

Test per intolleranze alimentari? No, grazie!

Giorgio Pitzalis

Medico Pediatra Nutrizionista

www.giustopeso.it

Il filosofo Ludwig Feuerbach aveva ragione: noi siamo quello che mangiamo. Il problema è che mangiamo troppo e senza troppa attenzione alla qualità. Parliamo di junk-foods: un panino di grano tenero con prosciutto e senape contiene non meno di tredici additivi (emulsionanti, agenti trattanti, stabilizzatori, regolatori di acidità), indicati sulla confezione con una «E» seguita da un numero; un pacchetto di patatine contiene esaltatori di sapidità (glutammato monosodico e ribonucleotide di sodio); una lattina di bevanda gassata all'arancia contiene solo l'8% di succo d'arancia e il resto è sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, aspartame, saccarina, conservante, aroma e colorante. Così, ogni anno, nei paesi industrializzati, finiscono nell'organismo di ognuno di noi 6-7 chili di additivi alimentari. Di questi solo il 10% servono alla conservazione del cibo. Il restante 90% è rappresentato da quelli conosciuti come "additivi cosmetici": aromatizzanti, coloranti, emulsionanti (per rendere il cibo più omogeneo nella nostra bocca), addensanti e dolcificanti. Sono queste le sostanze che più preoccupano e che possono determinare disturbi alla nostra salute. Infatti sintomi come cefalea, alitosi, irritabilità, sonnolenza, prurito, tosse, insonnia, dolori addominali, afte, diarrea (e molte altre) sono sempre più frequenti. La soluzione sarebbe scontata: imparare a mangiare. Ma forse è troppo banale o troppo difficile. E' a questo punto che veniamo colti da un dubbio sempre più diffuso: e se avessi una intolleranza alimentare? Ed ecco che il "tam tam" ci conduce di fronte a medici o presunti tali che ci sottopongono a test singolari e ci propinano le diete più bislacche. Sempre più frequentemente capita di vedere pazienti (adulti e bambini) sottoposti ad indagini "non convenzionali" per la diagnosi di allergia e/o intolleranza alimentare. La maggior parte delle volte è stato il classico "passa parola" a suggerire ai pazienti l'approccio a tale metodiche; purtroppo a volte sono proprio i medici a indirizzare i malcapitati verso "le brughiere" delle intolleranze alimentari. Queste, per la medicina ufficiale, individuano tutte le reazioni avverse ad un alimento non dovute ad azione tossica e che, a differenza dell'allergia, si verificano senza il coinvolgimento del sistema immunitario (meccanismi farmacologici, enzimatici o sconosciuti). Ne consegue che questa diagnosi viene applicata ai disturbi più vari: irritabilità, insonnia, inappetenza, obesità, scarsa crescita, malessere, ecc., in cui quasi mai c'è alcuna evidenza scientifica di rapporto causale con gli alimenti. Diversi sono i test che non hanno ragione di esistere: 1) test kinesiologico - valutazione "soggettiva" della forza muscolare mentre il paziente tiene in mano un contenitore di vetro con l'alimento da testare. 2) Test di provocazione/neutralizzazione - sottocutanea o sublinguale: consiste nella somministrazione dell'alimento sospetto, per la stessa via e a dosi molto inferiori di quelle che nella prima fase hanno evocato la sintomatologia, allo scopo di neutralizzarne i sintomi. 3) Test elettrodermico (EAV, Vega test): si baserebbe su variazioni del potenziale elettrico cutaneo in seguito al contatto con alimenti non tollerati. 4) Test citotossico (cytotest, ALCAT-test): si valutano i cambiamenti nella morfologia dei leucociti posti su un vetrino, dopo l'aggiunta dell'alimento. 5) Biorisonanza: usa un apparec-

chio che sarebbe in grado di filtrare le onde "negative" emesse dall' organismo per rimandarle "riabilite" al paziente. 6) Analisi del capello: è una specie di biorisonanza che evidenzerebbe le "dissonanze" memorizzate nel capello e dovute all'intolleranza alimentare. 7) IgG e immunocomplessi circolanti: si baserebbero sull'ipotesi che non tutte le reazioni immunologiche siano IgE mediate. Complessivamente sono tutti test assolutamente non validati dalla scienza medica ufficiale.

Nel caso specifico questi test, eseguiti purtroppo in maniera diffusa su tutto il territorio nazionale, sono da considerarsi vere e proprie truffe perpetrate spesso ai danni di soggetti in condizioni di "debolezza" anche culturale. Oltre al danno economico immediato (ovviamente sono quasi tutte prestazioni di tipo privato) accentuato dal fatto di dover acquistare cibi e/o farmaci "naturali", tali test sono spesso responsabili di altri danni: psicologici, sociali ed anche clinici. Infatti, ad esempio nei bambini, sono stati pubblicati casi di rachitismo o di carenza proteica dovuti a tali diete assolutamente incongrue e non giustificate. Un corretto comportamento medico non deve considerare valide in alcun modo queste tecniche diagnostiche e non può escludere indiscriminatamente (soprattutto in età evolutiva) interi gruppi di alimenti (latte, uovo, pomodoro) senza fondate motivazioni scientifiche. Tanti sintomi sopra riportati scompaiono dopo un corretto stile alimentare e in caso di sovrappeso/obesità sarebbe sufficiente ridurre le quantità di cibo, modificare errori o "distrazioni alimentari" ed escludere alimenti confezionati del commercio contenenti additivi. Troppo semplice? A giudicare dal fatturato legato alle presunte intolleranze alimentari sembra proprio di no!

To be continued...