

Allergie alimentari e disturbi Intestinali

Le allergie e l'intestino: *l'aiuto che viene dal cibo*

L'allergia è l'espressione di un meccanismo di difesa da parte dell'organismo che cerca in tutti i modi di segnalare un suo disagio.

Si manifesta con una reazione di iperattività del sistema immunitario nei confronti di una o più sostanze normalmente innocue. In questa condizione il sistema immunitario rilascia una sostanza vaso attiva, l'istamina, la cui funzione è quella di neutralizzare la sostanza percepita come "invasore".

Le malattie allergiche più comuni sono la febbre da fieno (rinite allergica stagionale), l'asma infantile, l'eczema infantile, l'orticaria e quelle alimentari. Si manifesta immediatamente, compare nel giro di pochi minuti dal contatto con la sostanza e implica l'intervento delle immunoglobuline E (IgE) e dei mastociti (cellule del sistema immunitario). In soli 10 anni, gli allergici balzano dal 3-4 % della popolazione al 20 % (fino al 40 % nei bambini).

Ciò indica che non è un fatto ereditario (genetico) ma è soprattutto legato allo stile di vita estremamente cambiato negli ultimi anni dove stress, inquinamento, alimentazione sbagliata e uso improprio di farmaci rappresentano i fattori maggiormente predisponenti.

L'allergia ha radici lontane e la causa prima risiede nel periodo di formazione del sistema immunitario, ossia durante il primo anno di vita; si ritiene infatti che il tipo di allattamento, l'alimentazione materna, il tipo di svezzamento (tipo di alimento e frequenza di somministrazione) siano fattori importanti nel determinarne l'insorgenza. Ad esempio oggi sappiamo che l'uso precoce del latte di mucca, così come l'uso del latte artificiale da esso derivato, è associato a vari disordini del sistema immunitario tra cui innanzitutto le allergie. Le indicazioni che emergono dalla ricerca più recente sostengono di evitarne l'assunzione prima dei 12 mesi.

Nel soggetto allergico, bambino o adulto che sia, il sistema immunitario è iperattivo, quindi l'obiettivo principale deve essere quello di riequilibrarlo, cercando di abbassare lo stato infiammatorio. Per fare ciò si parte dall'intestino poiché in questo organo risiede l'80 % del sistema immunitario nel bambino e il 60 % nell'adulto.

Impensabile non pensare al cibo. È noto che la possibile variazione o riduzione di un alimento che nel soggetto causa infiammazione può determinare un'attenuazione o la scomparsa della sintomatologia allergica respiratoria. Contemporaneamente una corretta integrazione di sali minerali e probiotici può favorire il riequilibrio dell'attività del sistema immunitario. Si può

intervenire riducendo gli alimenti che contengono istamina come insaccati, uovo, carni soprattutto di maiale, cioccolato, tutti i prodotti pronti che contengono glutammato, alcuni pesci tra cui le alici e le sarde etc...

In conclusione possiamo affermare che anche in caso di allergie non strettamente alimentari il cibo ci viene in aiuto, ricordandovi però che la soluzione migliore è sempre quella della prevenzione.

Se hai problemi e disturbi alimentari, possiamo scoprire le cause e risolvere il problema una volta per tutte. Vivere in salute e mangiare sano sono due concetti totalmente associati. Puoi prenotare subito una visita nel mio studio di Cave.