

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Corso informativo sintetico a cura del **Dottor Attilio Francesco Speciani**, medico chirurgo, specialista in allergologia e immunologia clinica, Milano e di **Marina Del Corno**, Naturopata, Monza

.....

Buon giorno e benvenuti in RecallerProgram! Venite ad esplorare il nostro mondo: vi guideremo lungo un facile percorso che vi aiuterà a cambiare la vostra vita alimentare conducendovi verso il completo benessere. Iniziamo a condividere con voi il significato del nome Recaller che è l'acronimo di "Recupera le Allergie". Incamminiamoci insieme verso la guarigione delle allergie alimentari e il recupero della tolleranza, certi di incontrare una dieta equilibrata, priva di restrizioni inutili e sempre orientata a riconquistare un rapporto di amicizia col cibo.

Allergici o intolleranti?

Starete pensando che voi avete appena eseguito un prelievo per comprendere se siete intolleranti, non allergici ad un cibo, ma la moderna allergologia definisce le intolleranze alimentari: "Allergie Alimentari Ritardate". Perché questo nome? Perché sinora solo le reazioni immediate, quelle che per gli addetti ai lavori sono legate alle immunoglobuline E (IgE) e vengono diagnosticate con test tipo Rast o Prick, erano definite allergie.

Ora sappiamo che ci sono anche delle reazioni allergiche che avvengono solo dopo una serie di stimoli ripetuti a cui i nostri meccanismi di controllo faticano ad adattarsi. Di solito questi meccanismi riescono ad evitarci reazioni avverse ma talvolta perdono parte di questa capacità e reagiscono comunque, benché diversamente dalle altre allergie, ma "in ritardo", coinvolgendo una specifica classe di anticorpi (le IgG) e alcune cellule del nostro sistema immunitario. Recaller nello specifico controlla proprio le Immunoglobuline G (IgG). Da qui il nome di "Allergie Alimentari Ritardate" al posto del noto "Intolleranze alimentari". La spiegazione scientifica è molto più articolata e complessa ma la sostanza di quanto accade è proprio questa. Abbiamo scelto questo metodo di esame perché pensiamo sia uno dei più affidabili, con risultati ripetibili e scientificamente validati. Gli alimenti testati sono stati assemblati solo per il mondo di Recaller perché riteniamo sia necessario avere un controllo su cibi che siano tra loro correlabili in modo specifico, e di conseguenza è stato necessario creare una combinazione studiata e definita appositamente solo per il nostro programma.

Le allergie alimentari sono un fenomeno naturale della vita, non una malattia, tutti noi le abbiamo già superate una volta in età infantile grazie allo svezzamento che ha consentito al nostro sistema immunitario di sviluppare tutte le sue potenzialità difensive. I genitori da sempre sanno che un neonato non è ammalato solo perché non può mangiare tutto, semplicemente ha bisogno di un periodo di adattamento entro il quale il corpo, nello specifico il sistema immunitario, possa svilupparsi e gestire l'ambiente che lo circonda, cibo compreso.

Quando abbiamo un'intolleranza alimentare il sistema immunitario cerca di comunicarcelo mandandoci dei segnali che possiamo, se lo vogliamo, decifrare.

Pensate all'emicrania, ai brufoli, all'artrite, alla colite, agli eritemi, alle tossi persistenti, all'acne, al sovrappeso, alla stanchezza, alle emicranie e a tanti altri disturbi fastidiosi ed evidenti che, anche nel

.....

caso abbiano una diagnosi precisa, non trovano una risposta che possa risolvere la situazione. Noi abbiamo imparato a riconoscere questi segnali e vorremmo che anche voi lo faceste perché è molto semplice: ricordate sempre che quando il sistema immunitario vuole aiuto "butta fuori" qualcosa (tosse, vomito, diarrea, eritemi, ecc.) perché è il suo modo per informarvi che qualcosa non sta funzionando in modo ottimale. Bloccare questi messaggi con farmaci che possano alleviare i sintomi senza cercare di comprenderli e senza intervenire sulla vera causa non vi aiuta; prima o poi il vostro organismo troverà un altro modo per comunicare il suo disagio e nel frattempo eleverà il livello infiammatorio nel corpo, cosa che non può certo giovare al vostro benessere.

Ma io mangio solo cibi sani!

