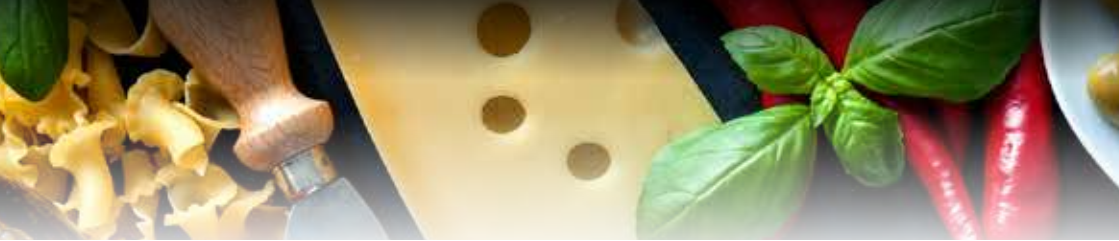




**RICHIEDI QUI
INTOLLERANZE
ALIMENTARI
IL TUO TEST**



Reazioni avverse al cibo

Le reazioni avverse al cibo sono condizioni che determinano una sofferenza dell'organismo o di suoi distretti a seguito dell'ingestione di un determinato cibo; vengono distinte in tossiche e non tossiche.

- **Reazioni tossiche** o intossicazioni alimentari dipendono dalla dose di una determinata sostanza nociva ingerita e possono essere dovute a sostanze chimiche aggiunte ai cibi (additivi, insetticidi, fertilizzanti, antibiotici, metalli), a sostanze naturali presenti negli alimenti (micotossine, veleni naturali contenuti in piante, animali, funghi ecc.), a processi industriali o di non idonea lavorazione del cibo, come nel caso di botulino o di stafilococco aureo.
- **Reazioni non-tossiche** non dipendono dalla dose assunta ma da una suscettibilità individuale ad uno o più alimenti. Queste reazioni si dividono ulteriormente in allergie ed intolleranze.

Allergie alimentari

Le allergie alimentari sono reazioni del sistema immunitario, di solito immediate e localizzate, dirette contro sostanze normalmente innocue come il cibo o i componenti alimentari. Queste reazioni innescano la produzione di immunoglobuline, soprattutto di classe **IgE**, determinando il rilascio di mediatori chimici che provocano una serie di reazioni quali orticaria, dermatite atopica, nausea, prurito, gonfiore alle labbra, rinite, difficoltà respiratorie, fino a reazioni sistemiche gravi che conducono allo shock anafilattico.





Intolleranze alimentari

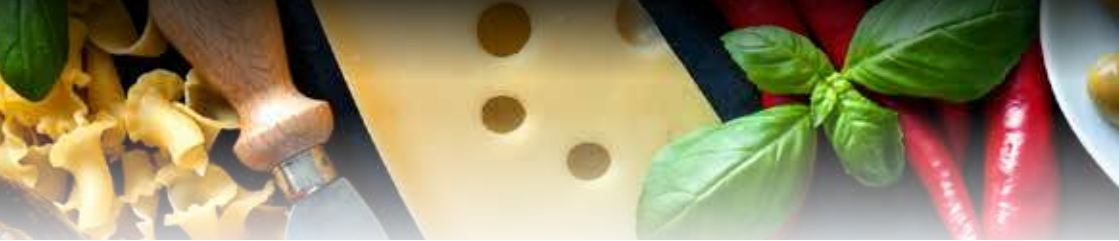
Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse al cibo che provocano alcuni sintomi simili all'allergia ma che sono generate da meccanismi differenti; si distinguono in intolleranze IgG-mediate e non IgG-mediate.

Intolleranze alimentari non IgG-mediate

Sono generalmente classificate in tre principali gruppi:

- **Intolleranze enzimatiche**, determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. A questo tipo di intolleranze appartengono quella al lattosio, al glutine (celiachia), alla fenilalanina (fenilchetonuria);
- **Intolleranze farmacologiche**, caratterizzate da iperreattività nei confronti di sostanze presenti in determinati cibi;
- **Intolleranze da additivi**, provocate da sostanze utilizzate per migliorare la qualità del cibo, la sua appetibilità o per migliorarne la conservazione. I più comuni additivi sono: coloranti, conservanti, antiossidanti, esaltatori di sapidità, dolcificanti ed addensanti; possono provocare vari sintomi quali: asma, orticaria, cefalea, vasodilatazione, prurito, angioedema, eczemi, orticaria, rinosinusite, crisi respiratorie, sudorazione, crampi addominali, flatulenza, diarrea. È bene specificare che la maggioranza dei disturbi da additivi è guidata da meccanismi ancora non del tutto noti.





