



# Diete detox e infiammazioni alimentari

È arrivata l'ora di rimettersi in forma, smaltendo chili e tossine accumulati in inverno, con un regime nutrizionale depurativo. E occhio alle reazioni immunologiche del cibo che ingeriamo tutti i giorni. Il supporto di test come Recaller e Biomarkers

**A cura dei farmacisti Valore Salute**



il network di Farmacie che  
ha come valore la tua salute

**D**a un po' di tempo abbiamo cominciato a riassaporare la vita all'aperto, il tepore del sole, la luce che ci abbandona più tardi e consente di prolungare non solo le attività lavorative ma anche quelle puramente ludiche.

E spesso, molto spesso, guardandoci allo specchio abbiamo scoperto che l'inverno, come sempre o quasi, ci ha lasciato qualche chilo in più, un po' di gonfiore, doloretto vari dovuti alla sedentarietà.

E allora, piano piano, è bene ricominciare a stabilire alcune regole riguardo all'alimentazione, alle diete depurative oltre che dimagranti, fino alle possibili intolleranze (o più correttamente infiammazioni) da cibo. Inutile riaffermare che non hanno mai funzionato le diete fai-da-te, basate su strategie alimentari non supportate da evidenze scientifiche e soprattutto durature nel tempo. Così come bisogna avere molta accortezza nell'affidarsi a digiuni più o meno lunghi, più o meno articolati, come vedremo nel dettaglio. Intanto, per cominciare, ecco alcuni consigli standard validi per tutti, che chiameremo di puro buonsenso:

### **1) Vietato saltare la colazione**

È sbagliato saltare i pasti, massimamente la colazione, anche se, purtroppo, negli ultimi anni sta sempre più diminuendo, di sostanza e di quantità, soprattutto tra bambini e adolescenti. Ovviamente niente di più sbagliato perché, oltre ai favorevoli effetti sul metabolismo, sulla regolazione dell'equilibrio fame-sazietà, sulla riduzione del rischio di obesità, di malattie cardiovascolari e diabete, una prima colazione equilibrata supporta in modo migliore anche la concentrazione. Le linee guida stilate dall'Inran (Istituto Ricerca Alimenti e Nutrizione) suggeriscono di assumere a colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere. Gli ingredienti ideali sono: cereali, latticini, tè, caffè o succo di frutta (per idratare e corroborare l'organismo al risveglio) e frutta fresca.

### **2) Carboidrati = pieno di energia**

I carboidrati forniscono le energie necessarie (sotto forma di zuccheri a pronto impiego) da investire immediatamente nelle azioni quotidiane, in mancanza delle quali vengono attaccate quelle di riserva, cioè i grassi. Ecco perché spesso si sente dire che se si vuol dimagrire bisogna eliminare i carboidrati. Ma l'eliminazione totale e improvvisa di qualsiasi sostanza nutritiva è di per sé un concetto sbagliato. I carboidrati vanno assunti, infatti, in quantità moderate (es. 80 g di pasta condita senza grassi) e accompagnati dalle altre sostanze nutritive in maniera equilibrata a ogni pasto. Meglio se integrali. Una dieta sana ed equilibrata fornisce circa il 50-60% delle calorie totali attraverso i carboidrati.

Aggiungiamo che sarebbe importante consumare

una porzione di verdura in ogni pasto principale, sia per supportare il nostro fabbisogno vitaminico sia perché appartenendo anch'esse alla famiglia dei carboidrati ci forniscono anche le energie necessarie per affrontare la giornata.

### **3) Occhio ai condimenti**

Come detto al punto 2, carboidrati sì, ma conditi in modo leggero per non sovraccaricare il nostro organismo. I sughi ideali comprendono: pomodoro, zucchine, melanzane, broccoletti, verdure di stagione, così potrete sbizzarrirvi e creare primi piatti colorati e sani. È invece sottinteso che i condimenti a base di ragù, pancetta, panna, quindi più elaborati, vanno limitati al massimo, solo nei casi in cui non si può proprio fare a meno. Dopodiché, ovviamente, il consiglio è quello di proseguire con un contorno di verdure, senza aggiunta di un secondo. Inoltre, restando in tema, privilegiate l'olio extravergine d'oliva, in minima quantità in cottura oppure aggiunto a crudo sulla pietanza prima di metterla in tavola; per evitare problemi ipertensivi, di osteoporosi o obesità, invece, il quantitativo di sodio giornaliero va ridotto al minimo (6 g al giorno di sale). Per dare più sapore agli alimenti il sale può essere strategicamente sostituito da brodo vegetale, vino, spezie, erbe aromatiche o salsa di soia.

**“Una dieta sana ed equilibrata fornisce circa il 50-60% delle calorie totali attraverso i carboidrati”**

### **4) Spuntini: frutta, verdura e yogurt**

Resistere alle tentazioni è più difficile a metà mattina e metà pomeriggio. Il consiglio nutrizionale, più facile a dirsi che a farsi, specie per chi si trova fuori casa, è quello di affidarsi a verdura cruda (finocchi, carote...), frutta o yogurt. In effetti saziarsi, anche solo psicologicamente, divorando in dieci secondi netti una banana è molto difficile, così come sbucciare una mela in ufficio. Come rendere appetibile la frutta in questi momenti? Per esempio, sostituendo la mela con delle chips di mela disidratata (per avere l'illusione di mangiare di più), o abbinarla spezzettata ad una coppetta di yogurt magro (quello greco è



“**Gli unici formaggi “light”, consentiti e consigliati da tutti i nutrizionisti, sono i fiocchi di latte e la ricotta**”

gustoso e leggero), oppure sostituirla con della frutta essiccata, da non confondere con la frutta secca (mandorle, noci). Parliamo, infatti, di albicocche, prugne, fichi, datteri e uva disidratati, spesso disponibili in mix da portare in borsa.

