

myfoodprofile

my food. my health.



my food. my health.

**Benessere grazie alla nutrizione personalizzata –
la tua guida personale**



my food. my health.

Gentile Signor ,

hai deciso di mettere alla prova la tua nutrizione per migliorare il tuo stato di salute generale; congratulazioni per questa decisione!

» Ciò che per qualcuno è nutrimento, per qualcun altro è un pericoloso veleno. «
Lucrezio (filosofo romano)

È assodato che la giusta alimentazione contribuisce in modo fondamentale alla nostra salute e al nostro benessere. Ma il modo nel quale certi cibi agiscono sul corpo è del tutto individuale. Infatti, anche un alimento che si presume salutare può al tempo stesso provocare i peggiori disturbi. Se questi sono riconducibili a una reazione immunitaria errata e a un'intensificata formazione di anticorpi IgG, si parla di sensibilità alimentare. Tuttavia, è particolarmente difficile mettere in relazione le due cose, dato che, solitamente, le conseguenze di una sensibilità verso un certo alimento diventano percepibili solo dopo giorni dall'ingestione dell'alimento stesso.

Con il test **myfoodprofile** hai fatto il primo passo importante per rintracciare una possibile sensibilità alimentare. Questa guida ha lo scopo di aiutarti a comprendere i risultati del test **myfoodprofile** e l'influsso della tua alimentazione sul tuo corpo. Ha anche lo scopo di incoraggiarti a reimpostare la tua alimentazione per un migliore stato di salute generale. Inoltre, scoprirai quali alimenti possono causarti disturbi e apprenderai come ottenere un'attenuazione dei sintomi e, contemporaneamente, come alimentarti in modo sano e bilanciato sulla base dei risultati del tuo test. Tieni comunque presente che questa guida nutrizionale ha finalità puramente informative. Importanti cambiamenti nutrizionali vanno sempre seguiti da un nutrizionista o medico*!

I risultati del tuo test vanno quindi considerati come un'eccezionale opportunità per intervenire attivamente sul tuo benessere; non scoraggiarti durante questo tuo percorso! Ti auguriamo buoni risultati, e che tu possa presto goderti la vita senza nessun disturbo!

Saluti cordiali,

* Per una migliore leggibilità, in tutta questa guida si usa solo il maschile generico, riferito sempre e comunque a persone di sesso femminile, maschile o altro.



my food. my health.

SOMMARIO

1. Viste da vicino – le sensibilità alimentari	6
2. Per capire meglio – il significato dei risultati del tuo myfoodprofile	10
3. Cambiare per migliorare – l'adeguamento della tua alimentazione	12
4. Basta saperlo – come affrontare le più frequenti sensibilità alimentari	22
5. Reattività identificata – i potenziali fattori scatenanti dei tuoi disturbi	36
6. Un'alimentazione sufficiente – le sostanze nutritive importanti e le loro fonti ..	40
7. Per un futuro più sano – i tuoi modelli myfoodprofile	48
8. Domande frequenti	50

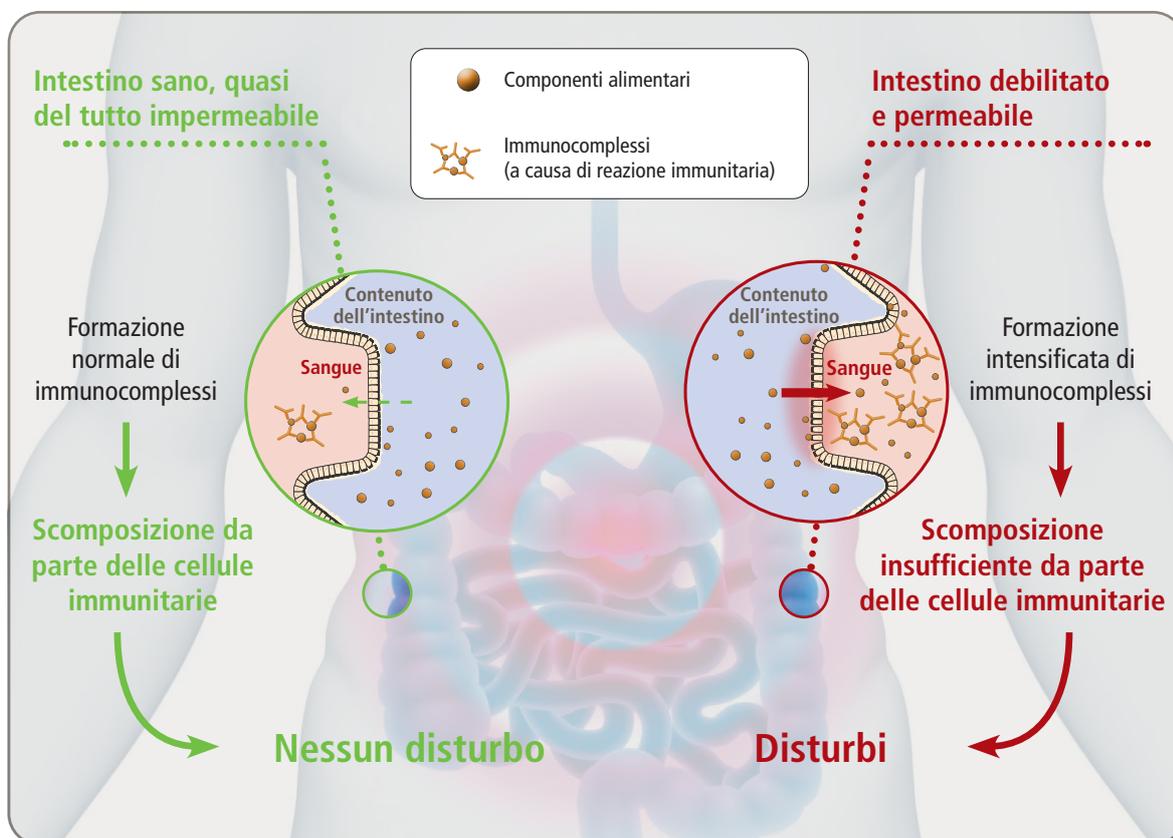


1. Viste da vicino – le sensibilità alimentari

La salute dell'intestino – una chiave per il benessere

L'intestino è l'organo interno più grande del nostro corpo ed è un'autentica meraviglia che svolge tanti compiti diversi. Infatti, non solo è responsabile della digestione, ma ha un ruolo fondamentale anche per le nostre difese immunitarie. La parete intestinale è una barriera meccanica quasi insuperabile, che impedisce la penetrazione di batteri, virus e altri agenti patogeni all'interno del corpo. Inoltre, circa il 70% delle nostre cellule immunitarie si trova nell'intestino. Esse, insieme ai più di 200 tipi di batteri intestinali, la cosiddetta flora intestinale, contribuisce in modo decisivo alle difese immunitarie dell'organismo.

Un intestino integro garantisce che gli alimenti, nell'ambito di una nutrizione sana e bilanciata, non siano dannosi per l'organismo. Fattori come stress, certi medicinali, infezioni, alcol e una dieta non sana possono però turbare la salute dell'intestino e far sì che la parete intestinale diventi permeabile. Come conseguenza, nel flusso sanguigno giungono con maggior frequenza componenti alimentari non completamente scomposti, che possono provocare un'iperreazione del sistema immunitario (► fig. 1). Da ciò possono derivare infiammazioni croniche. Al nostro intestino spetta quindi una funzione chiave per aumentare il nostro benessere e migliorare la nostra salute.



1 Come può sorgere una sensibilità alimentare

Ma cos'è veramente una sensibilità alimentare e cosa non lo è?

a) Sensibilità alimentare

La sensibilità alimentare non è immediatamente percepibile nel momento in cui si assume un certo cibo. Piuttosto, i **disturbi** (▷ fig. 2) si sviluppano lentamente e si manifestano **con ritardo**, solo dopo ore o addirittura giorni, cosicché la correlazione tra il "colpevole" e i disturbi non risulta evidente. La causa è una **reazione immunitaria eccessiva** verso componenti alimentari in realtà innocui; tale reazione è accompagnata dalla **formazione di anticorpi IgG**. Questo meccanismo serve normalmente alla difesa e alla protezione del corpo contro gli intrusi, ovvero, di regola, contro i tipici agenti patogeni, come virus e batteri. In tali processi, gli anticorpi agiscono contro determinate strutture di questi agenti patogeni da respingere; nel caso di sensibilità alimentare, contro strutture dei componenti alimentari, i cosiddetti **antigeni**.

Dato che tali reazioni immunitarie rappresentano un processo fisiologico normale, anche persone sane possono presentare una reattività IgG verso determinati alimenti. Se però molti componenti di alimenti non completamente scomposti giungono dall'intestino al sangue, ad es. a causa di una permeabilità intestinale alterata, gli antigeni alimentari e gli anticorpi generano sempre più immunocomplessi (▷ fig. 1). Se questi non vengono scomposti in misura sufficiente, c'è il rischio che entrino nel flusso circolatorio, che si depositino in diversi tessuti e organi e, di conseguenza, che favoriscano l'insorgere di processi infiammatori, il che può a sua volta causare disturbi permanenti. Se tuttavia i fattori scatenanti dei processi infiammatori vengono



Disturbi gastro-intestinali



Problemi di peso



Cefalea/emicrania



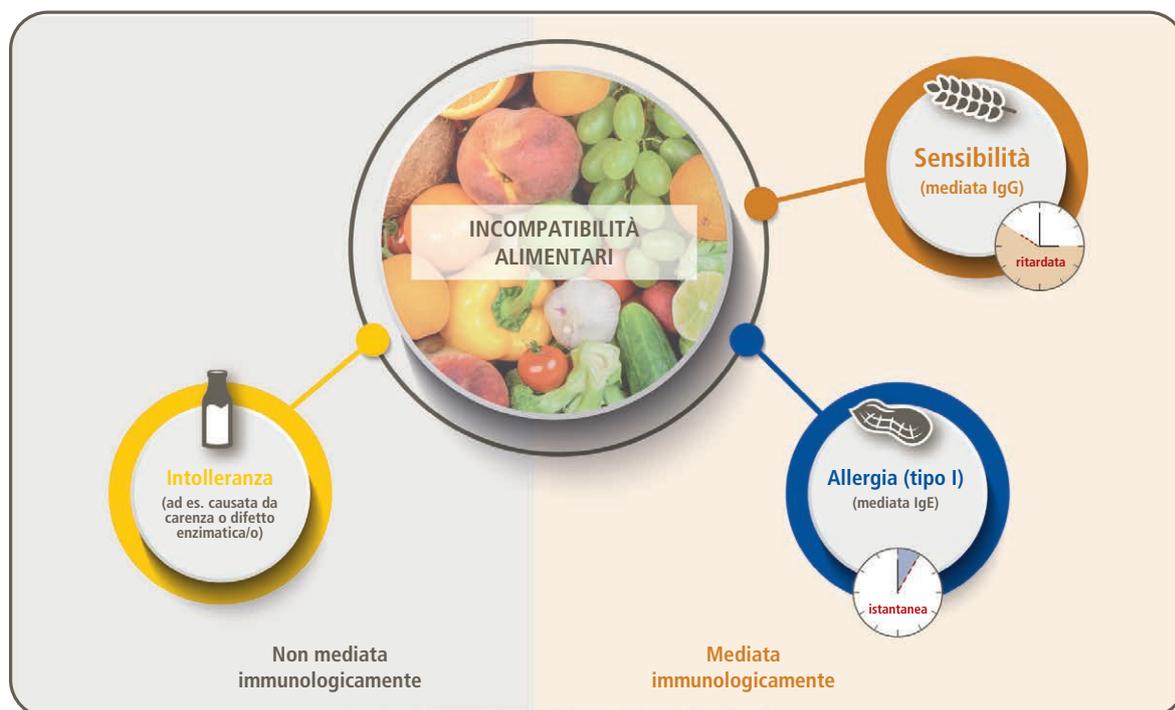
Stanchezza



Problemi cutanei



Problemi articolari



3 Diverse forme di incompatibilità alimentari

identificati e vengono evitati per un certo periodo di tempo, le infiammazioni possono attenuarsi: la migliore premessa per una riduzione dei sintomi e per un maggior benessere! I risultati del tuo **myfoodprofile** ti mostrano gli alimenti ai quali il tuo sistema immunitario reagisce in modo accentuato. Tramite un adeguamento nutrizionale mirato hai anche tu la possibilità di ottenere rapidamente un buon esito e migliorare il tuo stato di salute generale!

💡 Suggerimento: parla con il tuo nutrizionista o medico di fiducia riguardo a un risanamento dell'intestino come possibile aggiunta all'approccio nutrizionale **myfoodprofile**!

È comunque importante sapere che gli alimenti possono provocare reazioni da incompatibilità anche per altre vie, ad esempio nell'ambito di un'allergia alimentare o di un'intolleranza alimentare. Di seguito scoprirai in cosa consiste la differenza.

b) Allergia alimentare

Esattamente come la sensibilità alimentare, anche l'allergia alimentare fa parte delle incompatibilità alimentari immunologicamente mediate (► fig. 3). Una differenza sostanziale risiede tuttavia nel tipo di anticorpi formati (immunoglobuline, Ig). In caso di allergia si producono **anticorpi di classe E (IgE)**, che tra l'altro consentono il **rilascio istantaneo del mediatore d'infiammazione istamina**. I **sintomi** di un'allergia alimentare sono quindi percepibili solitamente già **entro pochi minuti** dall'assunzione del relativo alimento. Tra le tipiche reazioni allergiche vi sono le eruzioni cutanee, i problemi agli occhi, alle vie respiratorie e all'apparato digerente nonché i disturbi cardio-circolatori. In casi estremi, l'allergia alimentare può anche causare uno shock anafilattico pericoloso per la vita, ad es. nelle allergie alle arachidi. Data la vicinanza temporale tra l'assunzione dell'alimento e l'insorgere dei primi sintomi, spesso l'alimento scatenante può essere identificato facilmente. In questi casi, diversa-



mente dalla sensibilità alimentare, già minime quantità dell'alimento scatenante possono causare reazioni allergiche, quindi il consumo di tale alimento deve essere evitato rigorosamente e, in genere, per tutta la vita. Oltre alle arachidi, anche i seguenti alimenti figurano tra i più frequenti fattori scatenanti di allergie alimentari: uova, latte, pesce, crostacei, molluschi, sedano, cereali contenenti glutine, frutta con guscio, senape, semi di sesamo, soia, lupini. Di solito, le allergie agli alimenti, ai pollini o anche ai veleni di insetti sono rilevabili tramite un cosiddetto prick test (test cutaneo), in alternativa a un esame del sangue relativo agli anticorpi IgE.