Intolleranze alimentari IgG-mediate

Sono rappresentate dalle intolleranze agli alimenti caratterizzate da un'alta concentrazione di anticorpi di classe IgG diretti contro i componenti presenti nel cibo.

La risposta immunitaria è favorita dall'aumento della permeabilità dell'intestino tenue, che permette ai componenti alimentari di penetrare, attraverso la parete intestinale, nelle vie ematiche.

Questa aumentata permeabilità (sindrome dell'intestino permeabile) può essere provocata da: iperacidità della flora intestinale associata alla dieta, assunzione di farmaci, infezioni, conservanti, alcool, nicotina, stress ed altri fattori.

Il sistema immunitario riconosce queste strutture antigeniche come corpi estranei inducendo la produzione, ad alte concentrazioni, di anticorpi specifici di classe IgG (sensibilizzazione). Questa risposta immunitaria si manifesta tipicamente dopo un certo lasso di tempo (da diverse ore ad alcuni giorni dall'ingestione) e può portare al rilascio di mediatori chimici innescando una reazione infiammatoria che, in alcuni casi, può diventare cronica.

Le infiammazioni croniche possono manifestarsi in tutto il corpo, oltre che nel tratto gastro-intestinale. I sintomi più frequenti sono: diarrea, stipsi, gonfiore, nausea, mal di stomaco, colon irritabile, emicrania, asma, disturbi delle articolazioni, incapacità di concentrarsi, disturbi cutanei e problemi di peso (sovra o sottopeso).

Per ottenere un sollievo dai sintomi, viene solitamente consigliata una dieta di eliminazione per un breve periodo di tempo, eliminando o riducendo, dalla dieta del paziente, i cibi che provocano reazioni immunitarie con alte concentrazioni di anticorpi IgG.





Test diagnostici per le intolleranze alimentari

L'adozione su larga scala di abitudini alimentari e stili di vita non compatibili con un buono stato di salute, insieme all'impossibilità di definire in modo chiaro ed univoco le intolleranze alimentari, hanno portato negli ultimi anni alla diffusione dell'idea che la maggior parte dei disturbi fisici, ed a volte anche psichici, possa essere dovuta ad una qualche forma di intolleranza alimentare.

A ciò è seguita una vera e propria esplosione nel numero di test diagnostici non scientificamente validati che promettono di individuare l'intolleranza risolvendo così ogni problema di salute.

Al momento, **l'unico test diagnostico per le intolleranze alimentari con evidenze scientifiche è il test per il dosaggio degli anticorpi di classe IgG** per il quale esistono dati in letteratura scientifica che ne stabiliscono, in casi specifici, l'efficacia. Questo test è utile solo se eseguito con tecniche opportune e controllate e se erogato esclusivamente a pazienti rigorosamente selezionati su base clinica.

Ogni risultato ottenuto con questo test, così come quelli ottenuti con i test convenzionali per la diagnosi di allergie alimentari, deve essere verificato e confermato mediante una dieta di eliminazione seguita da un test di provocazione (reintroduzione dell'alimento per conferma).





Negli ultimi tempi sono stati prodotti numerosi test per la determinazione delle IgG4 che promettono di diagnosticare le intolleranze alimentari in modo più specifico.

Le immunoglobuline di classe G (IgG), difatti, sono ulteriormente suddivise in 4 sottoclassi denominate IgG1, IgG2, IgG3 e IgG4. È necessario però chiarire che quest'ultima sottoclasse rappresenta meno del 6% degli anticorpi IgG totali e che differisce funzionalmente dalle altre sottoclassi per via della scarsa attività infiammatoria.

Dal momento che i test per le intolleranze alimentari hanno come obiettivo proprio quello di identificare alimenti che siano in grado di causare infiammazioni e di conseguenza innescare reazioni ad esse correlate, test specifici che ricercano unicamente anticorpi IgG4 limitano ampiamente la capacità di determinare quali alimenti siano realmente in grado di causare reazioni avverse nel paziente.

