



Intolleranze Alimentari



Le Intolleranze Alimentari si manifestano quasi sempre con una **sintomatologia generale** più o meno evidente (stanchezza, debolezza, cefalea, irritabilità, gonfiore addominali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, ecc.) o con modificazioni cutanee (pelle secca, eczemi, orticaria, ecc.); spesso sono correlate a disordini del Peso Corporeo, sia in eccesso che in difetto. Esse sono riconducibili all'accumulo nel tempo delle sostanze responsabili di **ipersensibilità**, fino a superare la "dose soglia". Proprio questo periodo di latenza rende difficile comprendere come "improvvisamente" diventiamo Intolleranti ad un cibo comunemente introdotto quotidianamente o meglio anche più volte nella stessa giornata, come ad es. (frumento, olio di oliva, latticini, lieviti ecc.). Al momento che l'intolleranza si manifesta, può avere comunque una **reazione** molto **ritardata**, ovvero i sintomi possono manifestarsi da 1 a 36 ore dopo l'assunzione del cibo in questione. Per ottenere un miglioramento del quadro sintomatologico, è necessario astenersi da 1 a 3 mesi dall'assunzione del cibo incriminato, anche nelle sue forme nascoste (es. siero di latte nel prosciutto cotto) ed anche dall'assunzione di cibi che possono generare reazioni crociate (es. latticini-carne di manzo). Alcune teorie sostengono invece che sia meglio ridurre significativamente la quantità del cibo che provoca intolleranza, senza per questo doverlo sospendere, il mio punto di vista è che entrambi i metodi possono essere validi, l'importante è la costanza e l'attenzione nel seguirne uno.

i test più comunemente usati per individuare eventuali intolleranze sono:

- Il test kinesiologico
- Il digiuno e la dieta test
- Il test citotossico.
- IL test sublinguale.
- Il test di intradermoreazione.

Personalmente eseguo il **test kinesiologico** poiché è semplice, non invasivo, e vi sono prove concrete della sua validità.

Questo test misura la **forza** muscolare prima e dopo l'influenza esterna di un determinato prodotto. Se la forza muscolare rimane invariata, l'influenza è stata **neutra**, se diminuisce, l'influenza è stata **negativa**.

Consulenza e test tutti i mercoledì dalle ore 9 alle ore 19 presso Associazione il volo della libellula V. G. Matteotti 59 Sesto Fiorentino