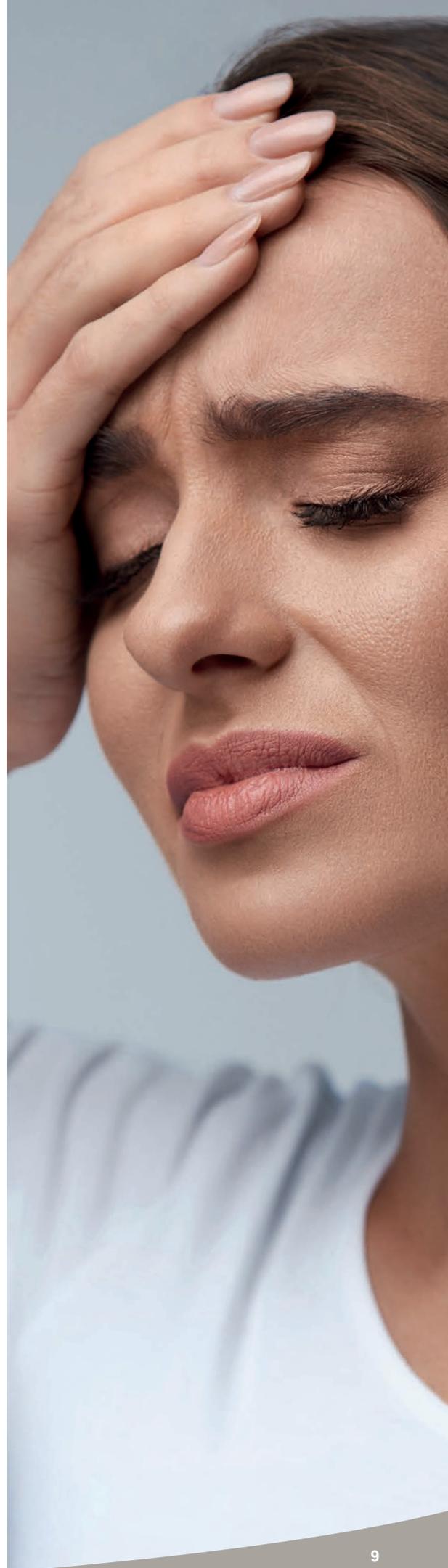


c) Intolleranza alimentare

L'intolleranza alimentare, invece, non è mediata immunologicamente, ma spesso è dovuta a **una carenza o a un difetto enzimatico/o**. In conseguenza di ciò, certi componenti alimentari (ad es. lattosio o fruttosio) non vengono scomposti completamente. Così, le persone colpite da intolleranza al lattosio non sono in grado di digerire correttamente lo zucchero del latte (lattosio), a causa di una carenza dell'enzima lattasi. In questi casi, i disturbi tipici sono diarrea, dolori addominali nonché nausea e vomito, che si manifestano solitamente dopo un tempo che va da alcuni minuti a poche ore dopo l'assunzione di latte o latticini. La quantità secondo la quale l'alimento scatenante può essere sopportato è molto diversa da persona a persona. Alcune intolleranze alimentari presentano sintomi simili a quelli di un'allergia, ma senza che gli anticorpi siano rilevabili. In questi casi si parla di pseudoallergie. I potenziali fattori scatenanti di reazioni pseudoallergiche sono, tra gli altri, sostanze che si trovano naturalmente negli alimenti (ad es. ammine biogene come l'istamina), ma anche additivi come i conservanti, i coloranti e gli aromi (ad es. il glutammato monosodico).

In breve:

la sensibilità alimentare è un'iperreazione del sistema immunitario, con aumentata formazione di anticorpi IgG contro determinati componenti alimentari. È fondamentale diversa sia dall'allergia alimentare sia dell'intolleranza alimentare, le quali sono entrambe **non** rilevabili tramite un test **myfoodprofile!**





2. Per capire meglio – il significato dei risultati del tuo myfoodprofile

Con il test **myfoodprofile**, nel tuo campione di sangue prelevato sono state analizzate le reattività degli anticorpi IgG verso determinati alimenti. Nel tuo riassunto dei risultati puoi vedere una panoramica di tali alimenti. Sulla base del numero e del colore di riempimento dei cerchi a te assegnati, puoi capire in quale misura il tuo corpo reagisce agli alimenti testati (▷ fig. 4). L'intensità della tua reazione immunitaria IgG ti fornisce un'indicazione su quali alimenti potrebbero contribuire a causare i tuoi disturbi.

Cosa significano per te le tre classi di reazione?*



Agli alimenti contrassegnati in verde il tuo corpo non reagisce o reagisce molto debolmente. Puoi consumare questi alimenti senza alcuna limitazione, purché tu non soffra di un'allergia alimentare, di un'intolleranza alimentare o di celiachia (▷ cap. 4, v. sensibilità al glutine)



Gli alimenti con contrassegno giallo ti provocano una reazione immunitaria IgG più intensa. Dovresti limitare il consumo di questi alimenti e, nell'ambito di una dieta a rotazione, non dovresti consumarli più di una o due volte alla settimana. In proposito, puoi trovare informazioni più dettagliate nel ▷ capitolo 3.



Gli alimenti contrassegnati in rosso ti provocano una reazione immunitaria IgG molto intensa. Dovresti evitare completamente tali alimenti per almeno dodici settimane. In seguito a questa cosiddetta fase eliminatoria, nel quadro di una dieta di provocazione gli alimenti possono essere reintegrati nel piano nutrizionale. ▷ Il capitolo 3 contiene ulteriori suggerimenti in proposito.



** I suggerimenti nutrizionali menzionati hanno carattere puramente orientativo. Sei pregato/a di concordare sempre con il tuo nutrizionista o medico di fiducia i cambiamenti nutrizionali!*

! Si prega di tenere presente:

Non tutti gli alimenti ai quali il tuo sistema immunitario reagisce con una maggiore reattività IgG provocano automaticamente disturbi. A causa della complessa interazione tra alimentazione e salute, i disturbi possono non comparire. Se nonostante la maggiore reattività IgG non accusi nessun disturbo, non dovresti limitare inutilmente la tua alimentazione.

Esaminando i risultati del tuo test, potresti sorprenderti di una tua maggiore reattività IgG verso alimenti che normalmente consumi molto di rado o non consumi per niente. Ciò potrebbe essere determinato dalla cosiddetta reazione incrociata (► cap. 3).

Per gli alimenti che non hai consumato per un periodo di due-tre settimane prima dell'esecuzione del test, i risultati del tuo test **myfoodprofile** potrebbero non mostrare nessuna maggiore attività anticorpale IgG specificamente riferita a tali alimenti, o un'attività solo leggermente maggiore. In tal caso, non si può comunque escludere una sensibilità verso quegli alimenti. Se, ad esempio, hai rinunciato al latte e ai latticini per un lungo periodo di tempo, potresti avere una sensibilità al latte anche se il tuo test non ha evidenziato nessuna maggiore reattività IgG specificamente riferita al latte.

I TUOI RISULTATI PERSONALI IN DETTAGLIO




Nome paziente:
Rossi, Mario

Laboratorio:
Laboratorio di esempio

Data di nascita:
01.01.1970

Data:
13.07.2021

ID paziente:
myfood

Alimenti testati:
216

Sensibilità alimentare IgG

I TUOI RISULTATI PERSONALI A COLPO D'OCCHIO



171 171 alimenti con **bassi** livelli di IgG alimento-specifiche



36 36 alimenti con **elevati** livelli di IgG alimento-specifiche



9 9 alimenti con **molto elevati** livelli di IgG alimento-specifiche

* Si prega di notare che il test myfoodprofile non può essere utilizzato per determinare gli anticorpi di classe IgE tipici per l'allergia alimentare classica. myfoodprofile è un test semiquantitativo per la determinazione degli anticorpi specifici di classe IgG diretti contro i componenti alimentari. I risultati sono forniti in classi. Per una maggiore chiarezza queste classi sono codificate a colori. I valori di misurazione standardizzati forniti in aggiunta (unità relative) sono solo a scopo informativo. Il numero di alimenti effettivamente testati è più ampio di quello indicato poiché alcuni alimenti sono testati in mix di alimenti.

Intensità della reazione

Intensità della reazione	Carne	Intensità della reazione
≤7,5	Faraona 46,6	≤7,5
≤7,5	Coniglio >50,0	≤7,5
≤7,5		≤7,5
≤7,5		≤7,5
≤7,5		≤7,5
≤7,5		≤7,5
9,1		≤7,5
16,4		≤7,5
20,2		≤7,5
23,6		≤7,5
23,6		≤7,5
23,7		≤7,5
25,3		≤7,5
25,7		≤7,5
27,6		≤7,5
33,3		≤7,5
>50,0		≤7,5
>50,0		≤7,5
>50,0		≤7,5

Intensità della reazione	Pesce & frutti di mare	Intensità della reazione
≤7,5	Trota ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Atinga ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Granchio ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Polpo ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Eglefino ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Rana pescatrice ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Sardina ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Scorfano atlantico ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Sogliola ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Gamberetto ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Caviale ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Anguilla ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Luccio ≤7,5	≤7,5
≤7,5	Spirulina spp. ≤7,5	≤7,5
14,3	Orata 14,3	≤7,5
18,0	Vongola 18,0	≤7,5
18,1	Carpa 18,1	≤7,5
20,8	Rombo chiodato 20,8	≤7,5
21,3	Spigola 21,3	≤7,5
24,9	Tonno 24,9	≤7,5
26,6	Gambero di fiume 26,6	≤7,5
29,3	Acciuga 29,3	≤7,5
30,5	Sgombro 30,5	≤7,5
32,8	Salmone 32,8	≤7,5
35,9	Ostrica 35,9	≤7,5
>50,0	Calamaro >50,0	>50,0
>50,0	Pesce spada >50,0	>50,0
>50,0	Astice >50,0	>50,0
>50,0	Merluzzo >50,0	>50,0

Intensità relativa: ≤7,5 ● ● ● ● ● >7,5-≤25,0 ● ● ● ● ● >25,0-≤50,0 ● ● ● ● ● >50,0 ● ● ● ● ●

4 Il riassunto dei risultati myfoodprofile con i risultati personali del test

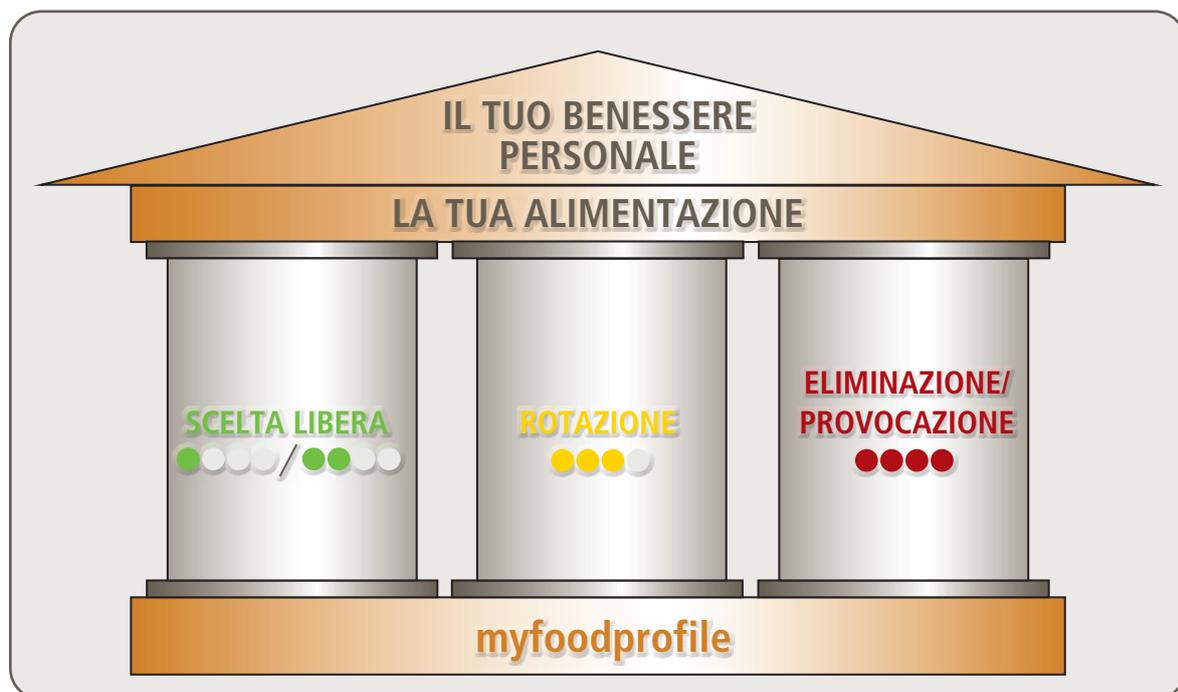
3. Cambiare per migliorare – l'adeguamento della tua alimentazione

Cosa devi sapere anzitutto

I risultati del test **myfoodprofile** ti forniscono una panoramica dei diversi alimenti e delle relative reattività IgG rilevabili nel tuo caso. Con l'aiuto di cambiamenti nutrizionali basati sui risultati del test puoi capire quali alimenti, tra quelli che secondo il riassunto dei risultati ti provocano una reazione IgG sopra la media, possono essere causa di disturbi.

Le tre colonne portanti dell'approccio nutrizionale **myfoodprofile** sono l'eliminazione/provocazione, la rotazione e la libera scelta di determinati alimenti (► fig. 5). Prima di passare a una spiegazione più dettagliata, occorre considerare quattro punti importanti a cui devi prestare attenzione prima di effettuare cambiamenti nutrizionali:

- > L'approccio nutrizionale **myfoodprofile** non sostituisce la consulenza di un medico/nutrizionista, che è in ogni caso espressamente consigliata! In particolare, se soffri di una qualche patologia, se sei in gravidanza o se assumi regolarmente medicinali, devi necessariamente rivolgerti al tuo medico curante per concordare anticipatamente i tuoi cambiamenti nutrizionali.
- > Il test **myfoodprofile** aiuta esclusivamente nell'individuazione delle sensibilità alimentari. Questo test non consente invece di trarre conclusioni su intolleranze alimentari, allergie alimentari o celiachia (► cap. 4, v. sensibilità al glutine) Se soffri di una di queste patologie, devi continuare ad evitare gli alimenti scatenanti, anche se il relativo risultato del test **myfoodprofile** non evidenzia criticità.



