

FINDER 184

Food Intolerance Digitalized Elisa Reader

NOME

Nome Cognome

CENTRO AUTORIZZATO

Centro Prova



I N D I C E

Sezione 1 IL TEST	Il test
	Interpretazione dei risultati
	La ripetizione del test
Sezione 2 I TUOI RISULTATI	I risultati
	Scheda riassuntiva
	Il cibo e le tue positività
Sezione 3 RECUPERA IL TUO BENESSERE	Inizia il tuo recupero
	Risalire alle cause: un aiuto concreto per prevenire intolleranze future
	Consigli per la sospensione/reintroduzione degli alimenti positivi
	Ricorda
	E ora mantieni il tuo benessere!
Sezione 4 APPROFONDIMENTI	Quali alimenti causano reazioni avverse IgG mediate?
	Come si legge un'etichetta?
	Qualche dubbio?
Sezione 5 RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	Bibliografia

Quod ali cibus est aliis fuat acre venenum.

Quello che è cibo per un uomo è veleno per un altro.

(Tito Lucrezio Caro)

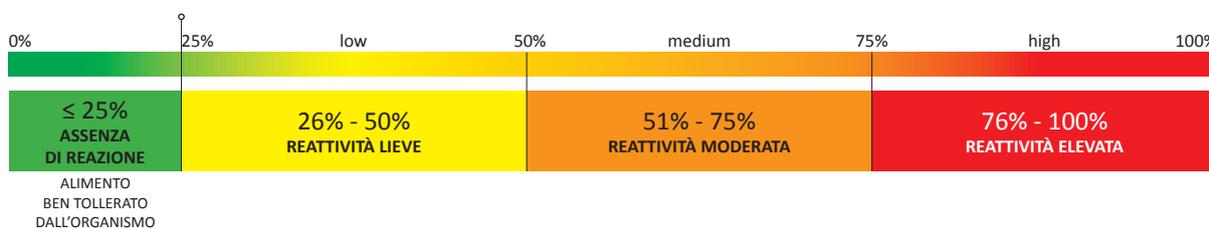
IL TEST

La finalità del test è quella di identificare nel siero del paziente le immunoglobuline di classe G (IgG) specifiche per specifici alimenti.

La conferma di una reazione avversa al cibo IgG-mediata prevede il dosaggio dei livelli di immunoglobuline G mediante metodica E.L.I.S.A. (Enzyme-Linked ImmunoSorbent Assay). Si tratta di una metodica basata sulla stessa reazione di riconoscimento antigene-anticorpo che si verifica nell'organismo. Un opportuno sistema di lettura computerizzato permette di valutare l'intensità della reazione in grado percentuale, fornendo un risultato di immediata comprensione.

INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

L'esito del test è riportato in una tabella in cui sono elencati tutti gli alimenti analizzati accompagnati dal valore di reattività: le percentuali (da intendersi come il grado di intolleranza verso lo specifico alimento) sono corredate di istogramma con dimensioni e colore relativi alla gravità della reattività.



La reazione positiva al test viene valutata in grado percentuale, dal 26% al 100%.

I valori compresi tra il 5% ed il 25%, comunque evidenziati nel referto, non sono da considerarsi positivi per la reazione ed indicano quegli alimenti il cui consumo non crea problemi all'organismo.

LA RIPETIZIONE DEL TEST

Si consiglia di ripetere il test non prima di 8-10 mesi.



0003160917555



Category	Food Item	Percentage	Level
PESCI, MOLLUSCHI E CROSTACEI	SALMONE	8%	LOW
	SARDINA	9%	LOW
	SEPPIA	15%	LOW
	SGOMBRO	16%	LOW
	SOGLIOLA	8%	LOW
	TONNO	12%	LOW
	TROTA	12%	LOW
	VONGOLE	12%	LOW

Category	Food Item	Percentage	Level
CEREALI	AVENA	20%	LOW
	FARRO	55%	MEDIUM
	GRANO DURO	87%	HIGH
	GRANO SARACENO	0%	LOW
	GRANO TENERO	76%	MEDIUM
	KAMUT	19%	LOW
	MAIS	10%	LOW
	ORZO	30%	LOW
	RISO	0%	LOW
	SEGALE	11%	LOW
	TAPIOCA	0%	LOW

Category	Food Item	Percentage	Level
LEGUMI	CECI	5%	LOW
	FAGIOLINI	8%	LOW
	FAGIOLO	8%	LOW
	FAVA	0%	LOW
	LENTICCHIE	6%	LOW
	LUPINI	11%	LOW
	PISELLI	8%	LOW
	SOIA	11%	LOW

Category	Food Item	Percentage	Level
ORTAGGI	ASPARAGI	15%	LOW
	BIETOLA	0%	LOW
	BROCCOLO	6%	LOW
	CAPPERI	0%	LOW



