Le intolleranze alimentari" (prima parte)

Le intolleranze alimentari sono un problema che a primo impatto potrebbe non interessare, perché non abbiamo neanche la vaga idea di quello che sono e soprattutto degli effetti indesiderati che possono far vivere al nostro organismo, tutto al più se si parla di organismo attivo. Fino a quando viviamo in un perenne torpore e estranei ai fatti allora tutto va bene, ma nel momento in cui notiamo che il nostro organismo non è lo stesso di qualche tempo fa iniziamo a chiederci il perché. Una prima distinzione sostanziale è da fare a riguardo di due grosse disfunzioni che condizionano il nostro organismo : **allergie e intolleranze alimentari**. Ai meno attenti, o a non addetti ai lavori queste due sintomatologie sono considerate sulla stessa stregua, ma in effetti così non lo è. In linea generale c'è da fare molta chiarezza sull'argomento in quando anche per gli addetti ai lavori ci sono discordanze. Infatti si pensa che "l'allergia è una reazione immediata dipendente dagli anticorpi IgE". Quindi tutte le reazioni che del nostro organismo che non si manifestano con la produzione di anticorpi IgE non sarebbero da considerare allergiche, ma così non è. Possiamo affermare senza ombra di dubbio che per quanto concerne le **allergie alimentari** si verifica **una reazione istantanea** a cibi ingeriti saltuariamente (esempio orticaria dopo aver mangiato fragole) , mentre per quanto concerne le **intolleranze alimentari** si hanno reazioni a cibi consumati quotidianamente, come grano, latte, pomodoro, e **i tempi di reazione sono lunghi**, da qualche ora fino a qualche giorno dopo. Quindi analizzando le definizioni si può capire come eliminando (e prima di tutto scoprendo) per un periodo piuttosto lungo l'alimento che provoca intolleranza , si avrebbe la scomparsa del sintomo e la guarigione dalla malattia. Considerando però la complessità e la varietà dei sintomi, anche cronici, e le malattie che sono collegate al fenomeno dell'intolleranze alimentari , si capisce come sia fondamentale e importante il metodo che analizzi e verifichi queste reazioni.

Vediamo quali sono i sintomi associati alla presenza delle intolleranze alimentari:

- Sistema nervoso centrale: cefalee, scarsa concentrazione, depressione, umore variabile, torpore.
- Genito-urinario: cistiti, irritazioni parti genitali
- Respiratorio: congestione nasale, rinite, asma, otite, bronchite ricorrenti
- Pelle: orticaria, eczema, pallore facciale, acne
- Muscolo scheletrico: dolenzia articolare ricorrente, crampi muscolari, mialgia
- Gastrointestinale: nausea, meteorismo, colon irritabile, morno di chron
- Generali: fatica cronica, attacchi di panico, obesità o anoressia

Per capire meglio il problema delle intolleranze alimentari e i disturbi che possono colpire chiunque e pregiudicare la vita quotidiana, è necessario conoscere le cause e le modalità di reazione dell'organismo. E' da tener presente come abbiamo già accennato che si parla di intolleranze alimentari quando non c'è produzione di anticorpi IgE e quando la reazione non è immediata, ma cronica. I disturbi non sono in diretta relazione all'assunzione, ma possono verificarsi a distanza di tempo fino a 72ore dopo. Inoltre i sintomi e le malattie si possono sviluppare a carico di qualsiasi organo - apparato - sistema. Il meccanismo che scatena tutto queste reazioni è dato dalla alterata reazione del sistema immunitario, il quale all'assunzione di alcuni alimenti li riconosce come dannosi e cerca di reagire.

Secondo alcuni studi tre sono le cause dei principali fenomeni delle intolleranze alimentari:

1. **teoria della carenze di vitamine e minerali:**
2. **teoria dell'assorbimento alterato di macromolecole da parte della parete intestinale;**
3. **teoria degli agenti stressanti.**

1. Ci possono essere delle carenze di alcuni minerali fondamentali nella vita di relazione quali zinco, manganese, selenio e rame che porterebbero una squilibrio del sistema immunitario. Per controllare queste carenze è possibile effettuare un **mineralogramma** con il quale si riesce a valutare l'effettiva presenza di calcio nel nostro organismo e che spesso si trova in eccesso di 10/15 volte rispetto ai valori normali. Tutto ciò conduce a un accumulo nell' organismo a livello muscolare, articolare provocando dolori diffusi, insonnia, stanchezza, etc. Inoltre, altro aspetto fondamentale è il rapporto esistente tra magnesio/calcio e tra sodio/potassio, tutto ciò porta a verificare il buon o meno funzionamento di determinate ghiandole e quindi alla corretta nutrizione da attuare. Il mineralogramma è anche in grado di verificare la presenza o meno di metalli tossici (alluminio, cadmio, mercurio, piombo) presenti purtroppo ormai nell'ambiente quotidiano e che possono dar luogo a ulcera gastrica, colite , dermatite.