5 L'approccio nutrizionale myfoodprofile e le sue colonne

- > In alcune persone, un cambiamento del regime alimentare può causare un peggioramento delle condizioni di salute generali. Simili problemi, in genere, scompaiono nel giro di pochi giorni. Assicurati comunque di seguire un'alimentazione bilanciata e di bere a sufficienza. Se il tuo stato di salute dovesse peggiorare drasticamente o se dovessi accusare forti disturbi per più giorni, rivolgiti senza indugio al tuo nutrizionista o medico di fiducia!
- > Prenditi il tempo necessario! Leggi questa guida completamente e con calma e compila il tuo piano nutrizionale con attenzione. Prova nuove ricette e acquista per tempo gli ingredienti necessari. Una pianificazione consapevole faciliterà i tuoi cambiamenti nutrizionali.



Il tuo adeguamento nutrizionale personalizzato

Per dare al tuo corpo la possibilità di attenuare i processi infiammatori, dovresti ridurre il consumo degli alimenti che provocano un'accresciuta reazione difensiva del tuo sistema immunitario oppure dovresti, temporaneamente, eliminarli del tutto dal tuo piano nutrizionale.

Nell'ambito dell'approccio nutrizionale **myfoodprofile** è pertanto consigliabile evitare per un certo periodo di tempo gli alimenti che ti provocano una forte reattività (●●●●). Questa si chiama **dieta di eliminazione**. Successivamente, gli alimenti eliminati saranno gradualmente reintrodotti nel tuo piano nutrizionale (**dieta di provocazione**). Parallelamente, dovresti anche ridurre il consumo degli alimenti verso i quali hai una maggiore reattività IgG (●●●●), conformemente alla cosiddetta **dieta di rotazione**. Nel ► capitolo 5 apprendrai quali sono esattamente tali alimenti nel tuo caso.



Alimenti della categoria ●●●●●	Settimana 1							Settimana 2							Settimana 3										
	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do				
Alimento 1	■				■				■					■						■					■
Alimento 2		■				■				■				■							■				■
Alimento 3			■				■				■				■				■					■	

■ Consumo dell'alimento consentito in quantità moderate

6 Esempio di una dieta di rotazione con tre alimenti

a) Dieta di rotazione

Per un'alimentazione bilanciata è importante un piano nutrizionale vario. Il principio della rotazione ti aiuterà, da un lato, a configurare la tua selezione di alimenti nel modo più variegato possibile per fornire al tuo corpo tutte le sostanze nutritive necessarie e, dall'altro, a ridurre il consumo degli alimenti di categoria ●●●●●.

«Dieta di rotazione» significa che il primo giorno assumi una determinata selezione di alimenti ●●●●●, che poi eviterai nei tre giorni successivi. Il quinto giorno potrai nuovamente consumare tali alimenti (▷ tab. 6). Fondamentalmente, dovresti fare attenzione a non consumare gli alimenti ●●●●● più di una o due volte alla settimana. Cerca di trovare un sistema adatto a te per configurare il tuo piano nutrizionale nel modo più vario possibile.

 **Suggerimento:** tieni un protocollo nutrizionale, incluso un diario dei sintomi! In questo modo puoi avere facilmente una visione d'insieme, puoi documentare i cambiamenti dei sintomi e puoi integrare nella tua quotidianità nuove abitudini alimentari. Nel ▷ capitolo 7 trovi un modello adatto a questo scopo.



b) Dieta di eliminazione

Gli alimenti della categoria ●●●●● vanno evitati per un periodo di almeno dodici settimane. Cerca di sostituirli con alimenti contrassegnati in verde (●●●●● / ●●●●●) nel tuo riassunto dei risultati. Configura il tuo piano nutrizionale nel modo più vario possibile e sii creativo/a! La panoramica sul contenuto di vitamine e minerali di diversi alimenti, di cui al ▷ capitolo 6, ti aiuta a trovare alternative adatte e a coprire il tuo rispettivo fabbisogno. A questo proposito, sei pregato/a di consultare il tuo nutrizionista o medico di fiducia.

Esempio: i tuoi risultati mostrano una reattività IgG molto maggiore relativamente al glutine e al grano? Allora puoi sostituire il tuo panino mattutino con pane di grano saraceno, yogurt alla frutta, frittata, muffin di quinoa o anche una zuppa d'avena.

 **Suggerimento:** se ti sembra impossibile rinunciare a tutti gli alimenti ●●●●●, inizia con una selezione. Rinuncia anzitutto ai quattro o cinque alimenti che fino al momento hai consumato con particolare frequenza, e verifica se in questo modo già ottieni un'attenuazione dei sintomi. Spesso, infatti, sono prevalentemente gli alimenti consumati con particolare frequenza quelli che provocano disturbi. Se tuttavia non noti nessun miglioramento, allora dovresti evitare tutti gli alimenti ●●●●● per almeno dodici settimane.

c) Dieta di provocazione

Durante la fase di eliminazione, il tuo corpo ha la possibilità di arginare i processi infiammatori in atto. Questo dovrebbe migliorare il tuo stato di salute generale. Ora puoi iniziare a reintegrare gradualmente nella tua dieta gli alimenti ai quali avevi rinunciato durante la fase di eliminazione. Prenditi il tempo necessario e non accavallare le cose! Inizia con un alimento e verifica attentamente, nei tre giorni successivi, se i tuoi disturbi

si ripresentano. Se ciò non accade, puoi inserirli permanentemente nel tuo piano nutrizionale. Se invece avverti dei disturbi, è consigliabile rinunciare a quell'alimento per almeno un anno. Consuma non più di una-due volte alla settimana gli alimenti reinseriti, esattamente come nella dieta di rotazione (► tab. 7).



Alimenti della categoria ●●●●●	Settimana 1-12 (eliminazione)	Settimana 13							Settimana 14							Settimana 15							
		Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	
Alimento 1																							
Alimento 2																							
Alimento 3																							

■ Consumo dell'alimento consentito in quantità moderate

7 Esempio di una dieta di eliminazione con successiva fase di provocazione per tre alimenti

Esempio: desideri reinserire il grano nella tua dieta. Perciò, durante la fase di provocazione provi anzitutto con prodotti a base di grano il più possibile puro, ad es. due fette di pane bianco senza companatico o una scodellina di couscous. Se non avverti nessun disturbo, nella fase successiva puoi tornare a goderti il tuo panino a colazione con l'imbottitura che preferisci, purché si tratti di (un) alimento/o ●●●●● / ●●●●●.





Osserva i tuoi sintomi

Ascolta il tuo corpo, particolarmente nella fase di provocazione. Cerca di capire se si manifestano cambiamenti e, se sì, quali. Il reinserimento di un alimento è accompagnato dalla ricomparsa di determinati disturbi? La fase di provocazione, con una precisa osservazione dei sintomi, svolge un ruolo determinante nell'identificazione degli alimenti che contribuiscono a causare i tuoi disturbi. Documenta nel protocollo della dieta di provocazione (incluso il diario dei sintomi) gli alimenti consumati e tutti i disturbi che in seguito si sono manifestati! In questo modo puoi individuare i collegamenti tra gli alimenti e i disturbi. Nel ► capitolo 7 trovi un modello di tale protocollo.

Cos'altro devi sapere

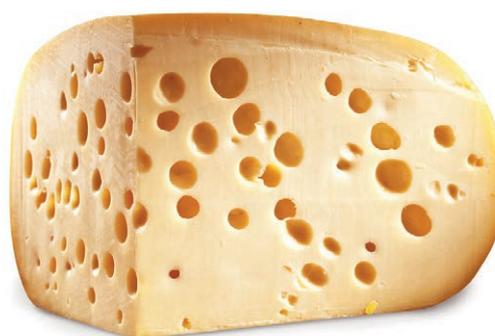
Convivere con la sensibilità alimentare non è sempre facile. Potresti dover rinunciare per lungo tempo ad alcuni ingredienti dei tuoi cibi preferiti. Ma non farti scoraggiare da tutto questo; cerca invece di vederlo come un'opportunità per stabilire un rapporto più consapevole con il tuo corpo e con la tua alimentazione e scoprire nuovi piatti appetitosi! Non ci sono limiti alla tua fantasia! Un'alimentazione sana e bilanciata e, al tempo stesso, una condizione di benessere sono facili da ottenere, anche in presenza di una sensibilità alimentare.

! Si prega di tenere presente:

Per l'attuazione dell'approccio nutrizionale **myfoodprofile** richiedi il supporto di nutrizionista o medico!

Se i cambiamenti nutrizionali non ti apportano alcun miglioramento, è possibile che tu stia continuando ad assumere alimenti che ti causano processi infiammatori. I prodotti di uso quotidiano (ad es. i cosmetici) possono contenere anch'essi i componenti alimentari per te problematici! Cerca di evitare per almeno dodici settimane anche gli alimenti ●●●●● e, inoltre, di ridurre il consumo degli alimenti ●●●●● nel quadro di una dieta di rotazione!

Ma i tuoi disturbi possono anche avere altre cause. Rivolgiti quindi al tuo medico curante se il cambiamento nutrizionale non ti apporta alcun effetto positivo!



Suggerimenti per le variazioni nutrizionali:

- > Non preoccuparti se durante la fase di eliminazione ti è capitato una volta di consumare un alimento **●●●●**! Potresti avvertire di nuovo dei disturbi. Ma siccome i problemi sono causati prioritariamente dagli alimenti consumati spesso e in grande quantità, i tuoi disturbi dovrebbero sparire rapidamente quando riprendi ad evitare sistematicamente il rispettivo alimento.
- > Utilizza le informazioni sugli alimenti e sulle sostanze in essi contenute, di cui ai ► capitoli 5 e 6, per configurare il tuo piano nutrizionale nel modo più vario possibile e fornire al tuo corpo tutte le sostanze nutritive essenziali!
- > Pensa anche alle fibre alimentari! Il tuo intestino ti ringrazierà, dato che esse regolano l'attività intestinale e favoriscono una flora intestinale bilanciata.
- > Fai attenzione ai prodotti preconfezionati! Contengono spesso ingredienti che forse non hai preso in considerazione. Inoltre, al loro interno nascondono, dietro le più diverse denominazioni, alcuni alimenti di vario uso (► cap.4). Controlla quindi attentamente tutte le indicazioni e tutti i contrassegni sulle confezioni. Ciò vale anche per gli integratori alimentari e i prodotti cosmetici.
- > È comunque meglio evitare i prodotti preconfezionati e preparare personalmente i propri cibi utilizzando ingredienti freschi e genuini. In questo modo ottieni un quadro preciso degli alimenti che assumi.
- > È preferibile mangiare piccole porzioni distribuite nell'arco della giornata! Pasti troppo abbondanti possono rendere difficile la digestione.
- > Evita gli alimenti piccanti, grassi e fortemente abbrustoliti! Infatti, possono appesantire o irritare il tubo digerente.



- > Prepara i tuoi cibi freddi utilizzando il più possibile oli alimentari non idrogenati ottenuti con spremitura a freddo, come l'olio di lino o di colza! Hanno un elevato contenuto di acidi grassi insaturi Omega-3, che esercitano un'azione antinfiammatoria. Sapevi che anche i pesci di acque fredde ricchi di grassi sono un'eccellente fonte di acidi grassi Omega-3?
- > Bevi a sufficienza! Come valore di riferimento accettabile, si ritiene che il corpo di un adulto necessiti di circa due-tre litri di liquido al giorno. Sono consigliate soprattutto le bevande non zuccherate e prive di additivi. Ad esempio, puoi aromatizzare la tua acqua potabile con una fetta di agrume o con erbe fresche. Anche il tè d'erbe o lo zenzero in acqua calda sono una buona scelta.
- > Rinuncia il più possibile al caffè, al tè verde e nero nonché all'alcol, specialmente all'inizio della tua fase di cambiamento nutrizionale!
- > Mangia consapevolmente! Infatti, non è importante solo cosa mangi, ma anche come lo mangi. Prenditi pertanto il tempo che serve e mangia lentamente assaporando i cibi. Evita inoltre le distrazioni mentre mangi, come ad es. leggere il giornale, guardare la televisione o usare il telefonino.
- > Dovresti anche ridurre la fretta e lo stress nelle tue giornate, laddove possibile! Infatti, lo stress può influire negativamente sul tuo corpo in vari modi e può, ad es., pregiudicare l'integrità intestinale.
- > Muoviti con regolarità e pratica sport, per mantenere in forma il tuo corpo e il tuo intestino! Una sufficiente attività fisica rafforza ulteriormente la tua salute!
- > E infine: adotta precauzioni per un sonno adeguatamente riposante e sufficientemente lungo! Il sonno è importante per il tuo metabolismo e per il tuo sistema immunitario; ha inoltre vari effetti positivi sul corpo, sullo spirito e sulla mente.



Reazioni incrociate

Nella panoramica dei tuoi risultati sono evidenziate maggiori reattività IgG per alimenti che già da tempo non mangi più o che mangi solo raramente o che addirittura non hai mai mangiato? Il motivo può essere costituito dalle cosiddette reazioni incrociate: in questi casi, gli anticorpi riconoscono non più solo l'antigene contro il quale effettivamente erano stati formati (▷ cap.1, v. "Ma cos'è veramente una sensibilità alimentare e cosa non lo è?"), ma anche quelli che somigliano fortemente all'antigene originario, anche se provengono da fonti differenti, ad es. da alimenti diversi.

Quali antigeni siano correlati a quali reazioni incrociate non è ancora stato sufficientemente chiarito per la sensibilità alimentare; la situazione è diversa per le allergie. Perciò, ci si orienta sulla base della diagnosi allergologica e si presuppone che le stesse reazioni incrociate si manifestino anche nella sensibilità alimentare. Nelle allergie, l'antigene contro il quale il sistema immunitario produce anticorpi è chiamato allergene (Di seguito tale termine sarà utilizzato anche per gli antigeni alimentari).

