

PRIMO “CAMPANELLO D'ALLARME” DELLO STATO DI SALUTE

L'intolleranza alimentare è una reazione infiammatoria che si sviluppa quale conseguenza del contatto prolungato del sistema immunitario con macromolecole indigerite di un determinato alimento. Tutto ha origine dalla mucosa intestinale, luogo di contatto tra il “mondo esterno”, rappresentato dagli alimenti che ingeriamo, ed il “mondo interno”, costituito dal flusso sanguigno e dai nutrienti che vi circolano. A livello intestinale vi sono tre “schieramenti” di protezione: 1) la flora batterica benefica che compete con i microrganismi patogeni (“cattivi”), impedendone l'adesione e la proliferazione; 2) la barriera selettiva costituita dalle cellule della mucosa, saldamente adese le une alle altre, grazie a delle strutture dette “giunzioni serrate”; tale barriera, se integra e funzionale, viene attraversata solo dai nutrienti vitali (aminoacidi, monosaccaridi, etc.), mentre è in grado di respingere le macromolecole indigerite e le tossine; 3) il sistema immunitario presente nella sottomucosa che si attiva al contatto con eventuali sostanze estranee, dando il via alla risposta infiammatoria. Se la mucosa intestinale rimane integra in tutti i suoi aspetti, l'organismo è protetto dall'ingresso di sostanze dannose; in caso contrario avremo l'insorgenza di **intolleranze alimentari**.

LE CAUSE

Errato stile di vita e alimentazione sbilanciata alterano nel tempo l'integrità della mucosa intestinale facendo venir meno la sua capacità di barriera selettiva: è così che si crea il presupposto per l'insorgenza delle intolleranze alimentari. All'origine vi è sempre la compromissione della flora batterica residente (primo strato): qualunque fattore ne alteri l'equilibrio, favorisce la proliferazione di specie patogene (come la candida) che risultano lesive per la mucosa intestinale (secondo strato), favorendo la formazione di un intestino che possiamo definire un “colabrodo”, attraverso il quale passano macromolecole e tossine che attivano il terzo “strato”, il quale, nel tentativo di contrastare l'aggressione”, mette in atto una risposta infiammatoria. Stando così le cose è facile comprendere come tutto ciò che altera la composizione della flora microbica intestinale è causa, presto o tardi, di intolleranze alimentari. Ecco che allora, già nell'infanzia, un mancato o insufficiente allattamento al seno, o errori nel corso dello svezzamento, poiché non favoriscono lo sviluppo della flora microbica protettiva, sono in grado di innescare la “miccia” che porta allo sviluppo di intolleranze. All'alterazione della flora microbica concorrono inoltre: abuso di farmaci (antiulcera, lassativi, antinfiammatori e, primi fra tutti, antibiotici), additivi chimici, metalli pesanti, pesticidi presenti nei cibi, ma, soprattutto, l'assunzione di alimenti che possiamo definire “sbagliati”, perché favoriscono lo sviluppo di una flora microbica intestinale costituita da numerose colonie di patogeni o, addirittura, possono risultare direttamente lesivi verso la mucosa stessa. Quali sono questi alimenti “no”? Innanzitutto il latte ed i latticini, che, a causa dell'elevata quantità di caseine (proteine di difficile digestione che tendono ad incollarsi all'intestino umano), favoriscono la proliferazione dei microrganismi “cattivi”, lesivi per la mucosa intestinale; senza contare che gli stessi peptidi indigeriti di caseine, entrando nell'organismo attraverso l'intestino “colabrodo”, si comportano da antigeni, innescando quel sovraccarico immunitario che è all'origine delle intolleranze alimentari. Anche la carne è causa di intestino “colabrodo”. L'intestino umano è troppo lungo per smaltire in velocità i residui che derivano dall'alimentazione carnea; questi residui, stanziando troppo a lungo nell'intestino favoriscono la crescita della flora microbica putrefattiva, che, giorno dopo giorno, danneggia la mucosa intestinale. L'altro grande gruppo di alimenti, all'origine di intestino “colabrodo”, è quello degli zuccheri e dei carboidrati raffinati. Questi infatti favoriscono la crescita della candida patogena, tra le principali responsabili della formazione di intestino “colabrodo”.

LE CONSEGUENZE A BREVE, MEDIO E LUNGO TERMINE

I primi sintomi di intolleranza iniziano a manifestarsi quando si supera il “livello soglia”, ossia quando ormai l'organismo “non ne può più”. Tra questi sintomi i più frequenti sono ad esempio:

gonfiore addominale, stipsi, diarrea, stanchezza cronica, mal di testa, dermatiti, pruriti, herpes labiale recidivante, afte gengivali, predisposizione a bronchiti, sinusiti croniche recidivanti, a cistiti e vaginiti ricorrenti, e molti altri ancora. Tali sintomi sono l'evidenza con cui il nostro organismo ci segnala che c'è qualcosa che non va! Se ignorati, finiranno con il peggiorare o con il presentarsi sempre più frequentemente. Il protrarsi nel tempo di questo stato di intossicazione, sovra-stimolazione immunitaria e infiammazione cronica innesca inoltre uno stato di NON SALUTE che tenderà inevitabilmente e progressivamente a peggiorare, con la possibilità di sfociare, un giorno, nella comparsa di malattie ben più gravi. Esempi di patologie che possono avere questa origine sono: morbo di Crohn, colite ulcerosa, malattie autoimmuni, psoriasi, stati depressivi, allergie, cancro, diabete, cardiopatie, disfunzioni della sfera sessuale, menopausa problematica, malattie infiammatorie articolari. Ecco che allora possiamo considerare le intolleranze alimentari il primo "campanello d'allarme" di uno stato di salute non ottimale. Da ciò si comprende come, qualsiasi sia la problematica di salute, l'approccio migliore per risolverla parta sempre dalla risoluzione delle intolleranze alimentari. Illustriamo quindi, a seguire, ciò che costituisce la base per favorire la risoluzione e per prevenire le più svariate problematiche di salute, al fine di costruire, in associazione all'alimentazione adeguata, la salute a lungo termine.

L'APPROCCIO PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI si basa su 3 aspetti fondamentali:

1. Affrontare e risolvere il problema di fondo, con un prodotto ad uso sistemico che svolga contemporaneamente le seguenti funzioni: a) **ripristinare l'integrità della mucosa intestinale**; b) **ottimizzare il terreno intestinale e favorire il corretto metabolismo**; c) **promuovere il drenaggio delle tossine e migliorare la funzionalità degli organi preposti**

2. **Correggere la disbiosi intestinale** attraverso una dieta adeguata

3. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress** allo scopo di contrastare "l'aggressione" emotiva del tratto intestinale