È comune pensare che scegliere cibi sani e salutari possa tenerci lontani da eventuali intolleranze, invece stiamo parlando di sovraccarichi alimentari che inevitabilmente derivano proprio dai cibi più comuni come farina, latte, pane o formaggi. Questi alimenti in sé sono sani: il problema non dipende dalla composizione del cibo ma dal fatto che il fisico ne venga ripetutamente sovraccaricato. Si spiega quindi perché sia così comune che in Italia si risulti intolleranti ai lieviti o al latte mentre nei Paesi Orientali questo dato si sposti verso soia e riso.

Non serve dimenticare pane e latte

Cosa vi proporremo quindi quando capiremo quali possano essere i cibi che in questo momento vi infastidiscono? Semplicemente cercheremo insieme di tornare a tollerare tutti i cibi mangiando anche quelli ai quali siete intolleranti seguendo dei tempi rispettosi della nostra fisiologia, come quando ci hanno svezzati, in modo da mettere in atto un processo efficace di apprendimento della tolleranza. E tutti noi sappiamo che possiamo farlo, lo abbiamo già fatto da piccoli, adesso dobbiamo solo adattare questo processo al fatto che siamo adulti e abbiamo già superato il primo svezzamento. Quando vi manderemo le nostre considerazioni troverete una semplice e simpatica tabella dove vedrete con facilità quali saranno i giorni in cui non potrete mangiare i cibi ai quali siete risultati intolleranti e quali giorni saranno invece di totale libertà.

Nel nostro meraviglioso mondo abbiamo imparato che possiamo guarire solo in questo modo e ricordatevi che se mai doveste essere tentati di togliere completamente gli alimenti che vi segnaleremo credendo di accelerare la vostra guarigione, otterreste solo di stare bene nel primo periodo di dieta; appena andrete in vacanza, sarete invitati da amici o semplicemente avvertirete una voglia immensa di riassaggiare un cibo che non mangiate da tempo e che è comune sulle nostre tavole, inizierete a stare peggio di prima. Non fate mai questo errore, sappiamo che potrebbe accadere che nei giorni in cui reintegrate alcuni cibi tolti potreste avere qualche disturbo in più, ma se ciò dovesse accadere il successivo giorno libero diminuite semplicemente la loro quantità e il problema sarà presto risolto.

In questo modo vi assicuriamo che arriverete a controllare le reazioni infiammatorie senza incorrere in problematiche future peggiori, pensate che numerosi studi hanno dimostrato che togliere un alimento per lungo tempo può addirittura portare a degli shock anafilattici nel momento del suo reintegro, quindi su questo punto siamo particolarmente cauti e vi ripetiamo che lo scopo della guarigione è quello di ricreare amicizia con i cibi di cui ci si nutre.



Nell'arco di pochi mesi sarete pienamente integrati nel grande mondo di Recaller perché avrete recuperato le vostre allergie alimentari ritardate e di conseguenza il vostro benessere.

E quando sarò guarito?

Abbiamo imparato che è opportuno mantenere un giorno la settimana a scelta in cui non mangiare i cibi che vi sono stati segnalati nel test in modo da non tornare a sovraccaricarvi. È un piccolo modo per non dimenticarvi di noi e stare bene per lungo tempo.

Naturalmente in vacanza non pensateci, mangiate come ritenete opportuno e al rientro ritornate al vostro giorno dedicato a Recaller. Se la vacanza fosse molto lunga e godereccia e al rientro doveste avvertire un senso di gonfiore o comunque di non completo benessere, impostate una sola settimana come quelle iniziali e ritornerete prestissimo in forma.

Un occhio clinico per tradurre il test di laboratorio

Adesso siamo ad un'altra tappa fondamentale che è quella di spiegarvi cosa troverete nell'esito che vi invieremo. Nel mondo di Recaller pensiamo sia ormai passato il tempo in cui molti laboratori pensavano di consegnare uno sterile esito di laboratorio senza indicazioni specifiche in merito.