Le reazioni incrociate possono verificarsi non solo tra diversi allergeni alimentari, ma anche tra allergeni alimentari e i cosiddetti allergeni inalabili, che si diffondono attraverso l'aria e vengono ispirati (ad es. pollini o acari). Così, ad esempio, alcune persone allergiche al polline degli alberi non tollerano le mele. Gli anticorpi che il loro corpo ha effettivamente sviluppato contro un allergene di polline d'albero riconoscono anche l'allergene della mela, cosicché l'ingestione di una mela provoca in loro una reazione allergica. La tabella seguente ti fornisce una panoramica delle possibili reazioni incrociate tra allergeni inalanti e allergeni alimentari note per gli anticorpi IgE (nel quadro di un'allergia di tipo I) (▷ tab.8).



Allergeni inalanti	Possibili reazioni incrociate con gli allergeni alimentari	Frequenza delle reazioni incrociate
Pollini di alberi	Mela, albicocca, fico, nocciola, carota, patata, ciliegia, kiwi (verde), pesca, nettarina, pesca, susina, sedano, soia	Frequente
Polline di artemisia	Spezie, carota, mango, sedano, semi di girasole	Poco frequente
Lattice naturale	Ciliegia acerola, ananas, avocado, banana, castagna, patata, kiwi, mango, papaya, pesca, sedano, pomodoro	
<i>Ficus benjamina</i>	Ananas, avocado, banana, fico, kiwi, papaya, probabilmente anche il frutto dell'albero del pane e il giaco	
Acari della polvere	Crostacei e molluschi	Raro
Epitelio animale	Carne	
Penne d'uccello	Uova, pollame, interiora	
Polline di ambrosia	Banana, cetriolo, melone, zuccina	Possibile
Pollini di graminacee e cereali	Legumi, crusca, farina, pomodoro	

8 Panoramica delle possibili reazioni incrociate tra allergeni inalanti e allergeni alimentari [fonte: adattamento da "Linee guida sulle allergie alimentari conseguenti a reazioni immunologiche incrociate con gli allergeni inalanti", Worm et al., Allergo J 23 (2014)]







4. Basta saperlo – come affrontare le più frequenti sensibilità alimentari

La gestione delle sensibilità alimentari non è sempre facile. Alcuni alimenti si possono eliminare dal piano nutrizionale quotidiano senza difficoltà, per altri invece la cosa risulta più problematica. Di seguito puoi trovare indicazioni e consigli riguardo ad alcuni dei più frequenti fattori scatenanti di sensibilità alimentari. A tal proposito, si tratta di informazioni di carattere generale, che potrebbero non concordare con i tuoi risultati individuali.

Sensibilità al glutine

Il glutine è una miscela di proteine presenti in molti tipi di cereali; è di fondamentale importanza per le caratteristiche di panificazione della farina. Tra i cereali contenenti glutine ci sono, tra gli altri, **il grano, il farro, il farro verde, la segale, l'orzo, il triticale** e le varietà "antiche", come **il farro medio, il piccolo farro e il kamut**. Il glutine è presente anche nei prodotti ricavati da cereali lavorati contenenti glutine, ad es. la semola, il couscous, il bulgur, la crusca, i cereali macinati grossi, il pangrattato o pane grattugiato e il malto.

Se i risultati del tuo test **myfoodprofile** indicano una reazione immunitaria molto forte verso il glutine (●●●●), dovresti evitare per almeno dodici settimane il consumo di alimenti contenenti glutine, anche qualora il tuo test non avesse evidenziato alcuna accresciuta formazione di anticorpi IgG nei confronti delle singole tipologie di cereali contenenti glutine.

La seguente tabella ti fornisce una panoramica sugli alimenti contenenti glutine e sulle rispettive alternative; inoltre, ti aiuta riguardo a un'alimentazione priva di glutine (► tab. 9).



Forse, all'inizio, evitare il glutine significa chiederti troppo, essendo contenuto in così tanti alimenti di uso quotidiano. Ma vedrai che ci sono tanti alimenti per loro natura privi di glutine. Inoltre, il mercato dei prodotti senza glutine è in crescita, quindi per molti alimenti contenenti glutine si possono ormai trovare alternative sane e gustose. I prodotti senza glutine sono spesso contrassegnati con la scritta "senza glutine" o con simboli corrispondenti, come una spiga di grano barrata (ad es. ) . Questa marcatura garantisce che il glutine non supera un determinato valore limite.

Categoria	Prodotti che contengono (possono contenere) glutine *	Alternative
Cereali e prodotti realizzati con cereali	Grano, farro, piccolo farro, orzo, farro verde, segale, farro medio, kamut, avena (contaminata con cereali contenenti glutine), farine dei suddetti cereali	Miglio, teff, sorgo, fonio, quinoa, amaranto, avena (senza glutine) **, grano saraceno, riso/riso selvatico Farine: farina di mais, di patate, di mandorle, di cocco, di castagne, di ceci, di lenticchie, di piselli, di fagioli mungo, di soia, di lupini, di canapa, di tapioca, di carrube
	Pane, panini, dolci/pasticcini, cracker, impasto per pizza, fette biscottate, wafer, cialde	Pane, panini, dolci/pasticcini, cracker, impasto per pizza, fette biscottate, wafer e cialde, tortilla di mais, arepa contrassegnati come "senza glutine" o realizzati con tipi di farina senza glutine (vedi sopra)
	Miscela di müsli, passata di cereali, germe di grano	Zuppa di fiocchi d'avena senza glutine, miglio, grano saraceno, amaranto, quinoa, miscele di müsli (senza glutine)
	Pasta	Pasta senza glutine (ad es. realizzata con farina di piselli, di lenticchie, di ceci, di grano saraceno o di mais), pasta di amido o pasta di riso della tradizione asiatica
Pesce e carne	Carne lavorata o impanata (ad es. cotolette, polpette, carne in salse addensate), salumi	Carne fresca o surgelata (al naturale), salumi senza aggiunta di glutine
	Pesce lavorato o impanato	Pesce fresco o surgelato (al naturale)
Sostitutivi della carne	Seitan	Prodotti sostitutivi della carne privi di glutine (ad es. tofu)
Latte e latticini	Prodotti light, latticini con aggiunta di aromi, preparazioni di frutta o additivi per miscele di müsli o per impasti, preparazioni a base di formaggio fresco, formaggio fuso	Alimenti lavorati il meno possibile, ad es. yogurt al naturale, kefir, quark, panna, formaggio (ad es. gouda, feta, mozzarella, parmigiano, ecc.)
Verdura e frutta	Prodotti realizzati con patate, come canederli, stringoli, gnocchi, frittelle di patate, stuzzichini di patate (ad es. patatine)	Patate, polenta, gnocchi e stringoli senza glutine
	Preparazioni di frutta, concentrato di frutta, verdure surgelate con farina (ad es. crema di spinaci)	Frutta e verdura fresca o surgelata (al naturale)
Bevande e superalcolici	Caffè di malto, caffè di cereali, birra, whisky	Acqua minerale/da tavola, succhi di frutta/verdura, caffè, tè alle erbe non aromatizzato, tè nero, tè verde, birra senza glutine
Varie	Salse pronte, salsa di soia, aromi per minestre, salse e minestre addensate con farina	Salse pronte senza glutine o salse preparate personalmente, tamari, aromi per minestre senza glutine

* I prodotti menzionati non contengono necessariamente glutine; controlla sempre l'elenco degli ingredienti o informati presso il produttore! Questa tabella non ha alcuna pretesa di completezza.

** L'avena senza glutine è una preziosa alternativa ad altri cereali contenenti glutine per molti pazienti celiaci. Pertanto, si deve presupporre che l'avena rappresenti un'alternativa tollerata anche in caso di maggiori reattività anticorpali IgG verso il glutine. Sei pregato/a di parlarne con il tuo nutrizionista o medico di fiducia.



Suggerimenti in caso di sensibilità al glutine:

- > Modifica la tua alimentazione con contromisure il più possibile semplici; dai per questo libero corso alla tua fantasia e sperimenta gli alimenti senza glutine! Puoi semplicemente modificare in modo adeguato le tue ricette preferite; ad esempio, per gli spaghetti al sugo di pomodoro puoi ricorrere alla pasta di mais, di riso o di legumi in sostituzione della pasta di grano duro.
- > In particolare gli alimenti molto lavorati e i prodotti light possono contenere glutine, e spesso gli alimenti vengono cosparsi di farina, ad es. perché diventino più croccanti una volta fritti. Controlla quindi attentamente le confezioni degli alimenti, dato che l'utilizzo di glutine o di cereali contenenti glutine deve essere indicato, oppure deve essere desumibile dalla denominazione dell'alimento.
- > I prodotti integrali realizzati con cereali contenenti glutine sono un'importante fonte di fibre alimentari, essenziali per la salute dell'intestino. Pertanto, in caso di dieta priva di glutine devi comunque garantire un sufficiente apporto di fibre! Le fibre alimentari sono contenute in molti alimenti per loro natura privi di glutine, come vari tipi di frutta e verdura, pseudocereali (ad es. grano saraceno, quinoa, amaranto), legumi e, soprattutto, in molti tipi di noci e semi, come i semi di lino, i semi di chia e i gusci di psillio. Inoltre, i cereali contenenti glutine forniscono anche importanti vitamine e minerali (ad es. vitamine del gruppo B, potassio, magnesio, ferro, calcio). Utilizza adeguate alternative per coprire il tuo fabbisogno di sostanze nutritive (▷ cap. 6).



⚠ **Si prega di tenere presente:**

l'intolleranza al glutine può anche essere dovuta alla celiachia, una patologia intestinale cronicoinfiammatoria mediata immunologicamente. A causa di una reazione immunitaria mal indirizzata, il consumo di alimenti contenenti glutine provoca nei pazienti celiaci una forte infiammazione della mucosa intestinale, che spesso ha come conseguenza la regressione dei villi intestinali. Per questi pazienti è quindi inevitabile un'alimentazione rigorosamente priva di glutine durante tutta la vita. Tieni presente che la celiachia non può essere rilevata mediante un test **myfoodprofile**. Per un chiarimento tramite diagnosi differenziale rivolgiti al tuo medico curante!





Sensibilità al latte vaccino

Il latte è un alimento importante, ricavato principalmente da mucche, capre o pecore, ma anche da cammelle e cavalle. Le proteine contenute nel latte si possono suddividere in due frazioni: circa l'80% sono caseine e circa il 20% sono proteine del siero.

La sensibilità al latte vaccino può riguardare tutte le proteine del latte o solo una o alcune di esse, il che determina una diversa tollerabilità dei latticini. Mentre la caseina è termostabile, nelle proteine del siero, come la beta-lattoglobulina, la struttura proteica può modificarsi con una bollitura di 10 minuti a 100 °C. Per questo, molte persone con una sensibilità verso le proteine del siero tollerano meglio il latte bollito rispetto al latte crudo. In caso di reazione immunitaria molto forte (●●●●) verso il latte vaccino, la caseina e/o la beta-lattoglobulina, è consigliabile non consumare latte vaccino o prodotti realizzati con latte vaccino per almeno dodici settimane. Se c'è una maggiore reattività anche verso il latte di pecora e/o di capra, anche questi, e i prodotti da essi ricavati, dovrebbero essere evitati.

I componenti del latte vaccino sono contenuti in molti alimenti, ad esempio i prodotti light, dato che alcune sostanze sostitutive dei grassi sono prodotte sulla base delle proteine del siero. Leggi quindi sempre attentamente l'elenco degli ingredienti! Dietro le seguenti denominazioni si celano le proteine del latte vaccino: **caseina, lattoglobulina, lattealbumina, latte idrolizzato, latte in polvere, latte in polvere magro, latte in polvere intero, proteine del siero del latte, polvere di siero del latte, latte condensato**. Oltre a ciò, le proteine del latte vaccino vengono aggiunte anche a molti cosmetici.

La seguente tabella ti fornisce una panoramica dei prodotti che possono contenere componenti del latte vaccino e ti mostra le alternative (► tab. 10).



Categoria	Prodotti che contengono (possono contenere) proteine del latte vaccino *	Alternative
Cereali e prodotti realizzati con cereali	Pane, toast, panini, fette biscottate, zuppa di piselli, alcune miscele di müsli	Pane, toast, panini e fette biscottate senza componenti del latte
	Biscotteria, wafer, torte alla panna	Biscotteria e wafer senza componenti del latte (ad es. con latte di riso, di avena, di soia o di mandorla)
Pesce e carne	Alcuni salumi (ad es. mortadella, salsiccia da arrostire, patè) carne impanata	Carne fresca o surgelata (al naturale), salumi senza componenti del latte (ad es. salumi crudi come salame o cervellata)
	Pesce impanato, pesce in salsa di panna	Pesce fresco o surgelato (al naturale)
Latte e latticini	Latte vaccino, bevande a base di latte (ad es. latte e cioccolato), latticello	Farina di soia, di riso, di avena, di anacardi, di mandorle, latte di cocco, bevanda alla canapa, latte di capra e di pecora **
	Yogurt, kefir	Yogurt a base vegetale (ad es. di soia, di noce di cocco, di mandorla)
	Gelato al latte	Sorbetto, ghiacciolo, gelato vegano
	Crème fraîche, panna acida	Crème fraîche e panna acida su base vegetale (ad es. di soia, di avena)
	Burro	Margarina (senza componenti del latte), creme spalmabili vegane, tahina (crema di sesamo) pasta di mandorle, burro di arachidi, oli (ad es. olio d'oliva spremuto a freddo)
	Panna	Panna a base vegetale (ad es. di soia, di avena, di riso)
	Quark	Quark a base vegetale (ad es. di soia, di mandorla)
	Siero del latte, siero del latte in polvere	Latte di soia, di riso, di avena, di anacardi, di mandorle, di cocco, bevanda alla canapa, latte di capra e di pecora **, proteine in polvere a base vegetale (ad es. proteine della canapa o del pisello) come sostitutivo delle proteine del siero del latte in polvere
Formaggio (quasi tutti i tipi)	Formaggio di latte di capra e di pecora **, formaggio a base vegetale (ad es. di soia), creme spalmabili vegetali	
Prodotti a base di uova	Piatti a base di uova (ad es. uovo strapazzato, crespelle)	Piatti a base di uova senza componenti del latte
Verdura e frutta	Verdura in salsa di panna (ad es. crema di spinaci)	Verdure fresche o surgelate (al naturale)
	Prodotti realizzati con patate, come canederli, crocchette, purè di patate	Canederli freschi, crocchette, purè di patate senza componenti del latte
	Minestre cremose	Minestre senza componenti del latte
Bevande e superalcolici	Succhi di frutta con siero del latte	Succo di frutta al 100 %
	Liquori cremosi	Varianti vegane dei liquori
Dolciumi	Budino, riso al latte	Budino e riso al latte su base vegetale (ad es. di soia, di riso, di avena)
	Crema al cioccolato, cioccolato, preparazione di marzapane, gianduia, cioccolatini, dolciumi (ad es. caramelle mou, caramelle alla liquirizia)	Cioccolato senza latte, gelatine di frutta senza componenti del latte, barrette alla frutta
Varie	Maionese, ketchup, senape, salse/condimenti, insalate speciali	Maionese, ketchup, senape, salse/condimenti, insalate speciali senza componenti del latte

* I prodotti menzionati non contengono necessariamente latte o componenti del latte; controlla sempre l'elenco degli ingredienti o informati presso il produttore! Questa tabella non ha alcuna pretesa di completezza.