0003160917555

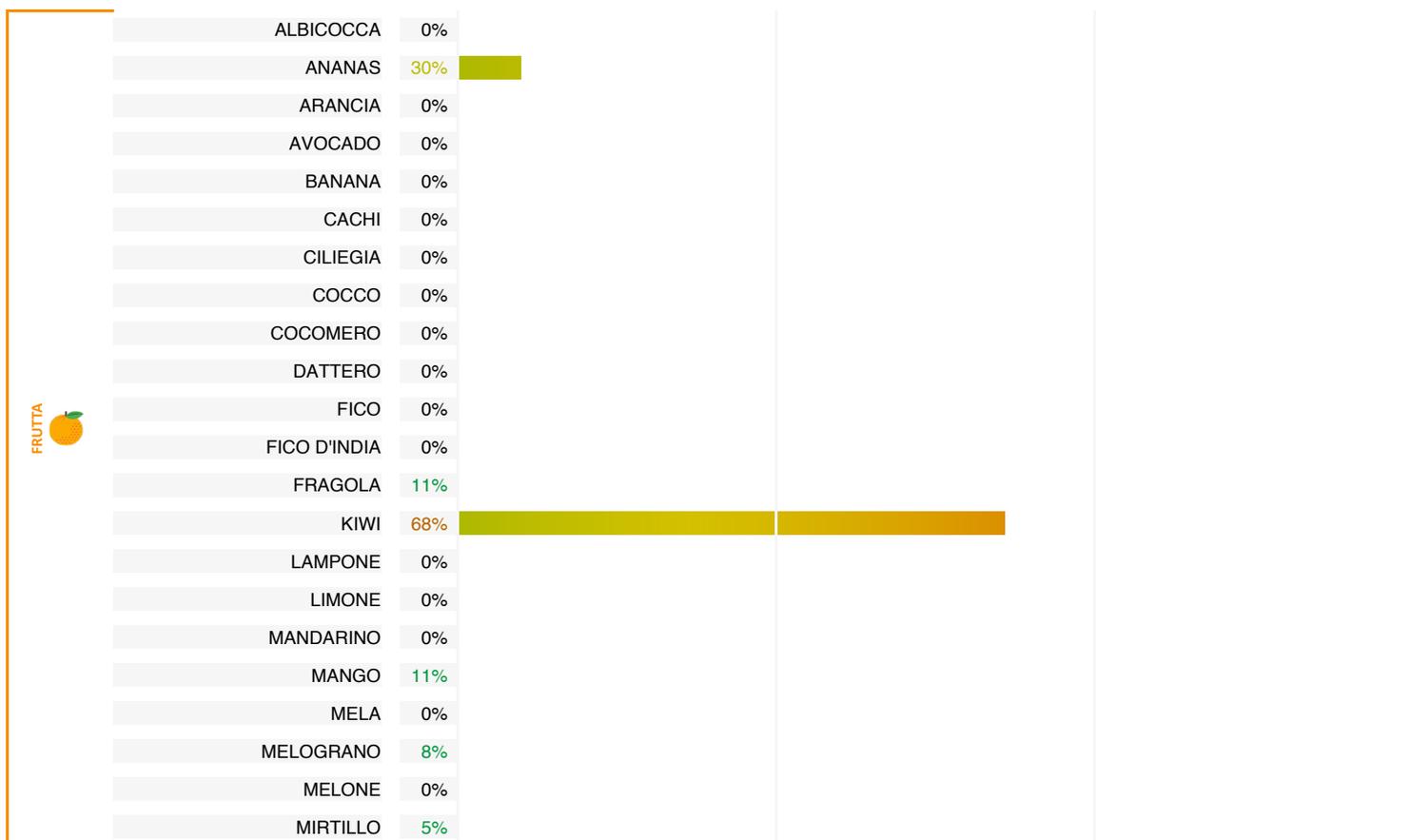


		25%	LOW	50%	MEDIUM	75%	HIGH	100%
ORTAGGI 	CARCIOFO	15%						
	CAROTA	0%						
	CAVOLFIORE	8%						
	CAVOLINI DI BRUXELLES	9%						
	CETRIOLO	12%						
	CICORIA	0%						
	CIPOLLA	28%						
	CRESCIONE	0%						
	FINOCCHIO	11%						
	INDIVIA	6%						
	LATTUGA	0%						
	MELANZANA	18%						
	OLIVA	0%						
	ORTICA	0%						
	PATATA	12%						
	PEPERONI	23%						
	POMODORO	15%						
	PORRO	25%						
	RAPA	0%						
	RAVANELLO	0%						
RUCOLA	7%							
SCAROLA	0%							
SEDANO	17%							
SPINACI	6%							
VERZA	5%							
ZUCCA	8%							
ZUCCHINA	11%							