L'esame del laboratorio è indispensabile, ma come ogni cosa ha bisogno di essere tradotto in pratica ovvero necessita di qualcuno che lo traduca per voi e vi dia indicazioni in merito. È come se andaste a fare un qualsiasi controllo clinico effettuando degli esami del sangue, o una radiografia, o una Risonanza Magnetica e vi venisse consegnato l'esito senza che un medico o comunque uno specialista vi spiegasse il significato dei valori che trovate scritti e soprattutto cosa fare per superare il problema per il quale vi era stato richiesto quel controllo. Nessun esame avrebbe senso di esistere senza la presenza di un esperto che lo sappia interpretare e concretizzare individualmente nella diagnosi e nella relativa terapia. Questo atto fondamentale è inspiegabilmente mancante quando si affronta un test per le allergie alimentari: consegnare solo un elenco di cibi con le relative reattività è esattamente come ritirare le immagini di una TAC senza che un medico specialista ve le spieghi. Per questo noi esaminiamo l'esito del test e in base ai risultati e alle loro correlazioni, vi mandiamo un documento completo con l'insieme degli alimenti da considerare che chiamiamo Grandi Gruppi Alimentari.

E se trovo delle differenze tra gli alimenti segnalati e la vostra diagnosi?

Non preoccupatevi se vedete che qualche alimento è segnalato dal laboratorio mentre non lo trovate evidenziato nella vostra dieta: se accadesse sarebbe solo perché lo staff medico non avrà ritenuto opportuno segnalarlo in quanto la sua reattività non risulta rilevante nel vostro contesto clinico. Nel caso in cui fosse importante ve lo specificheremo bene nell'esito e vi invieremo tutte le indicazioni in merito. Questa è un'ulteriore dimostrazione che è indispensabile comprendere un esito di laboratorio perché solo un occhio esperto può capire il vero significato dei valori riscontrati comparandoli con l'insieme dei valori evidenziati.



Perché i Gruppi Alimentari? E come li posso conoscere?

Nel tempo gli esperti si sono accorti, e nel nostro mondo l'abbiamo sperimentato direttamente, che non basta controllare una sostanza singola per guarire, è necessario prendere in considerazione tutta la famiglia alla quale appartiene. Per questo ad esempio non è sufficiente controllare il pane se poi si mangia formaggio se fosse rilevata una reattività ai lieviti; l'esperienza quotidiana e numerosi studi scientifici ci hanno fatto capire che nel caso portato ad esempio è fondamentale controllare tutta la famiglia dei prodotti lievitati o fermentati per giungere al nostro traguardo. Controllando l'alimento singolo si possono avere miglioramenti ma non si giunge alla guarigione. Per questo le schede che vi invieremo saranno specifiche per ogni Gruppo al quale siete risultati intolleranti e vi spiegheranno sia i cibi da non mangiare tutti i giorni sia quelli che sono sempre liberi. Abbiamo poi pensato di darvi anche qualche idea di menu per farvi comprendere facilmente che si può mangiare, e anche in modo completo e appetitoso, pur controllando le intolleranze. Per finire troverete anche un elenco in ordine alfabetico dei cibi coinvolti nella vostra dieta; questi elenchi sono stati pensati per essere tenuti con voi per una veloce consultazione se siete a fare la spesa o al ristorante e non ricordate qualcosa. Come vedete cerchiamo di non lasciarvi mai soli: vi accompagniamo in ogni momento del vostro cammino prendendoci cura di voi.

L'importanza dell'uso corretto del sale

Crediamo sia giunto il momento di parlarvi di un alimento sin troppo presente sulle nostre tavole, fondamentale per il nostro corpo ma da assumere con moderazione: il sale. In un mondo in cui controlliamo l'alimentazione per ottenere i massimi benefici per la nostra salute, non possiamo non dire a tutti che sovraccaricarsi di sale è sin troppo facile anche per chi di voi stia pensando che in fondo usa pochissimo sale quando cucina o condisce le verdure. Mangiare salumi, formaggi, pane, prodotti in scatola, dolci (sì, anche i dolci!) vi fa introdurre una grande quantità di sale senza esserne realmente consapevoli. Nel nostro mondo per stare bene cerchiamo di evitare questi alimenti almeno un giorno la settimana, usiamo con moderazione il sale per l'acqua della pasta o per condire le verdure e cerchiamo di assaporare il cibo per il suo vero sapore o di usare le spezie che danno aroma senza aggiungere sale. Capirete così facilmente perché nel mondo Recaller siamo meno gonfi, i nostri livelli pressori sono maggiormente sotto controllo e persino la cellulite è meno presente.

La nostra giornata alimentare

Per stare bene cerchiamo di mangiare in modo un po' diverso dalla maggioranza degli italiani, non perché scegliamo ingredienti fuori dal comune ma per il fatto che riteniamo che il pasto principale sia la prima colazione. Questo ci differenzia un po' perché è normale considerare opzionale la prima colazione e ritenere pasti principali se non unici il pranzo e la cena.