** Se presenti (molto) maggiori reattività anticorpali IgG esclusivamente verso il latte vaccino, allora il latte di capra e il latte di pecora potrebbero essere valide alternative per te.



Suggerimenti in caso di sensibilità al latte vaccino:

- > il latte vaccino è un'importante fonte di calcio, ma anche delle vitamine A, B2, B12, D, biotina, zinco e iodio. Nel tuo piano nutrizionale, sostituisci dunque con alternative adeguate il latte vaccino e i prodotti da esso derivati, per coprire il tuo fabbisogno nutrizionale. A questo riguardo, tieni sempre presente la varietà! Inoltre, non ricorrere ogni giorno allo stesso prodotto in sostituzione del latte vaccino, ma cerca di sfruttare la molteplicità di alternative disponibili nel quadro della dieta di rotazione. Sarai sorpreso/a dalla quantità di possibilità a tua disposizione (► cap. 6)!
- > Oltre alle vitamine e ai minerali, il latte vaccino e i prodotti da esso ricavati forniscono anche proteine di alta qualità, e quindi molti importanti aminoacidi. Per l'assunzione di proteine si applica tuttavia questa regola: qualità prima della quantità. Gli alimenti di origine animale, come la carne, il pesce e le uova, grazie al loro contenuto di aminoacidi sono considerati buoni fornitori di proteine. Mediante un'alimentazione varia e la giusta combinazione di fonti proteiche puramente vegetali (ad es. cereali e legumi, come riso con soia) o di proteine vegetali con proteine animali (ad es. patate con uova), puoi assumere importanti proteine di alta qualità anche in caso di rinuncia al latte vaccino e ai prodotti da esso derivati. Le possibili fonti proteiche alternative sono, ad es., il pesce, la carne, le uova, i cereali/pseudocereali, i legumi, le patate, le noci e i semi, il latte di pecora e di capra nonché i prodotti da essi ricavati.



Si prega di tenere presente:

L'intolleranza al latte vaccino può essere dovuta anche a un'intolleranza al lattosio o a un'allergia alle proteine del latte mediata IgE. Entrambe le sindromi non sono rilevabili con il test **myfoodprofile**. Per un chiarimento tramite diagnosi differenziale rivolgiti al tuo medico curante!







Sensibilità alle uova

Le uova di gallina sono costituite da tuorlo e albume; sono considerate una perfetta fonte di proteine, in quanto le proteine che contengono sono di qualità particolarmente elevata per il nostro corpo.

In caso di reazione anticorpale molto forte verso il tuorlo e/o l'albume dell'uovo di gallina (●●●●●), dovresti però rinunciare al consumo di prodotti contenenti uova per almeno dodici settimane.

Dato che i componenti dell'uovo sono utilizzati come agenti leganti, lievitanti e ammorbidenti, sono presenti in molti alimenti lavorati. Controlla quindi sempre l'elenco degli ingredienti! Dietro le seguenti denominazioni si celano componenti dell'uovo: **uovo intero, tuorlo, albume, uovo in polvere, proteine dell'uovo, uovo liquido, albume liquido, tuorlo liquido, uovo congelato, albume congelato, proteine dell'uovo congelate, uovo essiccato, albume essiccato, proteine dell'uovo essiccate, tuorlo essiccato, olio d'uovo, uova pastorizzate, lecitina (E322, anche da fonti vegetali, ad es. soia), lisozima**. Le proteine dell'uovo si usano anche per la conservazione, ad es., del formaggio o della birra nonché per la chiarificazione di bevande come succhi o vini. Con i prodotti dotati del marchio "vegano" puoi essere sicuro/a che non vi sono proteine dell'uovo tra gli ingredienti.

! Si prega di tenere presente:

L'uovo di gallina contiene molti componenti diversi (antigeni) contro i quali si possono produrre anticorpi. Per questo, gli alimenti contenenti uova possono avere tollerabilità molto diverse. Così, potresti consumare senza problemi alimenti contenenti piccole quantità di componenti dell'uovo (ad es. con funzioni di conservanti o chiarificanti), mentre un uovo sodo ti potrebbe provocare disturbi. Il test **myfoodprofile** non è in grado di chiarire in modo univoco a quale esatto antigene dell'uovo reagisci. È pertanto preferibile documentare nei protocolli **myfoodprofile** gli effetti dell'assunzione di alimenti contenenti uova. L'intolleranza alle uova può anche essere dovuta a un'allergia alle uova mediata IgE, che non è rilevabile attraverso il test **myfoodprofile**. Per un chiarimento tramite diagnosi differenziale rivolgiti al tuo medico curante!



La seguente tabella ti fornisce una panoramica degli alimenti da evitare che possono contenere componenti dell'uovo e ti mostra le alternative (► tab. 11).

Categoria	Prodotti che contengono (possono contenere) componenti dell'uovo *	Alternative
Cereali e prodotti realizzati con cereali	Pane, panini, fette biscottate, prodotti da forno glassati	Pane, panini senza (componenti dell')uovo
	Preparati per torte	Preparati per torte senza (componenti dell')uovo
	Pasta	Pasta senza (componenti dell')uovo
	Sformati, gratinati, quiche, patè	Sformati, gratinati, quiche, patè senza (componenti dell')uovo
	Dolci, torte, pasticcini, wafer, pan di Spagna	dolci, torte, pasticcini, wafer fatti in casa senza (componenti dell')uovo
Pesce e carne	Carne impanata, carni in genere e salumi (ad es. salsiccia da arrostire o da lessare, mortadella, patè di fegato, polpette)	Carne fresca o surgelata (al naturale), carni in genere e salumi senza (componenti dell')uovo come legante
	Pesce impanato	Pesce fresco o surgelato (al naturale)
Latte e latticini	Gelato alla frutta e al latte	Sorbetto
	Crosta del formaggio, formaggio grattugiato, formaggio a basso contenuto di grassi	Formaggio senza lisozima come conservante, formaggio fresco, quark
Prodotti a base di uova	Omelette, crespelle	Crespelle senza (componenti dell')uovo
Verdura e frutta	Minestre dense, sformati	Minestre e sformati senza (componenti dell')uovo
	Prodotti realizzati con patate, come canederli, crocchette	Canederli e crocchette fatti in casa senza (componenti dell')uovo
Bevande e superalcolici	Liquori all'uovo/alla crema, vino, birra	Liquore all'uovo vegano, vino vegano, birra vegana
	Succhi di frutta chiarificati	Succhi di frutta non filtrati o vegani
Dolciumi	Cioccolato, cioccolatini, preparazioni di marzapane, dolci di zucchero montato, meringhe	Dolciumi come gelatine di frutta, caramelle alla frutta e cioccolato senza (componenti dell')uovo
	Alcuni dessert (ad es. budino, dolci cremosi, tiramisù)	Budino fatto in casa senza (componenti dell')uovo, composte, zuppa di frutti rossi, sorbetto
Varie	Piatti pronti	Piatti pronti senza (componenti dell')uovo
	Salse pronte, condimenti pronti, dadi da brodo, paste speziate	Salse e condimenti senza (componenti dell')uovo
	Maionese	Maionese fatta in casa senza (componenti dell')uovo
	Creme spalmabili, insalate speciali, salumi vegetariani	Creme spalmabili e insalate speciali senza (componenti dell')uovo

* I prodotti menzionati non contengono necessariamente uovo o componenti dell'uovo; controlla sempre l'elenco degli ingredienti o informati presso il produttore! Questa tabella non ha alcuna pretesa di completezza.

11 Alternative ai prodotti contenenti uovo



Suggerimenti in caso di sensibilità alle uova:

- > Le uova sono importanti fonti di proteine. Tramite una dieta varia, con proteine animali e vegetali, puoi assicurarti facilmente l'apporto di proteine anche in caso di rinuncia alle uova. Le possibili fonti proteiche alternative sono, ad es., il latte di mucca, di pecora e di capra nonché i relativi prodotti derivati, il pesce e la carne, i cereali/pseudocereali, i legumi, le patate, le noci e i semi.
- > Inoltre, le uova sono importanti fonti di vitamine e minerali, ad es. di vitamina A, E, D e di diverse vitamine del gruppo B oltre che di calcio, ferro, iodio, rame, manganese, selenio e zinco. Seleziona quindi in modo mirato le alternative per coprire il tuo fabbisogno di sostanze nutritive (► cap.6).
- > Date le sue proprietà leganti, in cucina l'uovo viene impiegato in vari modi. Ci sono comunque modi intelligenti per rinunciarvi anche nella preparazione dei cibi. Ad esempio, puoi ottenere un buon sostituto dell'uovo mescolando e montando a neve un cucchiaino di farina di semi di chia o di semi di lino con tre cucchiaini d'acqua. Puoi anche utilizzare senza problemi la mousse di mela e banana al posto dell'uovo. Come alternativa all'uovo, ad es. per la produzione di meringhe, è sempre molto utilizzata anche la cosiddetta aquafaba (acqua di cottura dei legumi). Sii creativo/a nel trovare la sostituzione adatta alle tue ricette!







Sensibilità al lievito

Il lievito, detto anche lievito per panificazione o lievito di birra, viene impiegato in vari modi nella produzione di alimenti. Le sue vantaggiose proprietà sono sfruttate, tra l'altro, per la lievitazione degli impasti nella realizzazione dei prodotti da forno o per ottenere bevande alcoliche (birra, vino e superalcolici). Oltre a ciò, estratti di lievito sono utilizzati per molti altri prodotti che probabilmente non sospetteresti a prima vista.

Se i risultati del tuo test dovessero indicare una reazione anticorpale IgG molto forte verso il lievito (●●●●●), è consigliabile non consumare prodotti contenenti lievito per almeno dodici settimane.

Dietro le seguenti denominazioni usate negli elenchi degli ingredienti alimentari possono celarsi il lievito o le proteine del lievito: **proteine del lievito idrolizzate, aroma naturale, estratto di lievito, lievito alimentare, aroma di lievito, fiocchi di lievito.**

Dato l'impiego versatile del lievito, particolarmente nei prodotti preconfezionati, dovresti informarti anticipatamente in modo esauriente prima di iniziare la tua dieta priva di lievito. Con l'aiuto della seguente tabella (► tab. 12) puoi ottenere una panoramica dei prodotti contenenti lievito e dei prodotti alternativi.

Suggerimenti in caso di sensibilità al lievito:

- > La soluzione più semplice è preparare personalmente i tuoi pasti con alimenti freschi. In questo modo hai sempre il pieno controllo di tutti gli ingredienti contenuti nei tuoi cibi. Scoprirai ricette del tutto nuove adatte a te! Così, ad es., puoi usare la polvere lievitante invece del lievito come agente lievitante per il tuo prossimo panino.



- > Il lievito contiene diverse vitamine del gruppo B nonché minerali come il potassio, il magnesio, lo zinco, il selenio, il rame, il manganese e il ferro, perciò viene utilizzato anche per alcuni integratori alimentari (ad es. compresse di lievito di birra) o prodotti cosmetici. Tieni dunque presente che gli integratori alimentari e i prodotti cosmetici possono contenere componenti del lievito. Nel ► capitolo 6 puoi trovare suggerimenti su come coprire, anche senza lievito, il tuo fabbisogno di vitamine del gruppo B tramite una selezione mirata degli alimenti.



Categoria	Prodotti che contengono (possono contenere) lievito *	Alternative
Cereali e prodotti realizzati con cereali	Pane, panini, pane croccante	Miscele di müsli, fiocchi d'avena, wafer di mais o di riso, prodotti della panificazione senza lievito (ad es. con polvere lievitante come agente lievitante)
	Dolci, biscotti, pasticcini lievitati	Dolci e biscotti senza lievito
	Impasto per pizza	Impasto per pizza fatto in casa senza lievito
Pesce e carne	Carne marinata o essiccata, alcuni salumi	Carne fresca o surgelata (al naturale)
	Pesce marinato o essiccato, conserve di pesce	Pesce fresco o surgelato (al naturale)
Latte e latticini	Alcuni tipi di formaggio (ad es. parmigiano, brie, camembert, roquefort)	Formaggio non stagionato (ad es. gouda), formaggio fresco
Verdura e frutta	Frutta e verdura fermentata, troppo matura	Frutta e verdura fresca o surgelata (al naturale)
Bevande e superalcolici	Mosto, bevande alcoliche come vino, birra, spumante/champagne, vino novello, sidro, superalcolici	Succhi spremuti freschi, acqua, tè
Varie	Piatti pronti	Piatti fatti in casa senza lievito
	Creme spalmabili vegetariane/vegane	Creme spalmabili senza lievito
	Dadi da brodo, salse per arrostiti, minestre in busta, condimenti	Condimenti/brodi senza lievito, minestre e salse per arrostiti fatte in casa
	Aceto, alimenti con aceto come condimenti per insalata, ketchup, salsa Worcester, pasta di rafano, salsa di peperoni	Condimenti (ad es. con limone e olio d'oliva), ketchup e salsa di peperoni fatti in casa
	Alimenti fermentati, come crauti, tofu, salsa di soia, tamari, olive, kimchi, miso, relish, quorn, kefir	Alimenti non fermentati, condimenti/salse o insalate fatti in casa

* I prodotti menzionati non contengono necessariamente lievito; controlla sempre l'elenco degli ingredienti o informati presso il produttore! Questa tabella non ha alcuna pretesa di completezza.