LATTE E DERIVATI 	ASIAGO	20%						
	EMMENTALER	20%						
	FORMAGGIO FUSO	40%						
	GORGONZOLA	36%						



0003160917555



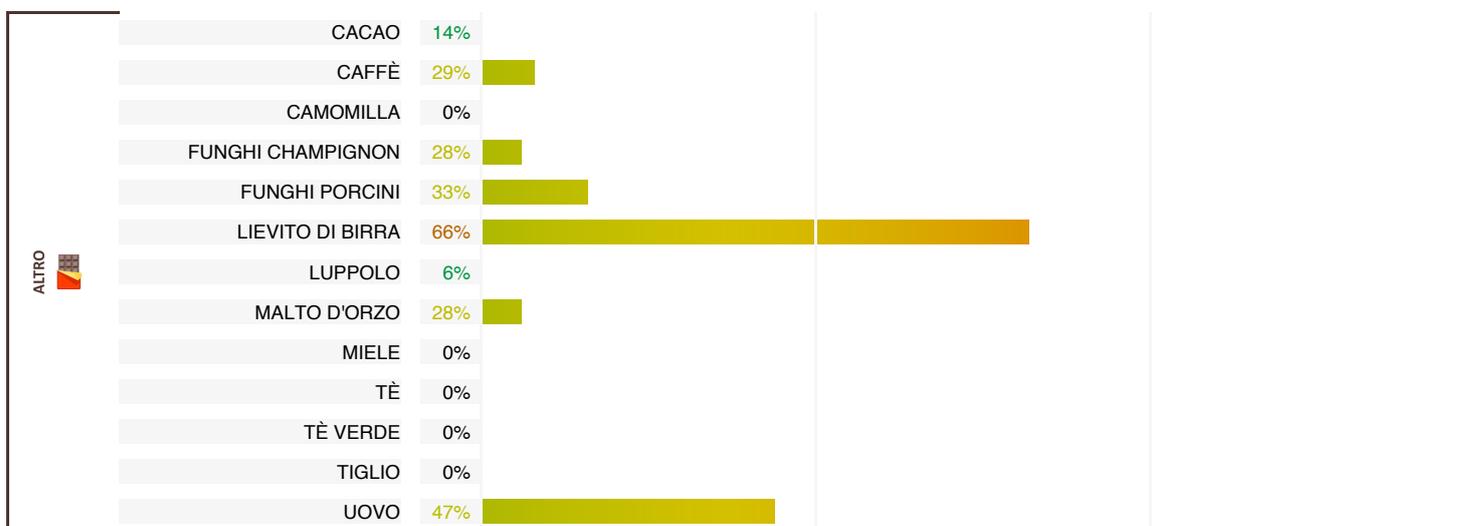
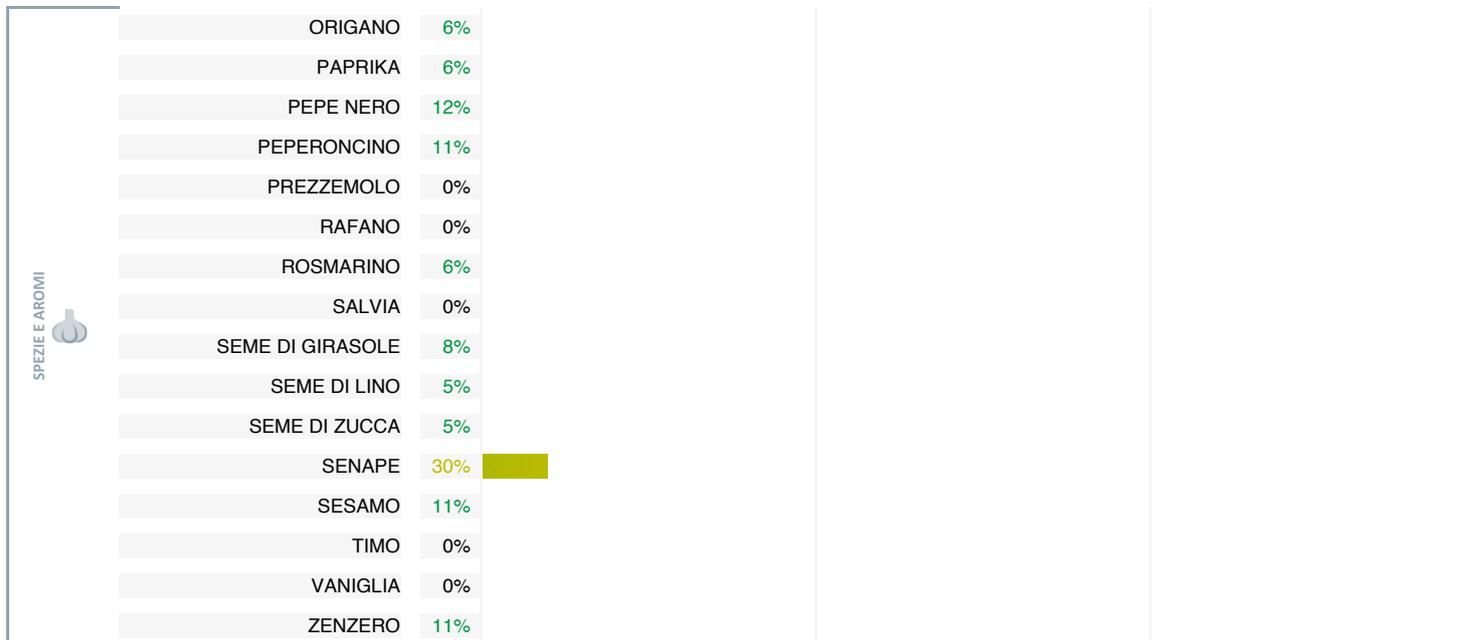
0003160917555



Category	Item	Percentage	25%	LOW	50%	MEDIUM	75%	HIGH	100%
FRUTTA 	MORA	0%							
	PAPAIA	9%							
	PERA	0%							
	PESCA	0%							
	POMPELMO	11%							
	PRUGNA	0%							
	RIBES	6%							
	UVA BIANCA	0%							
	UVA ROSSA	0%							
FRUTTA SECCA 	ANACARDI	20%							
	ARACHIDI	28%							
	CASTAGNA	5%							
	MANDORLA	21%							
	NOCCIOLA	20%							
	NOCE	14%							
	NOCE DEL BRASILE	22%							
	PINOLI	11%							
	PISTACCHIO	20%							
SPEZIE E AROMI 	AGLIO	24%							
	ALLORO	0%							
	ANICE	0%							
	BASILICO	5%							
	CANNELLA	6%							
	CHIODI DI GAROFANO	8%							
	CORIANDOLO	5%							
	CUMINO	0%							
	ERBA CIPOLLINA	5%							
	LIQUIRIZIA	0%							
	MAGGIORANA	0%							
	MENTA	0%							
	NOCE MOSCATA	20%							



0003160917555



0003160917555

**SCHEDA RIASSUNTIVA di
 NOME COGNOME**

CATEGORIE	POSITIVITÀ
Carni	maiale manzo vitello
Pesci, molluschi e crostacei	
Cereali	grano duro grano tenero farro orzo
Legumi	
Ortaggi	cipolla
Latte e derivati	latte di mucca formaggio fuso gorgonzola pecorino ricotta
Frutta	kiwi ananas
Frutta secca	arachidi
Spezie e aromi	senape
Altro	lievito di birra caffè funghi champignon funghi porcini malto d'orzo uovo

IL CIBO E LE TUE POSITIVITÀ

• POSITIVITÀ AL MAIALE

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente:

- tagli di carne tal quale
- insaccati
- salumi
- carni in scatola contenenti carne di maiale
- cibi confezionati o di gastronomia contenenti carne di maiale
- sughi pronti contenenti carne di maiale
- brodo di carne e dadi per il brodo contenenti carne di maiale
- wursel
- alimenti contenenti gelatina o colla di pesce. Se non espressamente indicato il contrario, la gelatina è di origine animale (suino, in misura minore bovino). Nonostante la colla di pesce mantenga il nome derivante dalla procedura di produzione originaria, esattamente come la gelatina è di derivazione suina o bovina. La gelatina viene comunemente usata in svariati prodotti come additivo (dolciumi, caramelle gommosi, gelati, creme industriali,...). Nell'elenco degli additivi la gelatina animale viene indicata con la sigla E441.

