall'uovo intero. I sintomi sono crampi, gonfiori, disturbi digestivi, spesso accompagnati da eczemi, dermatiti, afte, acne e - talvolta - anche da disturbi respiratori.

Frutta secca e soia: Anche le noci, le nocciole, le arachidi, i semi oleosi e la soia possono rilasciare a livello intestinale sostanze che col tempo irritano la mucosa digestiva e provocano fenomeni di malassorbimento e la secrezione di una sostanza irritante, l'istamina.

Terapia:

- 1 Ridurre o se possibile eliminare i fattori nocivi esterni, cioè quelli elencati sopra.
- 2 Con l'aiuto del naturopata disintossicare l'organismo, in special modo l'intestino, con diete, digiuno o cure alimentari, tisane, spirulina, movimento, cura del ritmo giornaliero, massaggi, coppettazione.
- 3 Assieme al naturopata si formula un'alimentazione corretta a lungo termine conforme alle esigenze dell'individuo.

Prognosi:

Molto spesso disintossicando l'organismo le intolleranze diminuiscono o scompaiono. Per le allergie è diverso, le allergie già esistenti non scompaiono disintossicando l' organismo, perché ormai si è instaurato il meccanismo allergico con i mastociti e l'istamina, però disintossicandosi si blocca l'insorgere di nuove allergie, e si alleviano enormemente i sintomi delle allergie già presenti. E' comunque consigliato evitare i cibi che provocano allergie.