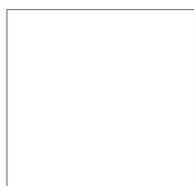
5. Reattività identificata – i potenziali fattori scatenanti dei tuoi disturbi

In questo capitolo trovi informazioni utili su tutti gli alimenti rispetto ai quali è stata rilevata una maggiore reattività IgG nel tuo campione di sangue prelevato. Come nel referto che ti è stato consegnato, i singoli alimenti sono suddivisi in categorie, all'interno delle quali sono ordinati secondo la tua reazione immunitaria. Tutte le indicazioni relative alle sostanze nutritive dei rispettivi alimenti sono per lo più conformi ai dati del U.S. Department of Agriculture (USDA). Inoltre, si è tenuto conto delle raccomandazioni dell'Associazione tedesca per la nutrizione (DGE) riguardo all'assorbimento delle sostanze nutritive. Nel Di seguito, le vitamine e i minerali sono elencati se circa 100 g del rispettivo alimento contengono almeno ~10% (vitamine) o ~5% (minerali) del fabbisogno giornaliero raccomandato per un adulto. Contemporaneamente, per la menzione delle fibre alimentari si applica un valore di riferimento di almeno 1,5 g di fibre alimentari per ca. 100 g di alimento. A causa di diversi fattori, sia il contenuto di sostanze nutritive degli alimenti sia la biodisponibilità delle singole sostanze nutritive possono variare. Oltre a ciò, il fabbisogno di sostanze nutritive è diverso da persona a persona e dipende da vari fattori (ad es. l'età, il sesso, l'attività fisica). Pertanto, non c'è nessuna pretesa di completezza.



Cereali contenenti glutine

Crusca d'avena



Legumi

Pisello



i Il pisello (*Pisum sativum*) appartiene alla famiglia delle Leguminose. Come tutte le Leguminose, anche i piselli forniscono preziose proteine. Inoltre, apportano diverse vitamine, minerali, sostanze vegetali secondarie e fibre alimentari.

! I piselli si utilizzano come contorno di verdura, in minestre, insalate, passate di verdure e altri piatti. Anche certi tipi di pasta o di proteine in polvere possono essere a base di piselli.

+ Vitamina B1, B2, B6, C, K, biotina, folato, niacina, ferro, potassio, rame, magnesio, manganese, fosfato, zinco, fibre alimentari, sostanze vegetali secondarie



Frutta secca e Sementi

Arachide



i L'arachide fa parte della famiglia delle Leguminose. Le arachidi sono preziose fonti di proteine. Contengono inoltre importanti vitamine e minerali, come le vitamine del gruppo B, magnesio e zinco. Le arachidi si fanno apprezzare anche per il loro contenuto di fibre alimentari. Dato che il consumo di arachidi può provocare reazioni allergiche, devono essere segnalate tra gli ingredienti presenti conformemente alle normative vigenti nei vari paesi.

! Le arachidi possono essere contenute in dolci, cioccolato, prodotti da forno, miscele di müsli, snack, piatti vari, salse e insalate. Oltre a ciò, dalle arachidi si produce l'olio di arachidi e il burro di arachidi.

+ Vitamina B1, B2, B6, E, biotina, folato, niacina, acido pantotenico, ferro, potassio, calcio, rame, magnesio, manganese, fosforo, selenio, zinco, fibre alimentari, sostanze vegetali secondarie

Semi di anacardo



i I semi di anacardo si ricavano dal frutto dell'albero di anacardo, che fa parte della famiglia delle Anacardiacee. Presentano un elevato contenuto di grassi, ma sono anche ricchi di proteine vegetali, vitamine e minerali. Dato che il consumo di semi di anacardo può provocare reazioni allergiche, devono essere segnalati tra gli ingredienti presenti conformemente alle normative vigenti nei vari paesi.

! I semi di anacardo sono molto apprezzati come snack. Li si trova anche in miscele di müsli e di semi, in dolci, dessert o prodotti da forno e sono utilizzati in modo particolare nei piatti della cucina indiana e vegana. Oltre a ciò, i semi di anacardo si usano per la produzione del burro di anacardo, dello yogurt di anacardo, della crema di anacardo e del latte di anacardo.

+ Vitamina B1, B6, K, biotina, acido pantotenico, ferro, iodio, potassio, rame, magnesio, manganese, fosforo, selenio, zinco, fibre alimentari, sostanze vegetali secondarie



Frutta

Limone



i Il limone è il frutto dell'omonimo albero, appartenente alla famiglia delle Rutacee. È un agrume ed è particolarmente ricco di vitamina C.

! Il limone si usa, tra l'altro, per bevande, condimenti, dessert, sorbetti, prodotti dolciari, confetture, prodotti da forno e diversi piatti dolci e saporiti. Anche miscele di tè e certi prodotti cosmetici possono contenere estratto di limone.

+ Vitamina C, ferro, rame, sostanze vegetali secondarie

Mela



i La mela è un frutto molto popolare, che appartiene alla famiglia delle Rosacee. A causa delle cosiddette reazioni incrociate, certe persone con allergia al polline di betulla o di artemisia possono reagire in modo ipersensibile se mangiano mele. A questo proposito, sembra che abbia un ruolo il grado di lavorazione o la varietà di mela. Si suppone che le varietà di mela più antiche (ad es. Boskop) siano meglio tollerate rispetto alle varietà più recenti (ad es. Granny Smith). Anche la lavorazione della mela, come la cottura o la sbucciatura, possono influire sulla tollerabilità del frutto. Tieni comunque presente che togliendo la buccia si perdono sostanze preziose. La mela contiene, oltre a sostanze vegetali secondarie salutari e fibre alimentari, anche vitamine e minerali (ad es. vitamina C, vitamina K, rame). Tuttavia, solo la consumazione di consistenti quantità di mele (2 o 3) copre parte rilevante del fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali.

! Le mele vengono spesso utilizzate in succhi, frullati, dessert, prodotti da forno, marmellate, tè, miscele di müsli e anche diverse minestre/piatti unici o stufati. Gli estratti di mela si usano anche per determinati prodotti cosmetici. Oltre a ciò, il concentrato di mela si impiega come dolcificante per diversi prodotti.

+ Vitamina C, K, rame, fibre alimentari, sostanze vegetali secondarie

Mix uva



6. Un'alimentazione sufficiente – le sostanze nutritive importanti e le loro fonti

Ora hai appreso alcune cose sugli alimenti rispetto ai quali è stata rilevata una tua maggiore reattività IgG. Di seguito riceverai ulteriori informazioni su diverse importanti sostanze nutritive che vanno assunte quotidianamente. Infatti, non solo il contenuto energetico della nostra alimentazione, ma anche l'interazione svolge per la nostra salute e per il nostro benessere un ruolo decisivo.

Grassi

I grassi alimentari servono al nostro corpo come importanti fonti d'energia; gli forniscono gli acidi grassi necessari per la sopravvivenza, che il corpo utilizza per la formazione delle membrane cellulari o dei neurotrasmettitori, nonché come tessuto adiposo per proteggere gli organi dalle lesioni. Oltre a ciò, il corpo può utilizzare meglio certe vitamine e sostanze vegetali secondarie se vengono assunte insieme ai grassi. Il componente di base dei grassi alimentari è costituito da una parte di glicerina e tre parti di acidi grassi, la cui struttura chimica determina le caratteristiche (ad es. solido/liquido) e l'importanza del grasso per il corpo. Si distingue tra

- > acidi grassi saturi (ad es. nella carne),
- > acidi grassi monoinsaturi (ad es. nell'olio d'oliva)
- > acidi grassi polinsaturi (ad es. nei pesci di acque fredde, nelle noci, nell'olio di colza).



Secondo lo stato attuale delle conoscenze, gli acidi grassi polinsaturi Omega-3, come l'acido alfa-linolenico, l'acido docosaesaenoico e l'acido eicosa-pentaenoico, dovrebbero avere, in particolare, vari effetti salutari. Si ipotizza che un consumo regolare di acidi grassi Omega-3 influisca positivamente sul sistema cardio-circolatorio, sul sistema nervoso, sulla vista e anche sul sistema immunitario, con conseguente riduzione del rischio di insorgenza di diverse malattie. I grassi idrogenati con un'elevata percentuale dei cosiddetti acidi grassi trans nonché i grassi animali con un'elevata percentuale di acidi grassi saturi possono invece influire negativamente sulla salute. Solo circa il 10% dell'energia complessiva assunta con l'alimentazione va coperto con gli acidi grassi saturi.

Bisogna quindi tenere presente che non solo la quantità, ma anche la tipologia dei grassi sono elementi decisivi. Prendi dunque come riferimento le seguenti raccomandazioni:

- > Evita i grassi idrogenati, spesso contenuti nei prodotti preconfezionati!
- > Utilizza oli alimentari di alta qualità, come l'olio di colza o di noce!
- > Provedi a un sufficiente apporto di acidi grassi Omega-3 mangiando, ad es., pesci di acque fredde ricchi di grassi, come l'aringa, lo sgombrò, il salmone e il tonno!
- > Eventualmente riduci il tuo consumo di carne!

Proteine

Le proteine sono necessarie per la sopravvivenza e vengono composte dal corpo a partire dai loro elementi di base, gli aminoacidi. In tale processo gli aminoacidi, secondo le combinazioni più diverse, vengono concatenati in molecole più grandi: le proteine, che svolgono vari compiti nell'organismo. Alcuni aminoacidi possono essere prodotti dal corpo, altri invece no, quindi devono essere introdotti tramite le proteine degli alimenti. Le proteine non sono però tutte uguali: il loro valore biologico determina l'efficienza con la quale una proteina può essere trasformata all'interno del corpo. Certamente le proteine animali possiedono in genere un valore superiore rispetto a quelle vegetali, ma per un'alimentazione bilanciata è ideale una combinazione di proteine animali e vegetali, come uova e patate oppure latte e cereali. Se al corpo mancano i componenti di base delle proteine, deve procurarseli da preziose fonti interne al corpo stesso, ad es. scomponendo le proteine dei muscoli. Per un'assunzione di proteine bilanciata vale quanto segue:

- > Copri il tuo fabbisogno con fonti proteiche adeguate, come uova, latte/latticini, carne magra, pesce, molluschi, crostacei e frutti di mare, legumi, noci/semi, cereali e prodotti realizzati con cereali, pseudocereali (ad es. amaranto, quinoa)!
- > Combina alimenti di origine animale e di origine vegetale nei modi più svariati!
- > Specialmente in caso di regime alimentare vegetariano/vegano, consuma le fonti proteiche più diverse possibili!



Carboidrati e fibre alimentari

I carboidrati (saccaridi) servono al corpo soprattutto come importanti fornitori e immagazzinatori di energia. I loro piccoli elementi costitutivi sono denominati zuccheri semplici (monosaccaridi). A seconda del numero di zuccheri semplici costitutivi, i carboidrati sono suddivisi in tre gruppi:

- > Zuccheri semplici (monosaccaridi), come il glucosio e il fruttosio
- > Zuccheri doppi (disaccaridi), come il lattosio e il saccarosio
- > Zuccheri multipli (oligosaccaridi e polisaccaridi), come l'amido

Gli zuccheri semplici e doppi (ad es. lo zucchero da cucina o lo zucchero d'uva) giungono rapidamente dall'intestino al sangue e vengono convertiti in energia nelle rispettive cellule di destinazione. Gli zuccheri multipli complessi, che si trovano ad es. nei cereali integrali o nei legumi, provocano invece un aumento del livello di glicemia più lento e contribuiscono a dare un senso di sazietà più durevole. Per questo, è loro attribuita una qualità particolarmente alta e dovrebbero costituire la parte principale dei carboidrati assunti con l'alimentazione.

I carboidrati che raggiungono l'intestino crasso in gran parte non assimilati appartengono al gruppo delle fibre alimentari. Sono suddivisi tra idrosolubili e non idrosolubili. Il consumo regolare di alimenti ricchi di fibre alimentari favorisce la salute dell'intestino, poiché, da un lato, le fibre alimentari idrosolubili (ad es. provenienti da cereali integrali, da verdure, da legumi) contribuiscono all'aumento del volume delle feci accelerando così il transito intestinale, e d'altro lato le fibre alimentari non idrosolubili (ad es. provenienti da cereali integrali, da topinambur, da mele, da gusci di psillio) ser-

vono da nutrimento per i batteri intestinali. Ciò favorisce la molteplicità dei batteri nell'intestino e l'integrità della mucosa intestinale. Alle fibre alimentari sono attribuite anche altre proprietà salutari: infatti, una dieta ricca di fibre alimentari viene messa in relazione con un minor rischio di infarto cardiaco, di arteriosclerosi, di diabete di tipo 2 e di tumore dell'intestino.

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un'assunzione bilanciata di carboidrati e fibre alimentari:

- > Consuma preferibilmente alimenti contenenti zuccheri multipli/fibre alimentari (ad es. prodotti realizzati con farina integrale piuttosto che con farina raffinata, legumi, noci/semi, frutta e verdura)!
- > Evita gli alimenti prodotti mediante intense lavorazioni industriali, dato che contengono spesso zuccheri semplici!
- > Bevi a sufficienza se assumi molte fibre alimentari! In caso contrario, c'è il rischio di costipazioni.
- > Avvicinati cautamente e gradualmente a una dieta ricca di fibre alimentari, per evitare disturbi come flatulenza o pesantezza di stomaco!

Sostanze vegetali secondarie

La denominazione "sostanze vegetali secondarie" comprende una gran quantità di diverse sostanze di origine vegetale, classificate in diversi gruppi sulla base della loro struttura chimica e delle loro proprietà (► tab. 13).

Secondo l'attuale stato delle conoscenze, le sostanze vegetali secondarie non sono essenziali per il corpo umano, ma si presume comunque che possano abbassare il rischio di insorgenza di varie malattie grazie ai meccanismi d'azione più diversi.



Dato che gli svariati effetti secondari delle sostanze vegetali sulla salute non sono chiariti in modo definitivo, al momento non esistono ancora raccomandazioni circa le quantità d'assunzione ottimali. Per assicurare un buon apporto di sostanze vegetali secondarie, è consigliabile un'alimentazione varia con la maggior quantità possibile di frutta, verdura, legumi, prodotti realizzati con cereali integrali nonché noci e semi. Secondo l'opinione comune dei nutrizionisti, si dovrebbero consumare quotidianamente cinque porzioni (una porzione \approx una manciata) di frutta e verdura di vario genere. Sfrutta la grande varietà che ci offre il mercato!



