

Le Intolleranze

L'incapacità del sistema digestivo di avviare, mantenere e concludere la digestione di un alimento è meglio conosciuta come **intolleranza alimentare**.

L'intolleranza si manifesta in seguito all'**assunzione prolungata e ripetuta della sostanza o dell'alimento mal tollerato**. I sintomi possono essere vari: mal di testa, gonfiore, flatulenza, colon irritato, diarrea, stanchezza cronica, disturbi del sonno e problemi dermatologici.

Quello che dico sempre ai miei pazienti è: senti la tua digestione? Ecco se lo senti (con acidità, bruciore, gonfiore, aria nella pancia, dolori nel ventre etc...), vuol dire che c'è qualcosa che non va.

Questo è un campanello di allarme che non devi sottovalutare. Il nutrizionista può aiutarti sicuramente nel trattamento di questi sintomi andando alla causa del problema, molto spesso legata a un tipo di cibo poco tollerato o a combinazioni alimentari nefaste.

Per i casi più ostici, si consiglia di effettuare dei test per la diagnosi di intolleranze alimentari.