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, carni o alimenti contenenti carni di altra natura
- Alimenti contenenti addensanti di altra natura quali pectina o agar agar

• POSITIVITÀ AL MANZO

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

• POSITIVITÀ AL VITELLO

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

• POSITIVITÀ AL GRANO DURO

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente (prodotti da forno e di pasticceria, paste alimentari e primi piatti):

- pane
- cracker
- grissini
- focacce
- schiacciate
- piazza
- piadine
- torte
- biscotti
- fette biscottate
- brioches
- pasta
- paste ripiene
- gnocchi
- crepes
- semola
- semolino
- cous cous e bulghur
- crusca
- panature
- seitan
- alimenti contenenti farina come addensante

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, prodotti contenenti altri cereali

- **POSITIVITÀ AL GRANO TENERO**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente. Tendenzialmente il grano tenero è impiegato nei prodotti dolciari sia freschi che confezionati, ma occorre sempre controllare l'elenco degli ingredienti in etichetta:

- torte
- biscotti
- fette biscottate
- brioches
- impasti basi per dolci come la pasta frolla
- alcuni tipi di pane o prodotti da forno

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, prodotti contenenti altri cereali

- **POSITIVITÀ AL FARRO**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente:

- gallette contenenti farro soffiato
- muesli contenente fiocchi di farro
- prodotti dolciari contenenti farina di farro
- pasta, pane, focacce e pizza prodotti con farina di farro
- primi piatti contenenti farro in chicco
- bevande a base di farro

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, prodotti contenenti altri cereali

- **POSITIVITÀ ALL'ORZO**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ ALLA CIPOLLA**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AL LATTE DI MUCCA**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente, **ANCHE DELATTOSATO:**

- | | |
|--|---|
| • burro | • besciamella |
| • panna | • alcuni tipi di margarina |
| • yogurt | • paste ripiene |
| • prodotti da forno come pane al latte o pan carrè | • zuppe pronte |
| • torte | • purè istantaneo |
| • preparati per torte | • polenta |
| • biscotti | • prosciutto cotto |
| • fette biscottate | • mortadella |
| • brioches | • salame |
| • merendine | • salsiccia |
| • pasticcini | • wurstel |
| • cialde | • dadi per brodo |
| • creme | • prodotti proteici per sportivi e integratori contenenti proteine del latte. |
| • budini | |
| • gelati | |
| • sorbetti | |
| • frappè | |
| • cioccolato | |
| • cereali per la colazione | |

ALTERNATIVE

- Alternative vegetali come le bevande a base di riso, soia, avena, mandorla,... sia tal quali che come ingrediente.
- Compatibilmente ai risultati del test latte di altra natura (latte di capra, latte di pecora) e latticini non positivi

- **POSITIVITÀ AL FORMAGGIO FUSO**

Sospendere l'alimento, come formaggini e sottilette, e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente, ovvero dove è presente la dicitura generica "formaggio" fra gli ingredienti in etichetta senza indicazione della tipologia del formaggio.

- **POSITIVITÀ AL GORGONZOLA**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AL PECORINO**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ ALLA RICOTTA**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AL KIWI**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ ALL'ANANAS**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ ALLE ARACHIDI**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente lavorato o ridotto in farina:

- torte
- biscotti
- creme spalmabili
- gelati
- yogurt
- croccante
- barrette
- snack
- muesli
- torrone
- olio
- salse

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, prodotti contenenti altra frutta secca

- **POSITIVITÀ ALLA SENAPE**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AL LIEVITO DI BIRRA**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • pane • cracker • grissini • focacce • pizze • torte • biscotti | <ul style="list-style-type: none"> • fette biscottate • insaporitori • lievito in scaglie • dadi per il brodo • birra • prodotti con lievito madre |
|--|--|

ALTERNATIVE

- Prodotti lievitati con agenti chimici lievitranti o cremortartaro.
- Prodotti da forno non lievitati come gallette o pane azzimo.

- **POSITIVITÀ AL CAFFÈ**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AI FUNGHI CHAMPIGNON**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AI FUNGHI PORCINI**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ AL MALTO D'ORZO**

Sospendere l'alimento e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente.

- **POSITIVITÀ ALL'UOVO**

ALIMENTI DA SOSPENDERE

Sospendere l'alimento (il test non discrimina albume e tuorlo) e tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente sia cotto che crudo:

- pasta all'uovo
- alimenti impanati
- fritti
- polpette e polpettoni
- torte
- biscotti
- creme
- brioches
- Vov e Zabov
- maionese
- salse (rosa, tonnata,...)
- patè
- integratori contenenti proteine dell'albume.

ALTERNATIVE

- Compatibilmente ai risultati del test, tutti i prodotti che non contengono uovo (tuorlo e albume) o proteine derivanti dall'uovo.

RESPONSABILE TECNICO DI LABORATORIO

Laboratorio Analisi

SPIRE

Aut. 163 del 2015

Direttore Responsabile Laboratorio

Dott.ssa Pamela Paolani

Iscr. Albo n. AA 074650

INTERVIENI SULLA TUA ALIMENTAZIONE

Non ti preoccupare, qualsiasi siano i tuoi risultati è possibile ritrovare il tuo benessere.

Non occorre eliminare definitivamente gli alimenti risultati positivi!