Sostanze vegetali secondarie	Ad esempio contenute in...	Possibili effetti sulla salute
Flavonoidi	Mele, pere, uva, ciliegie, susine, bacche in genere, cipolle, cavolo verde, melanzane, soia, tè nero e tè verde, ecc.	Abbassamento del rischio di malattie dell'apparato cardio-circolatorio e di determinate malattie oncologiche, modulazione del sistema immunitario
Glucosinolati	Rafano, ravanelli, tutti i tipi di cavolo, crescione, senape	Abbassamento del rischio di determinate malattie oncologiche, modulazione del sistema immunitario
Carotenoidi	Carote, pomodori, peperoni, ortaggi verdi (ad es. spinaci, cavolo verde), pompelmo, albicocca, melone, zucca	Abbassamento del rischio di malattie dell'apparato cardio-circolatorio, di determinate malattie oncologiche e di malattie degli occhi legate all'età, modulazione del sistema immunitario
Monoterpene	Menta, limone, cumino	Abbassamento del colesterolo
Acidi fenolici	Caffè, tè, prodotti realizzati con cereali integrali, vino bianco, noci	Abbassamento del rischio di determinate malattie oncologiche
Fitoestrogeni	Cereali e legumi (ad es. soia), semi di lino	Abbassamento del rischio di malattie dell'apparato cardio-circolatorio, di determinate malattie oncologiche, aumento della densità ossea, modulazione del sistema immunitario
Fitosteroli	Noci e semi vegetali (ad es. semi di girasole, sesamo, soia), legumi	Abbassamento del rischio di malattie dell'apparato cardio-circolatorio, abbassamento del colesterolo
Saponine	Legumi, soia, asparagi, avena, liquirizia	Protezione dagli agenti patogeni (ad es. batteri)
Solfuri	Cipolla, porro, aglio, scalogno	Abbassamento del rischio di determinate malattie oncologiche, abbassamento del colesterolo e della pressione sanguigna

13 Proprietà delle sostanze vegetali secondarie [fonte: adattamento da www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundae-re-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung (aggiornato al: 06/05/2021)]

Vitamine e minerali

Per vitamine si intendono legami organici essenziali coinvolti in molte reazioni metaboliche. Sono suddivise in vitamine liposolubili e vitamine idrosolubili. Per aumentare la **biodisponibilità** delle vitamine liposolubili, queste devono essere assunte insieme a un po' di grassi. Ad es., puoi aggiungere delle noci o un po' di olio vegetale a un'insalata di carote, affinché il tuo corpo possa utilizzare al meglio il beta-carotene (provitamina A) presente nelle carote.

I minerali sono sostanze nutritive inorganiche importanti per la sopravvivenza, che il corpo non può produrre autonomamente. Sono suddivise in macroelementi e microelementi: mentre i macroelementi sono contenuti nel corpo in grandi quantità, i microelementi sono necessari solo in piccole concentrazioni.

Le vitamine e i minerali svolgono le più svariate funzioni vitali nel corpo. Tuttavia, nessun alimento contiene tutte le vitamine e i minerali in misura sufficiente, perciò dovresti configurare il tuo piano

! Si prega di tenere presente:

Il **contenuto di vitamine e minerali** negli alimenti è influenzato, in misura a volte considerevole, da fattori esterni come le modalità di coltivazione, di stoccaggio e di preparazione. Ciò significa che tale contenuto può variare in alimenti tra loro uguali. Ad esempio, il calore forte (come nei cibi arrostiti, fritti o bolliti) e la lunga permanenza in acqua possono ridurre notevolmente il contenuto di vitamine e minerali dei tuoi cibi. Pertanto, sono consigliabili i metodi di preparazione delicati, come la cottura a vapore o stufata, e l'utilizzo dell'acqua di cottura come base per salse o minestre. Aggiungi alla tua dieta, con la maggiore frequenza possibile, alimenti crudi (frutta e verdura)!

Anche i fattori personali hanno un ruolo nell'assorbimento delle vitamine e dei minerali (► cap. 5). La misura secondo la quale un alimento contribuisce alla rispettiva copertura del fabbisogno di vitamine e minerali dipende inoltre dalla **biodisponibilità** delle sostanze contenute. Questo termine indica l'efficienza con cui determinate sostanze possono essere assorbite e utilizzate dal corpo. Infatti, non tutte le sostanze nutritive provenienti dai cibi sono disponibili al 100% per il corpo. La biodisponibilità è influenzata da una molteplicità di fattori, tra cui le interazioni tra le diverse sostanze contenute negli alimenti, la salute dell'intestino, lo stato nutrizionale e la preparazione degli alimenti.



nutrizionale nel modo più vario possibile, specialmente nel quadro di una dieta di eliminazione, dato che devi bilanciare la mancanza di importanti sostanze nutritive causata dalla rinuncia a determinati alimenti.

Esempio: a causa di una maggiore reattività IgG verso il latte vaccino, rinunci ai prodotti caseari, che sono una preziosa fonte di calcio. In questo caso, ad es., l'amaranto, la noce del Brasile e l'acqua minerale arricchita con calcio potrebbero rappresentare buone alternative.

Ci sono molte diverse vitamine e minerali. Nel seguito scoprirai perché il nostro corpo ha bisogno di determinate vitamine nonché macroelementi e microelementi, e quali alimenti li contengono. Le seguenti tabelle possono aiutarti a sostituire tra loro certi alimenti in modo mirato, per coprire il tuo fabbisogno di vitamine e minerali durante la fase di cambiamento nutrizionale (► tab. 14–16).



Vitamina		Necessaria soprattutto per...	Contenuta in...
Lipo-solubili	A	Vista, crescita/differenziazione cellulare, pelle/mucose, fertilità/riproduzione, sistema immunitario	Burro, formaggio, interiora, anguilla, tonno, uova, prodotti ricavati dalla soia arricchiti con vitamina A
	Caroteni (provitamina A)		Frutta e verdura gialla, arancione e rossa (ad es. carota, patata dolce, zucca, melone cantalupo, cachi, bacche di goji), ortaggi verdi (ad es. spinaci, valeriana, bietola, cavolo verde)
	D	Assorbimento di calcio e fosfato, denti/ossa, funzione muscolare, crescita/differenziazione cellulare, sistema immunitario	Pesci grassi, finferli, morchella, prodotti a base di latte e soia arricchiti con vitamina D
	E	Protezione/stabilità cellulare, sistema immunitario	Oli vegetali, crusca di grano, segale, anguilla, gambero di fiume, sardina, olive, indivia belga, spinaci, semi di girasole, mandorle, nocciole
	K	Coagulazione del sangue, ossa	Oli vegetali, soia, fagioli verdi, piselli, kiwi, frutta in bacche, melagrana, verdure (ad es. bietola) pinoli, semi di anacardo, nocciole
Idro-solubili	B1 (tiamina)	Sistema nervoso, diverse reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia)	Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, carne e interiora, trota, lucioperca, tonno, anguilla, soia, lenticchie, piselli, topinambur, germogli di bambù, asparagi, noci e semi
	B2 (riboflavina)	Protezione cellulare, emopoiesi, diverse reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia)	Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, amaranto, latte e latticini, carne e interiora, seppia, trota, sgombro, uova, soia, lenticchie, cavolo verde, spinaci, asparagi, funghi, noci e semi
	B3 (niacina)	varie reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia, per la riparazione del DNA), protezione/divisione cellulare, sistema immunitario	Cereali integrali, carne e interiora, pesce e frutti di mare, lenticchie, piselli, prezzemolo, topinambur, cavolo verde, patate, funghi, noci e semi
	B5 (acido pantotico)	varie reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia, sintesi del colesterolo), sistema nervoso, pelle/mucose	Prodotti di grano integrale, amaranto, grano saraceno, carne e interiora, trota, astice, tonno, uova, indivia belga, cavolfiore, broccoli, patata dolce, rucola, funghi, arachidi, semi di girasole, nocciole
	B6 (piridossina)	Sistema nervoso, emopoiesi, sistema immunitario, protezione dei vasi sanguigni, varie reazioni metaboliche (nel metabolismo delle proteine)	Cereali integrali, amaranto, grano saraceno, carne e interiora, pesce, lenticchie, soia, kiwi, banane, bacche di sambuco, verdure, noci e semi
	B7 (biotina)	Divisione/crescita cellulare, pelle/capelli, sistema nervoso, varie reazioni metaboliche (ad es. per la sintesi del glucosio)	Cereali integrali, latticini, carne e interiora, seppia, aringa, scorfano atlantico, ostrica, uova, legumi, mela, banana, fico, spinaci, indivia belga, carota, funghi, noci e semi
	B9 (folato)	Divisione/crescita cellulare, sviluppo dell'embrione, emopoiesi, protezione dei vasi sanguigni, sintesi del DNA	Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, formaggi morbidi, interiora, mango, melagrana, papaya, legumi, verdure (soprattutto spinaci, indivia belga, barbabietola rossa), noci e semi, sale alimentare arricchito con folato
	B12 (cobalamina)	Divisione/crescita cellulare, emopoiesi, sistema nervoso, protezione dei vasi sanguigni, metabolismo energetico	Latte e latticini, carne e interiora, pesce e frutti di mare, uova, prodotti di soia arricchiti con vitamina B12
	C	Ossa, pelle/tessuti connettivi, sistema immunitario, sistema nervoso, protezione cellulare, assorbimento del ferro, reazioni disintossicanti	Frutta in bacche, kiwi, litchi, papaya, ananas, agrumi, prezzemolo, peperoni, ortaggi verdi in foglia, zucchine, diversi tipi di cavolo (ad es. cavolo verde, cavolino di Bruxelles), ravanelli

Questa tabella mostra esempi selezionati, ma non ha alcuna pretesa di completezza. Sia la biodisponibilità che il tuo fabbisogno individuale di sostanze nutritive non sono stati presi in considerazione nella compilazione della tabella. Ti preghiamo quindi di concordare con il tuo nutrizionista o medico di fiducia i cambiamenti nutrizionali.

14 Vitamine: funzioni principali e possibili fonti



Minerali	Necessario soprattutto per...	Contenuto in...
Macroelementi		
Potassio	Regolazione della pressione sanguigna e del bilancio idrico, trasmissione degli stimoli a nervi e muscoli, mantenimento di importanti funzioni cellulari e processi metabolici	Cereali integrali, carne e interiora, pesce e frutti di mare, legumi, banane, ribes, rabarbaro, verdure (soprattutto spinaci), funghi, noci e semi
Calcio	Denti/ossa, coagulazione del sangue, trasmissione degli stimoli a nervi e muscoli, divisione/stabilità cellulare, digestione, metabolismo energetico	Latte e latticini, sardine, lucioperca, seppia, granchio, legumi, bacche di goji, rabarbaro, ribes nero, cavolo verde, prezzemolo, rucola, cavolo cinese, indivia belga, spinaci, noci e semi, acqua minerale ricca di calcio, bevande al riso, all'avena e alla soia arricchite di calcio
Magnesio	Denti/ossa, sistema nervoso, neurotrasmettitori, funzione muscolare e attività cardiaca, metabolismo energetico	Cereali integrali, grano saraceno, amaranto, quinoa, pesce e frutti di mare, alghe, legumi, banane, frutta in bacche, papaya, verdure (soprattutto bietola, spinaci, carciofo), noci e semi, acqua minerale ricca di magnesio
Sodio	Regolazione della pressione sanguigna e del bilancio idrico, trasmissione degli stimoli a nervi e muscoli, mantenimento di importanti funzioni cellulari e processi metabolici	Sale alimentare, pesce, formaggio, salumi, acqua minerale arricchita di sodio
Fosfato	Denti/ossa, varie reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia), bilancio acidi-basi)	Cereali integrali, grano saraceno, amaranto, quinoa, latte e latticini, carne e interiora, pesce e frutti di mare, uova, legumi, uva passa, frutto della passione, ribes, verdure, noci e semi
Microelementi		
Ferro	Emopoiesi/trasporto dell'ossigeno, protezione cellulare, sistema nervoso, sistema immunitario, diverse reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia, biosintesi proteica)	Cereali integrali, grano saraceno, amaranto, quinoa, carne e interiora, seppia, ostriche, cozze, uova, legumi, frutto della passione, frutta in bacche, verdure (soprattutto cavolo verde, topinambur), funghi, noci e semi
Iodio	Formazione degli ormoni tiroidei	Pesce di mare e frutti di mare, alghe, latte e formaggio, valeriana, broccoli, spinaci, funghi, sale alimentare iodato
Rame	Protezione cellulare, sistema nervoso, neurotrasmettitori, sistema immunitario, ossa/tessuti connettivi, emopoiesi, metabolismo del ferro ed energetico	Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, amaranto, carne e interiora, pesce e frutti di mare, legumi, frutta, verdura (soprattutto cavolfiore, indivia belga, patata dolce), funghi, noci e semi
Manganese	Ossa/cartilagine/tessuti connettivi, protezione cellulare, metabolismo energetico	Cereali integrali, grano saraceno, amaranto, interiora, cozze, trota, lucioperca, legumi, ananas, frutta in bacche, cachi, banane, verdure (soprattutto patata dolce, cavolo verde, spinaci) funghi, noci e semi
Selenio	Protezione cellulare, regolazione degli ormoni tiroidei, sistema immunitario	Cereali integrali, grano saraceno, amaranto, latticini, carne e interiora, pesce e frutti di mare, uova, soia, ceci, funghi, noci e semi
Zinco	Pelle/capelli/unghie, protezione/divisione cellulare, sistema immunitario, neurotrasmettitori, processo visivo, diverse reazioni metaboliche (ad es. per ricavare energia)	Cereali integrali, grano saraceno, quinoa, amaranto, latte e latticini, carne e interiora, pesce e frutti di mare, uova, legumi, more, lamponi, melagrana, germogli di bambù, zucchine, valeriana, funghi, noci e semi



Questa tabella mostra esempi selezionati, ma non ha alcuna pretesa di completezza. Sia la biodisponibilità che il tuo fabbisogno individuale di sostanze nutritive non sono stati presi in considerazione nella compilazione della tabella. Ti preghiamo quindi di concordare con il tuo nutrizionista o medico di fiducia i cambiamenti nutrizionali.