Perché anche in questo siamo diversi? Per il semplice motivo che la mattina abbiamo la massima potenzialità di consumo, che va a diminuire progressivamente con l'avvicinarsi della sera, e perché è la nostra unica occasione della giornata per attivare il metabolismo attraverso l'alimentazione.



Allora perché mangiare di più alla sera quando il nostro fisico chiede solo di stare tranquillo per la notte e non dare cibo al mattino quando invece è necessario avere forze per la giornata? Questo squilibrio nella distribuzione dei pasti viene interpretato dal nostro fisico come un "segnale di pericolo" e di conseguenza l'organismo cerca di difendersi con un possibile accumulo di grasso che rappresenta fin dall'antichità la scorta per i momenti "bui". È solo un esempio di quello che noi applichiamo nella nostra giornata alimentare e ve lo accenniamo perché siamo certi che vi chiederete perché nei menu d'esempio vi indichiamo le uova o le noci o qualche fetta di bresaola da mangiare durante la prima colazione. Provate a incrementare la quantità e la qualità del cibo della prima colazione e vedrete che sarete più attivi e tonici, con la piacevole sorpresa di perdere massa grassa.

Evitiamo i pericoli per perdere grasso

Sappiate che ogni segnale di pericolo che mandiamo al nostro corpo ha come reazione un potenziale accumulo di grasso. Le allergie alimentari ritardate sono un forte segnale di pericolo ed è anche per questo che molti di voi potrebbero avere tentato di perdere peso con scarso successo. Questo innovativo approccio alimentare, che studia i segnali di pericolo che arrivano all'organismo ed insegna come controllarli e ridurli è chiamato GIFT che significa Gradualità Individualità Flessibilità e Tono. Le intolleranze alimentari e dieta GIFT sono due mondi che spesso interagiscono e si incrociano, perché se è vero che si può dimagrire gestendo in modo ottimale i segnali da inviare al nostro corpo, è altrettanto vero che segnali negativi o di pericolo tendono a farci ingrassare.

Noi tutti mangiamo GIFT ma non è questo il momento di approfondire l'argomento. Se in qualche modo siamo riusciti ad incuriosirvi, potete leggere qualche libro sulla dieta GIFT o entrare in uno dei siti che troverete sotto riportati.

Le scelte giuste al momento giusto

Sappiamo che è frequente avere problemi di accumuli di grasso quando si hanno intolleranze e vi assicuriamo che aiutandovi con una dieta globalmente corretta, che non è sinonimo di ipocalorica o di controlli assurdi ed eccessivi su scelte e pesi degli alimenti da portare in tavola, potrete ottenere risultati splendidi sia da un punto di vista di benessere generale che di forma fisica ottimale. Niente bilance, e solo menu appetitosi e vicini ai vostri gusti, esattamente come per il mondo Recaller. Solo cibi variati, ben accoppiati e mangiati nei momenti giusti per aiutare il nostro metabolismo ad incrementare i consumi.

Recaller vi cambierà la vita!

Il primo passo fondamentale l'avete fatto. Appena riceverete il programma specifico che studieremo per voi e vedrete nella pratica quotidiana la facilità con cui potrete comporre i vostri pasti e soprattutto come vi sentirete molto meglio in poco tempo, capirete perché vi abbiamo anticipato che siamo certi che la vostra vita cambierà.



Siete Aller? Entrate in Recaller!

Vi invitiamo ad entrare anche nel nostro mondo virtuale ogni volta che avrete la possibilità e la voglia di condividere con noi del tempo. Nei nostri siti www.eurosalus.com, www.dietagift.it e www.recallerprogram.com troverete argomenti legati alla medicina, al vostro benessere e alla salute in generale sempre affrontati in modo rigorosamente scientifico e con la massima integrazione tra medicina naturale e medicina tradizionale.

È stato un piacere guidarvi in RecallerProgram. Speriamo di essere riusciti a trasmettervi la serenità con cui da sempre affrontiamo le Allergie Alimentari Ritardate. È una serenità che deriva dalla lunga esperienza clinica: sappiamo con certezza che quando questi fenomeni sono ben compresi, le intolleranze alimentari possono essere superate in modo semplice e rapido.

A presto.