Bisogna solo capire come inserirli nella dieta in un periodo di tempo necessario per recuperare il proprio equilibrio:

- nelle prime 3 settimane è necessaria la sospensione completa degli alimenti risultati positivi,
- nelle settimane successive bisogna reintrodurre gradualmente gli alimenti partendo da quelli che hanno dato reattività minore.

INIZIA IL TUO RECUPERO

AIUTA

IL TUO ORGANISMO A DEPURARSI

Nella fase di detossificazione, è importante aiutare l'organismo a depurarsi scegliendo fra **tisane o blandi depurativi** fino a **drenanti ad azione più profonda**, in base alla gravità delle risposte rilevate. La depurazione degli organi emuntori (reni e fegato) permette di drenare e purificare l'organismo eliminando le scorie accumulate, ottimizzando il recupero della tolleranza in tempi brevi.

N.B.: occorre il supporto dello specialista per verificare che il tuo stato di salute sia compatibile con l'utilizzo di depurativi più o meno blandi.

RECUPERA L'INTEGRITÀ DEL TUO INTESTINO

Se sono state riscontrate delle positività, è altamente probabile che l'intestino non svolga nella sua maniera ottimale la sua funzione di barriera. Alcuni nutrienti si sono rivelati utili per **ripristinare l'integrità intervenendo nei processi di riparazione e facilitando la naturale risposta antinfiammatoria ed antiossidante.**

Tra questi spiccano frutta fresca come mele, agrumi, ciliegie, frutti di bosco, ortaggi come broccoli, asparagi, cipolle e capperi ma anche bevande naturali come il tè verde, grazie al loro contenuto di quercitina, vitamine e antiossidanti.

Anche un maggiore apporto di pesce azzurro, salmone e tonno, ricchi di Omega3 e di coenzima Q10, può contribuire a migliorare la risposta antinfiammatoria.

Può essere utile aggiungere alla dieta aglio, efficace come disinfettante naturale, e spezie come la curcuma per il controllo di meteorismo, gonfiore e dispepsia (cattiva digestione).

N.B.: in caso di integrazione di questi nutrienti occorre il supporto dello specialista per verificare la compatibilità con il tuo stato di salute.

RISALIRE ALLE CAUSE:

UN AIUTO CONCRETO PER PREVENIRE INTOLLERANZE FUTURE

Alimentazione e stile di vita, ma anche stress, alterazioni della flora batterica intestinale, esposizione a tossine ambientali e muffe, stati infiammatori cronici, infezioni e impiego frequente di farmaci possono essere alcuni fattori determinanti nell'insorgenza di reazioni avverse.

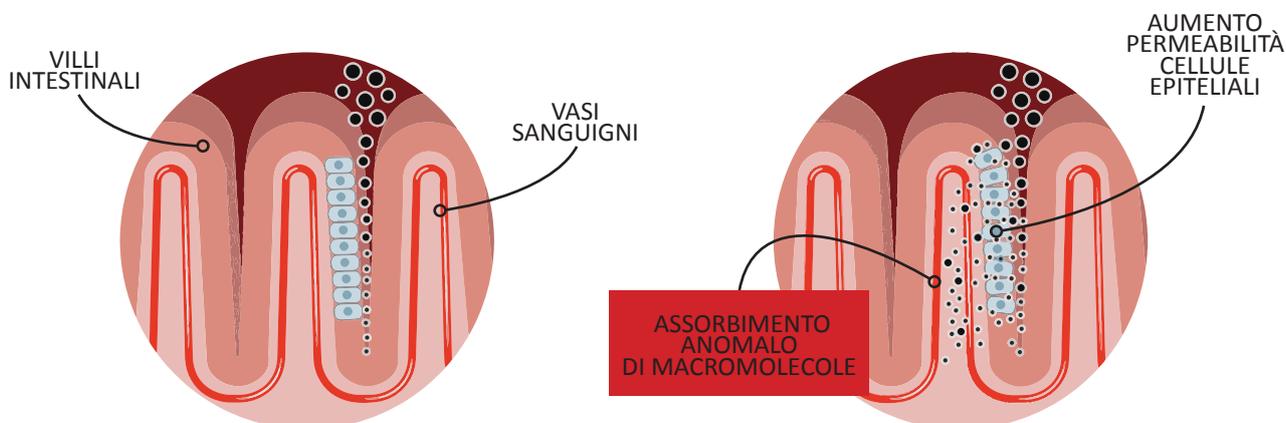
Nella prima parte del tratto gastrointestinale il cibo viene digerito, mentre nell'intestino le molecole vengono assorbite passando in circolo. In condizioni normali l'intestino esercita un controllo attivo su ciò che transita nel lume e che deve essere assorbito, funziona cioè da **barriera**.

Quando le giunzioni fra una cellula e l'altra si allentano, si altera la permeabilità dell'epitelio che riveste l'intestino, si formano spazi fra le cellule e possono passare molecole che si sottraggono al controllo, dal lume permeano fino ai capillari dei villi intestinali e vengono riversate nella circolazione sanguigna. Una volta in circolo, attivano una risposta immunitaria.

Dopo i primi sintomi, spesso non specifici come gonfiore, sensazione di peso o debolezza, la sollecitazione del sistema immunitario diventa l'elemento scatenante di varie problematiche.

La produzione di IgG e l'accumulo progressivo dei complessi che si formano con gli antigeni alimentari porta gradualmente allo sviluppo dei sintomi che possono interessare anche bersagli meno facilmente riconducibili alla dieta (crampi muscolari, dolenzia, dermatite, orticaria, acne, bronchiti ricorrenti, congestione nasale, cistiti croniche, cefalee, scarsa concentrazione, fatica cronica, sovrappeso,...).

Sospendere temporaneamente gli alimenti avversi per poi gradualmente reintrodurli è sicuramente importante, ma i migliori successi si possono ottenere con trattamenti volti a restaurare il giusto livello di permeabilità dell'intestino, anche con l'ausilio di prodotti specifici (disinfettanti intestinali, enzimi, probiotici, vitamine, etc...) che aiutano a riconquistare il benessere generale e svolgere così anche un'importante azione preventiva.



