

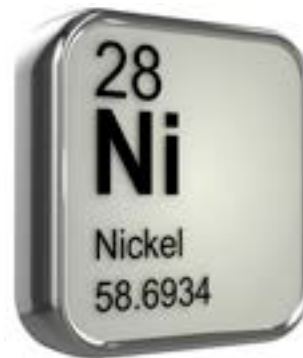
IL CIBO che fa bene



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. Lavora come nutrizionista presso Residenza Disturbi Alimentari ASL SALERNO". I suoi contatti:
cimino.nutrizionista@gmail.com
il sito: www.moniacimino.it
Facebook: [diet coach](#)

SE IL NICHEL DÀ FASTIDIO

Allergie e intolleranze: cosa sono, i test attendibili per scoprirle e come comportarsi



UNA PERCENTUALE CONSIDEREOLE di persone è convinta di soffrire di allergia o intolleranza alimentare anche se, in realtà, solo una piccola percentuale ha effettivamente questo problema.

Finalmente oggi cercando su Google "test di intolleranze e allergie alimentari" ai primi posti compaiono pareri autorevoli circa la presa in giro, ahimé legale anche se eticamente discutibile, che ruota intorno alle proposte pseudoscientifiche di sedicenti "professionisti" o farmacie o centri di analisi che vuoi per ignoranza (grave!), vuoi per altri interessi truffaldini, vendono test senza alcun valore diagnostico, come se si trattasse di indagini cliniche. Partiamo da questo assunto: la maggior parte dei test per allergie o intolleranze alimentari non è attendibile.

PER LE ALLERGIE ALIMENTARI i metodi accreditati dalla comunità scientifica per determinare una sensibilizzazione a un alimento sono: i Prick test; i Patch test; la determinazione dei RAST per diversi alimenti; il test da scatenamento orale in un presidio ospedaliero protetto.

LE INTOLLERANZE invece sono delle reazioni avverse a un alimento in cui non basta l'ingestione di una piccola quantità di alimento per scatenare la sintomatologia, ma bisogna arrivare a superare la soglia di tolleranza. È come se a un certo punto, il nostro corpo non ne potesse più di un determinato alimento e ci fosse bisogno di un periodo di dieta-terapia da esclusione da quel particolare alimento, prima di recuperare un certo grado di tolleranza e poterlo quindi reinserire nella dieta in piccole quantità.

GLI UNICI TEST ATTENDIBILI per fare diagnosi di intolleranza sono il Breath test, per il lattosio e per il fruttosio e la ricerca degli anticorpi specifici per la celiachia.

L'ALLERGIA AL NICHEL è piuttosto diffusa, ed è quindi opportuno fare un po' di chiarezza, dal momento che è un metallo estremamente diffuso e che i pareri scientifici sull'argomento generano ancora confusione.

Il nichel è capace, penetrando lo strato corneo della pelle, di scatenare un'allergia attraverso una risposta immunitaria di tipo ritardato, che causa la cosiddetta dermatite da contatto.

Alcuni dei soggetti affetti da allergia al nichel possono presentare una sintomatologia tipica anche in seguito all'ingestione di alimenti ricchi di nichel definita Sindrome Sistemica da Allergia al Nichel (SNAS). Dal momento che la SNAS interessa una minoranza dei soggetti allergici al nichel, non vanno suggerite diete a tutti i soggetti allergici al nichel, ma soltanto a coloro che hanno la forma sistemica.

Anche perché, in ogni caso, una dieta senza Nichel non è possibile in senso assoluto a causa della sua ampia diffusione negli alimenti.

QUELLO CHE SI PUÒ FARE nel caso di SNAS è seguire una dieta a basso contenuto di Nichel per ridurre l'intensità della dermatite, rinunciando sicuramente a cacao e cioccolato, e probabilmente anche a legumi, molluschi, cibi in scatola e frutta secca; facendo scorrere l'acqua dal rubinetto dopo il ristagno notturno e utilizzando senza paranoie le pentole di acciaio in quanto il loro uso non determina una maggiore esposizione al metallo (negli usi successivi al primo!). Per il resto tanto buonsenso per affidarsi solo ad allergologi esperti.

E INFINE, UN'ULTIMA COSA: potete discriminare un professionista serio da uno truffaldino o ignorante valutando se vi propone test diversi da quelli che vi ho segnalato! E un'ultima cosa, ammesso che siate intolleranti a qualcosa, le intolleranze non fanno ingrassare!