

Intolleranze alimentari e aumento di peso, scopriamo cosa c'è di vero

Sabato 14 aprile 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Alcuni giorni fa ho ricevuto la telefonata di un cittadino savonese durante la quale mi è stato chiesto, tra le altre cose, la mia opinione sui test per le intolleranze alimentari. Inoltre, esercitando la professione, frequentemente mi capita di sentire testuali parole: “Dottoressa, io ingrasso perché sono intollerante al pane, alla pasta, alla pizza, al cavolo rosso, al mandarino ecc ecc”. Bene, partiamo allora dal principio.

Quale differenze vi sono tra allergie ed intolleranze alimentari? L'allergia alimentare è una reazione immunitaria che si scatena in seguito all'ingestione di un particolare alimento ed è mediata dalla formazione di specifici anticorpi chiamati IgE.

Con l'introduzione dell'alimento “allergenico” si scatenano una serie di eventi con la liberazione di una molecola, l'istamina, responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le

reazione allergiche. Le allergie possono manifestarsi immediatamente dopo l'ingestione dell'alimento in questione e anche in modo molto violento. L'intolleranza alimentare, invece, è una reazione indesiderata dovuta all'introduzione nell'organismo di uno o più alimenti o a disfunzioni che interessano l'apparato gastroenterico. A differenza delle allergie, tale reazione è dose-dipendente, non è mediata dal sistema immunitario e può manifestarsi anche a distanza di ore o addirittura giorni.

Ad oggi le uniche intolleranze alimentari dimostrate scientificamente sono quella al lattosio e quella al glutine (celiachia). Alcuni ritengono che le intolleranze alimentari determinino, nel lungo periodo, uno stato di infiammazione cronica che può favorire l'insorgere di insulino-resistenza peggiorando così l'utilizzo dei nutrienti e, di conseguenza, favorendo l'aumento di peso. In tal senso è facile smentire questa ipotesi.

Il Nutrizionista, di fronte ad un paziente che dichiara l'intolleranza ad un alimento (o a più alimenti), interviene studiando una dieta cosiddetta "di esclusione" andando a togliere per un determinato periodo quell'alimento. Tuttavia se il professionista non presta attenzione all'introito calorico giornaliero la persona ingrassa comunque pur avendo eliminato i cibi responsabili (o presunti responsabili) del malessere dichiarato in sede di visita. Semplicemente colui che è dimagrito in modo considerevole ha raggiunto l'obiettivo non perché ha debellato l'intolleranza ma più banalmente perché è andato ad eliminare alimenti che apportano molte calorie per porzione (come nel caso dei formaggi e dei farinacei) senza averli sostituiti con altro. E per quanto riguarda i test diagnostici?

Mettendo da parte le analisi che si possono fare dagli allergologi, al momento non esiste alcun test SCIENTIFICAMENTE ATTENDIBILE in grado di diagnosticare le intolleranze alimentari. Ogni giorno mi vedo arrivare sulla scrivania liste infinite di alimenti bannati da questi fantomatici test e nel 99% dei casi i pazienti non riferiscono alcun tipo di problema nel consumare quotidianamente i cibi che son stati catapultati nella black list.

Sicuramente l'ho già scritto in qualche altro articolo, ma lo ripeto, anche al costo di essere noiosa: escludere dalla dieta alimenti senza che ve ne sia reale necessità può essere molto dannoso per la salute, soprattutto quando parliamo di bambini o di adolescenti in crescita. In conclusione, non buttare soldi inutilmente e, in caso di bisogno, affidati ad un professionista qualificato che saprà consigliarti nel migliore dei modi.

Buon weekend a tutti i lettori di IVG

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)