PARETE INTESTINALE NORMALE

QUANDO LA BARRIERA FUNZIONA

PASSANO



NUTRIENTI
MICRONUTRIENTI
IONI
ACQUA

NON PASSANO



MACROMOLECOLE
ANTIGENI
BATTERI
LIEVITI

PARETE INTESTINALE SOFFERENTE

POSSIBILI CONSEGUENZE DELL'ALTERAZIONE DELLA PERMEABILITÀ INTESTINALE

Malattie infiammatorie intestinali
Intolleranze alimentari

CONSIGLI PER LA SOSPENSIONE/REINTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI POSITIVI

1. La sospensione degli alimenti risultati positivi all'analisi deve essere immediata; iniziare, invece, a seguire lo schema di sospensione e reintroduzione proposto il primo lunedì successivo al ritiro degli esiti. In questo modo si è certi che l'eliminazione totale degli alimenti positivi non sia inferiore ai 21 giorni che coincidono con l'iniziale fase **fondamentale** di intervento sulla propria alimentazione.
2. Ogni alimento positivo deve essere associato ad una lettera in ordine crescente di reattività (**A alimento con reattività minore, B, C, D, E alimenti in ordine crescente di reattività**). La reintroduzione di ogni alimento ora associato alla propria lettera deve seguire lo schema proposto, mantenendo costante la giornata di introduzione.
3. **Gli alimenti positivi vanno reintrodotti singolarmente**, i cibi contenenti più alimenti positivi vanno reintrodotti solo dopo aver recuperato le singole intolleranze, quindi al termine della dodicesima settimana.
4. In caso di alimenti per i quali viene rilevata **uguale reattività**, si associ la reattività più elevata all'alimento maggiormente presente nella dieta abituale.

SETTIMANA	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	-	A
4	-	-	-	-	-	-	A
5	-	-	B	-	-	-	A
6	-	-	B	-	-	-	A
7	-	-	B	-	C	-	A
8	-	-	B	-	C	-	A
9	D	-	B	-	C	-	A
10	D	-	B	-	C	-	A
11	D	-	B	E	C	-	A
12	D	-	B	E	C	-	A

Settimana 1: completa sospensione degli alimenti risultati positivi all'analisi.

Settimana 2: completa sospensione degli alimenti risultati positivi all'analisi.

Settimana 3: sospensione degli alimenti risultati positivi all'analisi con reintroduzione dell'alimento con reattività minore (A) esclusivamente la domenica in un singolo pasto e in piccole quantità.

Settimana 4: come settimana 3.

Settimana 5: introduzione dell'alimento B nella giornata di mercoledì in un singolo pasto e in piccole quantità, ricordandosi di mantenere l'alimento A nel pasto della domenica.

Settimana 6: come settimana 5.

Settimana 7: introduzione dell'alimento C nella giornata di venerdì in un singolo pasto e in piccole quantità, ricordandosi di mantenere l'alimento A nel pasto della domenica e l'alimento B in quello del mercoledì.

Settimana 8: come settimana 7.

Settimana 9: introduzione dell'alimento D nella giornata di lunedì in un singolo pasto e in piccole quantità, ricordandosi di mantenere l'alimento A nel pasto della domenica, l'alimento B in quello del mercoledì e il C in quello del venerdì.

Settimana 10: come settimana 9.

Settimana 11: introduzione dell'alimento E nella giornata di giovedì in un singolo pasto e in piccole quantità, ricordandosi di mantenere l'alimento A nel pasto della domenica, l'alimento B in quello del mercoledì, il C in quello del venerdì e il D in quello del lunedì.

Settimana 12: come settimana 11.

NUMERO DI POSITIVITÀ RIDOTTE (fino a 5)

Nel caso di un **numero ridotto di positività** la gestione della loro sospensione e reintroduzione come da schema proposto è semplice ed immediata. Si propone la reintroduzione graduale degli alimenti con positività minore, per passare successivamente agli alimenti con positività crescente. L'analisi di un numero elevato di alimenti permette di testare le alternative per evitare di concentrarsi su pochi alimenti, mantenendo quindi una sana variabilità nella dieta.

NUMERO DI POSITIVITÀ ELEVATO

Nel caso **il numero delle positività sia elevato** la dieta potrebbe risultare di difficile gestione, quindi sarebbe opportuno rivolgersi ad uno specialista.

Si può ricondurre la dieta allo schema proposto nel caso in cui **molte reattività si concentrino in una categoria di alimenti**. In tal caso

- si può valutare di riunire tutte le positività del gruppo, associandole ad una singola lettera;
- il livello di reattività di tale lettera corrisponde alla reattività più elevata all'interno del gruppo;
- al momento della reintroduzione si può iniziare ad assumere, a piccole dosi, quegli alimenti positivi del gruppo che sono normalmente presenti nella dieta;
- nessuna esclusione per gli alimenti che non risultano positivi all'analisi.

RICORDA

- attenzione alle **dosi**: reintrodurre in piccole dosi significa che l'alimento o gli alimenti positivi devono comparire in un singolo pasto nel giorno prefissato e in quantitativi ridotti, così da non sovraccaricare l'organismo, riabituandolo in modo graduale;
- attenzione alle **etichette degli ingredienti**: abituarsi a leggere le etichette degli alimenti consumati permette di individuare tutte le "fonti" degli alimenti risultati positivi all'analisi.

E ORA MANTIENI IL TUO BENESSERE!