15 Minerali: funzioni principali e possibili fonti



7. Per un futuro più sano – i tuoi modelli myfoodprofile

Il protocollo di rotazione nutrizionale myfoodprofile incluso diario dei sintomi

Settimana —	Colazione (incl. bevande)	Pranzo (incl. bevande)	Cena (incl. bevande)	Snack tra un pasto e l'altro (incl. bevande)	Tipi di disturbi e punteggio dei sintomi*
Giorno 1					
Giorno 2					
Giorno 3					
Giorno 4					
Giorno 5					
Giorno 6					
Giorno 7					

* Indica le tipologie dei disturbi avvertiti e valuta la loro rispettiva intensità con il corrispondente punteggio dei sintomi: 1 = leggero, 2 = medio, 3 = forte, 4 = molto forte.

Il protocollo per la dieta di provocazione myfoodprofile incluso diario dei sintomi

Settimana —	Alimento reintrodotta * colazione	Alimento reintrodotta * pranzo	Alimento reintrodotta * cena	Alimento reintrodotta * snack tra un pasto e l'altro	Tipi di disturbi e punteggiatura dei sintomi **
Giorno 1					
Giorno 2					
Giorno 3					
Giorno 4					
Giorno 5					
Giorno 6					
Giorno 7					

* Annota eventualmente, in aggiunta, in quale forma è stato consumato l'alimento reintrodotta, ad es. (c) = crudo, (r) = riscaldato, (f) = fermentato.
** Indica le tipologie dei disturbi avvertiti e valuta la loro rispettiva intensità con il corrispondente punteggiatura dei sintomi: 1 = leggero, 2 = medio, 3 = forte, 4 = molto forte.

8. Domande frequenti

? Per un lungo periodo prima dell'esecuzione del test ho rinunciato al latte e ai latticini. Questo può avere influenzato i miei risultati in relazione al latte e ai latticini?

I risultati del tuo test sono influenzati dalla tua alimentazione nelle settimane precedenti l'esecuzione del test. Se non hai consumato un alimento per un lungo periodo di tempo, può essere che nel tuo campione di sangue prelevato non siano rilevabili anticorpi IgG contro quell'alimento, o lo siano solo in minima quantità. Per questo motivo, non si può escludere che anche nel caso in cui sia constatata una reattività molto bassa degli anticorpi IgG specifici per il latte vi sia comunque una sensibilità alimentare verso il latte e i latticini.



? L'assunzione di medicinali può aver influito sui miei risultati?

Certi medicinali con effetto immunosoppressivo, tra cui, ad es., anche i glucocorticoidi, causano una diminuzione della produzione di anticorpi di tutti i tipi, anche degli anticorpi IgG specifici per gli alimenti. Per qualsiasi domanda e per ulteriori informazioni su questo tema, sei pregato/a di rivolgerti al tuo nutrizionista o medico di fiducia.



? I miei risultati mostrano una reazione molto forte al latte vaccino e ai derivati del latte vaccino. Posso consumare prodotti realizzati con latte vaccino senza lattosio?

I latticini senza lattosio non contengono lattosio, quindi possono essere consumati in caso di intolleranza al lattosio. Tale intolleranza non può però essere rilevata con il test **myfoodprofile**. Nei tuoi risultati è indicato, invece, che è stata constatata una maggiore reazione IgG alle proteine contenute nel latte vaccino, quindi dovresti anzitutto rinunciare ai prodotti realizzati con latte vaccino (anche senza lattosio), verso il quale risulta un'intolleranza.

? I miei risultati mostrano una maggiore reattività IgG verso il latte vaccino, ma non verso il latte di pecora o di capra. Posso dunque consumare i prodotti realizzati con latte di pecora o di capra?

Il latte vaccino contiene molti componenti ai quali il tuo sistema immunitario potrebbe reagire formando anticorpi IgG. Alcuni di tali componenti sono contenuti anche nel latte di pecora e di capra. Tra essi vi sono la caseina e la beta-lattoglobulina. Se i tuoi risultati mostrano una maggiore reattività IgG verso queste proteine, è consigliabile limitare anche il consumo di latte di pecora e di capra. Se invece i tuoi risultati non evidenziano una reazione più intensa verso la caseina o la beta-lattoglobulina, il latte di capra o di pecora potrebbero essere per te preziosi sostituti dei prodotti realizzati con latte vaccino.

? Durante la mia fase di cambiamento nutrizionale devo assumere antibiotici. A cosa devo fare attenzione?

Gli antibiotici possono distruggere anche i batteri intestinali utili e importanti per il funzionamento ottimale della barriera intestinale. In certi casi, la conseguenza è una maggiore permeabilità della parete intestinale, che può pregiudicare il successo del tuo cambiamento nutrizionale. C'è però la possibilità di un concomitante risanamento dell'intestino, per riequilibrare la flora intestinale e ottenere un successo duraturo. Rivolgiti al tuo nutrizionista o medico di fiducia se necessiti di ulteriori informazioni in proposito.

? Tramite un test respiratorio H_2 mi è stato diagnosticato un malassorbimento del fruttosio. Perché il mio test **myfoodprofile non mostra una maggiore reattività verso i tipi di frutta e verdura ricchi di fruttosio?**

Il malassorbimento del fruttosio si ha quando il fruttosio, durante il processo digestivo, non viene sufficientemente assorbito nell'intestino tenue. La maggior parte del fruttosio arriva allora nell'intestino crasso, dove provoca i tipici disturbi come diarrea o flatulenza (dolorosa). Il sistema immunitario non è coinvolto in questo disturbo digestivo, quindi le tue reattività anticorpali IgG verso determinati tipi di frutta e verdura potrebbero non essere particolarmente accentuate, anche se soffri di un malassorbimento del fruttosio. Qualora tu sappia di non tollerare determinati alimenti, evitali indipendentemente dal risultato del tuo test **myfoodprofile**.

? In cosa si differenzia un esame del sangue per determinare le allergie alimentari da un esame del sangue per determinare le sensibilità alimentari?

Alla base dell'allergia alimentare e della sensibilità alimentare vi sono meccanismi diversi, mediati da diverse classi di anticorpi. Pertanto, se in un classico esame del sangue per allergie sono individuati anticorpi della classe IgE (responsabili delle allergie di tipo I), in un test **myfoodprofile** sono invece individuati anticorpi della classe IgG (sensibilità alimentare, denominata anche allergia di tipo III). Perciò, un test allergologico e un test per le sensibilità alimentari non sono confrontabili. Il test **myfoodprofile** non consente quindi di fare alcuna deduzione riguardo alle allergie di tipo I. Se sai di soffrire di allergie alimentari, è importante che continui ad evitare gli alimenti scatenanti, indipendentemente dal risultato del tuo test **myfoodprofile**.

? Il test **myfoodprofile è adatto anche ai bambini?**

Al momento non esistono linee guida che stabiliscano un'età minima per l'esecuzione di un test di sensibilità alimentare IgG. Tuttavia, dato che il sistema immunitario di un lattante è ancora in fase di sviluppo, consigliamo di non eseguire il test **myfoodprofile** nei bambini sotto i due anni di età.



? C'è differenza tra una dieta priva di glutine e una dieta priva di grano?

Benché il glutine rappresenti la maggiore frazione proteica del grano, una dieta priva di grano non equivale a una dieta priva di glutine. In caso di sensibilità verso il grano, potresti reagire anche ad altre proteine del grano e formare con maggior intensità anticorpi contro di esse. Pertanto, anche i prodotti senza glutine potrebbero contenere proteine del grano per te problematiche. Per converso, certi prodotti che non contengono grano possono però contenere glutine. In caso di sensibilità al glutine dovresti quindi evitare, oltre al grano, anche tutti gli altri cereali contenenti glutine (ad es. farro, piccolo farro, orzo, farro verde, segale, farro medio, kamut).

? Perché non reagisco al grano benché la mia reattività al glutine sia elevata?

Il glutine e i cereali contenenti glutine, come il grano, sono esaminati separatamente nel test **myfoodprofile**. Mentre l'estratto di glutine utilizzato nel test è glutine puro, negli estratti di cereali impiegati sono contenuti, oltre al glutine, altri componenti del chicco del rispettivo cereale. Per questo, la parte di glutine nell'estratto di cereale è minore rispetto all'estratto di glutine, il che può causare differenze d'intensità nelle reazioni. Se presenti una reazione più intensa verso il glutine, per te è consigliabile evitare **tutti** i cereali contenenti glutine, anche se il tuo test **myfoodprofile** per il grano e/o per altri cereali contenenti glutine non mostra nessuna maggiore reattività.

? Il risultato del mio test mostra una reazione intensa verso il glutine. Posso consumare alimenti contrassegnati con l'avvertimento "può contenere tracce di glutine"?

Se non soffri di celiachia, puoi consumare quei prodotti. È improbabile che contengano abbastanza glutine per provocare una reazione anticorpale pericolosa.

? I risultati del mio test **myfoodprofile mostrano una reazione intensa verso il glutine. Ho la celiachia?**

Con il test **myfoodprofile** vengono rilevati, tra l'altro, gli anticorpi IgG contro il glutine. Risultati positivi indicano un'esistente sensibilità alimentare. Nei pazienti con celiachia sono invece riscontrabili nel sangue non solo gli anticorpi IgG contro il glutine, ma anche altri anticorpi specifici che il test **myfoodprofile** non rileva. Pertanto, il test non è affidabile per la diagnosi della celiachia. Se hai il sospetto di soffrire di celiachia, sei pregato/a di rivolgerti al tuo medico.

? A cosa devo fare attenzione se non posso più assumere determinati alimenti per un lungo periodo di tempo?

Se rinunci a determinati alimenti per un lungo periodo di tempo, devi assicurarti di coprire con altre fonti il tuo fabbisogno di sostanze nutritive. Ad esempio, il latte è ricco di calcio. Ma anche altri alimenti,



come i legumi, le noci e gli ortaggi a foglia verde contengono calcio in quantità considerevoli. Sii sempre consapevole della molteplicità degli alimenti disponibili e cerca di mangiare nel modo più vario possibile



? Perché reagisco ad alimenti che finora non ho mai mangiato?

Alcune proteine (antigeni) in diversi alimenti sono strutturalmente molto simili tra loro. Questo può far sì che gli anticorpi prodotti dal corpo riconoscano non solo gli antigeni contro i quali erano stati formati originariamente, ma anche antigeni di altri alimenti. Questa cosiddetta reazione incrociata può essere la causa del fatto che i risultati del tuo test indicano maggiori reazioni verso alimenti che finora non hai mai mangiato. Ma potresti anche aver assunto inconsapevolmente, in passato, i componenti alimentari scatenanti. Ad esempio, prodotti cosmetici e integratori alimentari possono contenere antigeni alimentari per te problematici.



? Ho modificato la mia alimentazione. Perché non sto ottenendo nessun miglioramento dei miei disturbi?

Il fatto che la tua modifica nutrizionale ancora non abbia alcun effetto positivo può avere diverse cause. Forse stai continuando ad assumere inconsapevolmente i componenti alimentari scatenanti. Leggi attentamente tutti gli elenchi di ingredienti, senza trascurare i prodotti cosmetici e gli integratori alimentari presenti nella tua casa. Anche questi, infatti, possono contenere sostanze corrispondenti ai componenti alimentari. Eventualmente, dovrai adeguare le tue abitudini alimentari in modo ancora più deciso (► cap. 3). I tuoi disturbi potrebbero anche non essere causati per niente da una sensibilità alimentare, ma da altre patologie in grado di provocare sintomi analoghi. Se hai un sospetto di questo genere, rivolgiti immediatamente al tuo medico.

? Gli alimenti sono meglio tollerati se vengono riscaldati?

Con un riscaldamento sufficientemente intenso si modifica la struttura delle proteine. Come conseguenza, alcuni alimenti possono essere meglio tollerati. Ma questo non vale per tutti gli alimenti. Per ulteriori informazioni in proposito, sei pregato/a di rivolgerti al tuo nutrizionista o medico di fiducia.



? Devo evitare la vanillina se il test *myfoodprofile* mostra una reazione alla vaniglia?

Per il test **myfoodprofile** si utilizza un estratto di vaniglia naturale, che oltre alla sostanza aromatica vanillina contiene molti altri componenti. Il test non consente di trarre alcuna conclusione su quale sia il componente della vaniglia verso cui risulta una maggiore reattività IgG. La vanillina può essere prodotta sinteticamente, quindi può essere un sostituto adatto alle persone con sensibilità verso la vaniglia.

? Durante la mia fase di cambiamento nutrizionale posso bere alcol?

Durante il cambiamento nutrizionale dovresti rinunciare il più possibile al consumo di alcol, poiché può avere effetti negativi sulla salute dell'intestino.



? I risultati del mio test mostrano una reattività IgG molto superiore verso numerosi alimenti. Cosa devo fare?

In questo caso è particolarmente importante che tu esamini seriamente la tua alimentazione e che tu ti faccia consigliare in modo esauriente dal tuo nutrizionista o medico di fiducia. Renditi consapevole di quali sostanze nutritive sono contenute negli alimenti che devi anzitutto eliminare dal tuo piano nutrizionale per un certo periodo di tempo, al fine di trovare alternative adeguate. Scopri la varietà dell'offerta di generi alimentari sul mercato e redigi

il tuo piano nutrizionale. Se tuttavia ti senti troppo fortemente limitato/a nella tua scelta di alimenti, dovresti almeno rinunciare a tutti gli alimenti che ti provocano una reazione forte e che finora hai consumato almeno due volte alla settimana. Spesso gli alimenti consumati regolarmente sono quelli che provocano la maggior parte dei disturbi.

? Ho mangiato un alimento che in realtà dovrei evitare. Devo ricominciare da capo la fase di eliminazione?

Non preoccuparti se per disattenzione hai consumato un alimento a cui in realtà dovresti rinunciare. In questo caso può capitare che i tuoi sintomi si ripresentino, finché non ti atterrai di nuovo per un certo periodo di tempo, in modo sistematico, alla tua dieta di eliminazione. Comunque, non devi ricominciare da capo la fase di eliminazione.

? Ho una reazione al consumo di merluzzo; gli altri tipi di pesce sono un'alternativa adatta a me?

Come tutte le specie di pesci, il merluzzo contiene la proteina muscolare parvalbumina, la cui forte reattività incrociata può far sì che le persone con sensibilità verso un certo pesce non tollerino nemmeno altre specie di pesci. Documenta quindi nel tuo protocollo nutrizionale, con diario dei sintomi, le specie di pesci che puoi mangiare senza accusare disturbi, e per ampliare il tuo piano nutrizionale prendi in considerazione alternative come i crostacei e i molluschi.