Quindi, la rilevazione analitica delle sole IgG4 non è considerata attendibile per la ricerca delle intolleranze alimentari e nel caso si sospetti di disturbi legati all'alimentazione, è consigliato un test diagnostico specifico ed affidabile che ricerchi le IgG totali.

EUROIMMUN dispone di un test multiparametrico con tecnica di Immunoblot, unico sul mercato, che permette il dosaggio contemporaneo delle IgG dirette contro 108 o 216 alimenti. A differenza dei comuni kit con tecnica Elisa, il test EUROIMMUN garantisce una maggiore specificità che riduce drasticamente la possibilità di cross-reazioni tra i diversi alimenti.



– Profilo 216 alimenti –

– Profilo 108 alimenti –

Orzo
Gliadina/glutine
Avena
Segale
Farro
Grano
Grano saraceno
Semi di lino
Mais
Miglio
Riso
Manzo
Pollo
Agnello
Maiale
Tacchino
Latte di mucca
Tuorlo d'uovo
Albume
Formaggio di capra
Latte di capra
Latte di pecora
Formaggio di pecora
Yogurt
Melanzana
Barbabietola
Peperone dolce
Broccoli
Carota
Sedano
Peperoncino
Cetriolo
Rafano
Porro
Oliva
Cipolla
Patata
Cavolo rosso
Pomodoro
Rapa
Zucchine
Carciofo
Asparago
Spinaci
Fagiolino
Pisello
Semi di soia
Lenticchia
Fagiolo bianco
Lattuga
Songino
Mela
Albicocca
Banana

Ciliegia
Uva (bianca/nera)
Kiwi
Limone
Nettarina
Arancia
Ananas
Fragola
Anguria
Pera
Prugna
Pompelmo
Pesca
Dattero
Basilico
Pepe (nero/bianco)
Cannella
Aglio
Semi di senape
Noce moscata
Origano
Prezzemolo
Menta piperita
Seme di papavero
Rosmarino
Timo
Vaniglia
Mandorla
Anacardo
Fava di cacao
Nocciola
Arachide
Pistacchio
Sesamo
Semi di girasole
Noce
Cocco
Mix funghi 1
Mix funghi 2
Gambero di fiume
Salmone
Tonno
Vongola
Gamberetto
Acciuga
Pesce spada
Trota
Sogliola
Merluzzo
Lievito di birra
Lievito madre
Miele
Caffè
Tè nero

Carruba
Colza
Kiwi
Anatra
Capra
Oca
Struzzo
Quaglia
Coniglio
Capriolo
Faraona
Cavallo
Kefir
Beta-lattoglobulina
Burro
Camembert
Caseina
Formaggio Emmental
Fiocchi di latte
Mozzarella
Formaggio fuso
Ricotta
Germogli di bambù
Cavoletti di Bruxelles
Cavolfiore
Bietola
Cavolo cinese
Finocchio
Zucca
Topinambur
Cavolo
Ravanella
Verza
Patata dolce
Foglia di vite
Cavolo bianco
Scalogno
Radice di liquirizia
Taccola
Fava
Ceci
Fagiolo mungo verde
Fagioli rossi
Cicoria
Lattuga iceberg
Rucola
Avocado
Mora
Mirtillo
Mirtillo rosso
Ribes rosso
Ribes nero
Fico
Uva spina
Melone giallo

Lime
Litchi
Mango
Papaia
Melograno
Lampone
Cinorrodo
Melone cantalupo
Uva passa
Semi d'anice
Foglia d'alloro
Camomilla
Cappero
Erba cipollina
Chiodo di garofano
Coriandolo
Cumino
Aneto
Zenzero
Maggiorana
Zafferano
Salvia
Peperoncino di cayenna
Curry
Dragoncello
Luppolo
Menta
Noce del Brasile
Noce macadamia
Pinoli
Castagna
Noce di cola
Carpa
Calamaro
Anguilla
Orata
Pesce asinello
Luccio
Rombo
Aringa
Aragosta
Sgombro
Polpo
Ostrica
Sardina
Pesce persico
Spigola
Caviale
Granchio
Agar-agar
Aloe Vera
Tè verde
Lievito in polvere
Olio di cartamo