- inserisci nella dieta abituale il sufficiente consumo di frutta e verdura che garantiscono il corretto apporto di minerali, vitamine e fibre utili per la flora microbica intestinale e per contrastare stati infiammatori e ossidativi;
- riduci il consumo di zuccheri semplici, ingredienti eccessivamente raffinati e grassi idrogenati;
- concedi un'opportunità ad alimenti cui non sei abituato, frutta, verdura, ma anche cereali e legumi possono fornire sane alternative;
- pianifica i pasti: può essere un'utile idea per evitare di mangiare in modo ripetitivo, ricadendo nell'errore di consumare alimenti industriali o preconfezionati in eccesso;
- ricorda che oltre ai 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) sono importanti anche 2 spuntini per una corretta ripartizione calorica durante la giornata;
- parola d'ordine "pulizia", non solo della dispensa e del frigorifero ma anche del loro contenuto: non avere a portata di mano cibo spazzatura ne evita il consumo;
- concediti pranzi e cene tranquillamente seduto a tavola, evita di mangiare in fretta davanti al pc, mastica con calma ogni boccone;
- l'attività fisica regolare, adatta alle tue condizioni di salute, predispone ad un benessere non solo fisico ma anche mentale;
- riposa in modo regolare e per il tempo sufficiente: nel sonno il corpo recupera e reagisce.
- seguire la stagionalità degli alimenti assicura un'alimentazione varia e bilanciata.

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
AGLIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ASPARAGI				●	●	●						
BARBABIETOLE	●	●	●				●	●	●	●	●	●
BIETOLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARCIOFI				●	●	●						
CAROTE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BROCCOLI	●	●	●	●					●	●	●	●
CETRIOLI						●	●	●	●	●	●	
CIPOLLE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAGIOLINI					●	●	●	●	●	●		
INSALATA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELANZANE						●	●	●	●	●	●	
PEPERONI						●	●	●	●	●	●	
PISELLI				●	●							
POMODORI					●	●	●	●	●	●	●	
PORRI	●	●	●	●	●				●	●	●	●
PREZZEMOLO				●	●	●	●	●	●	●		
RAVANELLI							●	●	●	●	●	
SPINACI	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ZUCCHINE					●	●	●	●	●	●	●	

QUALI ALIMENTI CAUSANO REAZIONI AVVERSE IgG MEDIATE?

POTENZIALMENTE TUTTI GLI ALIMENTI POSSONO CAUSARE UN'INTOLLERANZA!

È fondamentale, tuttavia, considerare due aspetti:



ATTENZIONE

- il contenuto proteico dell'alimento (le proteine stimolano maggiormente il sistema immunitario, quindi cibi più proteici hanno maggiore probabilità di indurre una reazione) e
- la frequenza dell'assunzione (le reazioni avverse sono il risultato di uno stimolo continuo, quindi l'assunzione ripetuta nel tempo, anche se in quantità ridotte, porta ad un crescente accumulo nell'organismo di complessi antigene-anticorpo).

Se ne deduce che diviene una regola fondamentale imparare a conoscere cosa si mangia, ponendo attenzione alla composizione e alle informazioni poste in etichetta.

COME SI LEGGE UN'ETICHETTA?

Per legge le etichette alimentari devono contenere numerose informazioni.

The diagram shows a box of Biscotti with several callouts pointing to different parts of the label:

- DURABILITÀ DEL PRODOTTO**: Points to the shelf life information.
- INDICAZIONE NUTRIZIONALE (CLAIM)**: Points to the 'Ricca in Fibra' claim.
- DENOMINAZIONE**: Points to the product name 'Biscotti'.
- CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE ED USO**: Points to the storage and usage instructions.
- ALLERGENI**: Points to the allergen information section.
- DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**: Points to the nutritional table.
- QUANTITÀ AL NETTO**: Points to the net weight information.
- NOME O RAGIONE SOCIALE**: Points to the manufacturer's name.
- PAESE D'ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA**: Points to the origin information.
- ELENCO DEGLI INGREDIENTI**: Points to the ingredients list.

Text boxes explaining key concepts:

Gli ingredienti compaiono in etichetta **in ordine di peso decrescente**: il primo ingrediente è più abbondante del secondo, che è più abbondante del terzo e così via. Nell'elenco degli ingredienti sono compresi anche gli aromi e gli additivi. Gli **aromi** possono essere artificiali, cioè di sintesi, o naturali, come essenze, estratti o succhi ottenuti da materie vegetali. Gli **additivi** servono per varie finalità nel prodotto finito, ad esempio come coloranti, emulsionanti, antiossidanti o edulcoranti. Sono indicati da una sigla costituita dalla **lettera E seguita da un numero**. Ogni additivo ha una sigla e le tipologie di additivi rientrano in gruppi: ad esempio da E100 a E199 sono raggruppati i coloranti.

Alcuni ingredienti vengono evidenziati in modo particolare: si tratta degli **allergeni** riconosciuti, cioè quegli alimenti che possono scatenare pericolose reazioni allergiche in soggetti predisposti. Ad oggi si fa riferimento a: cereali contenenti glutine, crostacei, molluschi e pesce, uova, arachidi e frutta a guscio, soia, latte, sedano, senape, sesamo, lupini e solfiti.

L'attenzione crescente alla tutela del consumatore permette di ricavare molte informazioni dalle etichette, per questo motivo è utile abituarsi a leggerle con attenzione. Ciò che mangiamo diventa parte di noi, per questo è altrettanto **importante imparare a conoscere la vera natura di ogni ingrediente**: cosa contiene e da dove deriva?

Aromi ed additivi possono essere prodotti da materie prime che non riusciamo a cogliere nell'immediato da una sigla. E322, ad esempio, è la lecitina che può derivare dalla soia o dalle uova.



Lo zucchero può essere indicato con vari nomi come sciroppo di glucosio-fruttosio, succo concentrato di frutta o miele per fare qualche esempio. Tutti questi ingredienti hanno tuttavia lo stesso effetto nell'organismo.

Non è sufficiente dichiarare, ad esempio, che un prodotto contiene glutine, ma occorre specificare quale tipo di cereale viene utilizzato.