2. **La teoria dell'alterato assorbimento** viene da uno studio anglosassone effettuato a Londra, dove hanno potuto constatare che la parete intestinale svolga una funzione fondamentale nell'assorbimento dei cibi e nello stimolo del sistema immunitario. Le pareti intestinali nel lume intestinale sono protette dalla flora batterica che svolge diverse funzioni. Da ciò si capisce l'importanza di ripristinare la nostra flora batterica intestinale, se si pensa alla disbiosi (alterazione della flora batterica intestinale) si capisce come è fondamentale avere un'ottima flora batterica intestinale. Purtroppo le abitudini errate compromettono e danneggiano l'equilibrio interno portando notevoli disagi alla nostra salute. Un assunzione non accurata di antibiotici, antinfiammatori e farmaci steroidei, causano notevoli disturbi alla flora batterica intestinale creando disturbi, come ulcere, coliti, e altre malattie in genere.
3. **La terza teoria degli agenti stressanti di Selye** (che abbiamo menzionato diverse volte per la gestione dello stress) e di Randolph T. , secondo cui il nostro sistema immunitario è influenzato dalla presenza di vari tipi di stress. Molti ecologisti parlano di contaminazioni , sofisticazioni e adulterazioni dei cibi ed alle mutazioni che stiamo causando al nostro ambiente. Un esempio colossale è dato dal mondo dell'agricoltura e da tutti i pesticidi potenzialmente tossici che si utilizzano tranquillamente, da coloranti e addensanti utilizzati per dare sapore (almeno pensano) agli alimenti. Questo elenco di sostanze e veleni utilizzati sono la causa principale di un mal funzionamento del nostro sistema immunitario e quindi delle insorgenze delle intolleranze alimentari. Nonostante il nostro sistema immunitario ha notevoli potenzialità contro batteri, virus in genere, distruggendoli o rendendoli inoffensivi, non è più in grado di rispondere efficacemente ai continui agenti stressanti dati dalle sostanze chimiche e farmacologiche presenti negli alimenti e nell'ambiente. Secondo alcuni esperimenti di Selye l'organismo reagisce sempre allo stesso modo qualunque sia l'agente stressante, quindi ha ipotizzato tre stadi: **fase di allarme** dalle 6 alle 48ore dopo il contatto con l'agente stressante; **fase di adattamento** dopo 48ore con presenza dei sintomi; **fase di esaurimento** periodo più o meno lungo ove l'organismo è messo a dura prova.

Tutte e tre le teorie possono far parte della nostra vita quotidiani di noi sportivi se immaginate che durante una preparazione fisica/atletica per prendere parte a una maratona ci alleniamo per diverse ore e in tutte le condizioni atmosferiche capite benissimo come il nostro organismo potrebbe incorrere in situazioni quali, carenze di magnesio, potassio e sodio (1^ teoria); indebolimento del sistema immunitario per via degli allenamenti stressanti e quindi deficit della flora batterica intestinale (2^ teoria); e non ultimo lo stress psicofisico causato dagli allenamenti intensi, aggiunto a una errata alimentazione (3^ teoria) conduce il nostro organismo ad essere soggetto a problemi di intolleranze alimentari.

Effetti e patologie correlate alle intolleranze alimentari

Il problema ancora irrisolto è dato dal fatto che le intolleranze alimentari possono provocare in modo diretto e indiretto alterazioni a carico di diversi organi /apparato/sistema. Questa prerogativa però cambia da soggetto a soggetto , dalle caratteristiche o deficit di qualsiasi organo/apparato/sistema di ognuno di noi. Probabilmente l'organo bersaglio dipende dalla nostra predisposizione genetica , o da traumi che subiamo nel corso della nostra vita. Molte volte i sintomi accessori che avvengono di solito dopo l'assunzione di un alimento intollerante , come palpitazioni cardiache (importanti quelle dopo il pasto), alterazioni del peso, meteorismo, difficoltà digestive, edemi (a carico degli arti inferiori al mattino), torpore mentale (dopo i pasti importante), crampi agli arti inferiori (notturni soprattutto), sono soliti scomparire dopo qualche giorno e senza terapia. A volte proprio questi sintomi accessori possono rappresentare la spia della presenza di un'eventuale patologia che spesso viene definita psicosomatica. Guarire dalle intolleranze alimentari si può e non è difficile, ma la cosa difficile è individuare i cibi responsabili del fenomeno. In linea generale basta eliminare i cibi responsabili per un periodo variabile da quattro a sei settimane per poter poi reintrodurre l'alimento e se l'organismo è completamente disintossicato e non riconoscerà più quegli alimenti (o quel alimento) come estranei e dannosi, li accetterà senza problemi.

Questa è una prima parte dell'articolo sulle intolleranze alimentari e le problematiche che ci potrebbero essere per noi sportivi, la prossima volta parleremo dei metodi diagnostici convenzionali, e non convenzionali, il trattamento nutrizionale.

Buona corsa a tutti!

Prof. Antonacci Ignazio
ignazioantonacci@runningzen.it
www.runningzen.it

338-9803260