QUALCHE DUBBIO?

SE SONO RISULTATO POSITIVO AD UN ALIMENTO SIGNIFICA CHE SONO ALLERGICO? **NO!**

Mentre le reazioni allergiche classiche sono caratterizzate da un aumento di IgE, le reazioni avverse valutate nel test sono dipendenti dalla classe anticorpale delle immunoglobuline G. Cambiano sia la tipologia di risposta dell'organismo che i tempi di reazione. Mentre la sintomatologia delle allergie è più facilmente riconoscibile, con un chiaro rapporto di causa ed effetto, le reazioni avverse sono il frutto di un ridotto ma ripetuto stimolo immunologico. Tale reazione può, infatti, insorgere anche dopo giorni dall'introduzione dell'alimento, con un meccanismo molto simile a quello di un avvelenamento progressivo nel quale solo il ripetersi dello stimolo consente di superare il livello di soglia e lo scatenarsi della sintomatologia.

La conferma di allergia necessita di altre analisi specifiche e mirate.

SE SONO RISULTATO POSITIVO AI CEREALI SIGNIFICA CHE SONO CELIACO? **NO!**

La celiachia è una patologia cronica che coinvolge, in individui geneticamente predisposti, meccanismi diversi da quelli alla base delle reazioni avverse IgG-mediate. Inoltre i soggetti celiaci sviluppano una reattività nei confronti del glutine, ma nei cereali, oltre al glutine, sono presenti numerosi componenti proteici. Gli estratti alimentari impiegati per testare la reattività all'alimento nella presente analisi comprendono tutte queste proteine: perciò la reattività può essere determinata anche da una proteina diversa dal glutine.

La diagnosi di celiachia necessita di altre analisi specifiche e mirate.

SE SONO RISULTATO POSITIVO AL LATTE O AI SUOI DERIVATI SIGNIFICA CHE SONO INTOLLERANTE AL LATTOSIO? **NO!**

L'intolleranza al lattosio si verifica in caso di deficienza parziale o totale dell'enzima lattasi deputato a scomporre il lattosio, principale zucchero del latte, nei suoi due zuccheri semplici. Se il lattosio non viene digerito rimane nel lume intestinale, dove, fermentando, richiama acqua e determina la produzione di gas e acidi grassi a catena corta, con tutte le dolorose conseguenze del caso. L'esito positivo al latte o ai suoi derivati, invece, implica una risposta immunitaria verso la componente proteica del latte.

La diagnosi di intolleranza al lattosio necessita di altre analisi specifiche e mirate.



BIBLIOGRAFIA

Alpay K et al., Diet restriction in migraine, based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, cross-over trial. *Cephalalgia*. 2010;30(7): 829-37.

Atkinson W et al., Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *Gut*. 2004;53(10): 1459-64.

Aydinlar El et al., IgG-based elimination diet in migraine plus irritable bowel syndrome. *Headache*. 2013;53(3): 514-25.

Battais F et al., Food allergy to wheat: identification of immunoglobulin E and immunoglobulin G-binding proteins with sequential extracts and purified proteins from wheat flour. *Clin Exp Allergy*. 2003;33(7): 962-70.

Besu I et al., The role of specific cow's milk proteins in the etiology of recurrent aphthous ulcers. *J Oral Pathol Med*. 2013;42(1): 82-8.

Calderon TE et al., Meat-specific IgG and IgA antibodies coexist with IgE antibodies in sera from allergic patients: clinical association and modulation by exclusion diet. *J Biol Regul Homeost Agents*. 2010;24(3): 261-71.

Drisko J et al., Treating irritable bowel syndrome with a food elimination diet followed by food challenge and probiotics. *J Am Coll Nutr*. 2006;25(6): 514-22.

Foster AP et al., Serum IgE and IgG responses to food antigens in normal and atopic dogs, and dogs with gastrointestinal disease. *Vet Immunol Immunopathol*. 2003;92(3-4): 113-24.

Guo H et al., The value of eliminating foods according to food-specific immunoglobulin G antibodies in irritable bowel syndrome with diarrhoea. *J Int Med Res*. 2012;40(1): 204-10.

Hidvegi E et al., - Serum immunoglobulin E, IgA, and IgG antibodies to different cow's milk proteins in children with cow's milk allergy: association with prognosis and clinical manifestations. *Pediatr Allergy Immunol*. 2002;13(4): 255-61.

Kokkonen J et al., A similar high level of immunoglobulin A and immunoglobulin G class milk antibodies and increment of local lymphoid tissue on the duodenal mucosa in subjects with cow's milk allergy and recurrent abdominal pains. *Pediatr Allergy Immunol*. 2002;13(2): 129-36.

Kukkonen AK et al., Ovalbumin-specific immunoglobulins A and G levels at age 2 years are associated with the occurrence of atopic disorders. *Clin Exp Allergy*. 2011;41(10): 1414-21.

Vance GH et al., Ovalbumin-specific immunoglobulin G and subclass responses through the first 5 years of life in relation to duration of egg sensitization and the development of asthma. *Clin Exp Allergy*. 2004;34(10): 1542-9.

Wilders-Truschnig M et al., IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and intima media thickness in obese juveniles. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2008;116(4): 241-5.

Yang CM, Li YQ., The therapeutic effects of eliminating allergic foods according to food-specific IgG antibodies in irritable bowel syndrome. *Zhonghua Nei Ke Za Zhi*. 2007;46(8): 641-3.

Zar S. et al., - Food-specific serum IgG4 and IgE titers to common food antigens in irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol*. 2005;100(7): 1550-7.

Zuo XL et al., Alterations of food antigen-specific serum immunoglobulins G and E antibodies in patients with irritable bowel syndrome and functional dyspepsia. *Clin Exp Allergy*. 2007;37(6): 823-30.