### **5) Formaggi: max 2/3 volte a settimana**

La caratteristica fondamentale dei formaggi è il loro elevato apporto calorico dovuto alla presenza di grassi animali. Poiché risulta difficile fare un pasto completo e sentirsi sazi soltanto con una o due fette di formaggio (nonostante le calorie effettivamente ingerite), è bene limitarsi alla mozzarella sulla pizza ogni tanto e a un cucchiaino di parmigiano sulla pasta. Gli unici formaggi “light”, consentiti e consigliati da tutti i nutrizionisti, sono i fiocchi di latte e la ricotta, che però non sono dei veri e propri formaggi, dato che vengono prodotti dal siero del latte.

### **6) Più pesce, meno malattie cardiovascolari**

Il pesce, grazie al suo contenuto di acidi grassi insaturi (cioè di grassi “buoni” omega3), contrasta la comparsa delle malattie cardiovascolari e apporta sostanze nutritive quali vitamine (soprattutto A e D), proteine (15-25%) e sali minerali. Nonostante il minore apporto proteico, è da inserire nella propria dieta nella stessa quantità della carne, perché impatta molto meno sul sistema circolatorio.

### **7) Piatto unico, pranzo ricco**

I piatti unici, comodi e veloci da preparare sono un toccasana sia per la salute che per l'organizzazione

pratica di chi resta sempre fuori casa all'ora di pranzo.

Alcuni facili suggerimenti:

**A** Zuppa di legumi e cereali accompagnati da un contorno di verdura.

**B** Insalatona con uovo, prosciutto cotto magro o mozzarella o tonno accompagnata da una porzione di pane.

**C** Pasta o riso freddo condito con verdure (pomodori, basilico, piselli, carote, olive, capperi ecc.).

### **8) Utilizzare metodi di cottura leggeri**

Gli alimenti andranno preferibilmente: bolliti, al vapore, in umido, alla griglia, brasati, evitando per quanto possibile l'aggiunta di oli e grassi nella cottura. Sempre meglio il condimento a crudo.

### **9) Limitare il consumo di dolci**

Se proprio non riuscite a domare la vostra golosità, confinatela a fine pasto o a colazione, oppure fuori pasto, preferibilmente al posto e non oltre altri alimenti, quali pane o sostituti, pasta, ecc.

### **10) Bere, bere, bere...**

È ormai la regola dietetica più vecchia del mondo, ma repetita iuvant, quindi: bevete più che potete (prevalentemente acqua o bevande non zuccherate!). Quanta acqua assumere dunque? Una valutazione empirica, ma abbastanza verosimile, propone un calcolo di questo tipo: dividere il nostro peso per 23, quindi se il mio peso sarà di 58 kg dovrò assumere circa 2,5 litri al giorno, a piccoli sorsi e non tutta insieme chiaramente.



## No al digiuno per disintossicare l'organismo

Quando arriva l'ora X della dieta, la prima cosa (sbagliata) alla quale pensiamo tutti è una rigida dieta, magari anche un po' di salutare digiuno. In effetti, la cosa più corretta sarebbe quella di parlare di dieta disintossicante o depurativa, che in gergo tecnico si chiama, appunto, mima-digiuno (che dunque non è un digiuno, ma lo imita), e per la quale occorre muoversi sempre sotto controllo di un medico o di un nutrizionista, trattandosi nella fattispecie di una restrizione calorica di cinque giorni, che va dalle

circa 1000 kcal il primo giorno alle circa 800 dei successivi, con proporzioni dei macronutrienti ben definite. La più importante conseguenza di questa restrizione calorica è il ringiovanimento degli organi: rientra la resistenza all'insulina (principale causa del diabete) e si attiva la produzione interna di cellule staminali che resetta il sistema immunitario. Quindi si crea volontariamente un deficit di glucosio e proteine che costringe il corpo a generare energia alternativa sfruttando le riserve di grasso.

### Dieta depurativa

#### Primo giorno

##### Colazione:

- 100 g yogurt magro naturale + 1.5 cucchiaini di semi di lino tritati + 2 frutti + 2 cucchiaini di semi oleosi

##### Pranzo:

- verdura cruda e cotta in quantità libere (no pomodori)
- 40 g cereale integrale
- 20 g legume (peso crudo)
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

##### Cena:

- verdura cruda e cotta in quantità libere (no pomodori)
- 30 g cereale integrale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

#### Giorni 2-3-4-5

##### Colazione:

- 100 g yogurt magro naturale + 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 2 frutti

##### Pranzo:

- verdura cruda e cotta in quantità libere (no pomodori)
- 40 g cereale integrale
- 1.5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

##### Cena:

- verdura cruda e cotta in quantità libere (no pomodori)
- 30 g cereale integrale
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

# Frutta e verdura: ok ai succhi fatti in casa

Abbiamo visto poco sopra come frutta e verdura rientrino in ogni e qualsiasi consiglio nutrizionale, come contorno o fine pasto, come snack “spezza fame” ma anche nelle versioni ottenute con centrifughe ed estrattori che consentono di consumare bevande salutari, leggere, disintossicanti ed in alcuni casi anche sostitutive del pasto.

L'autorevole rivista Altroconsumo ha calcolato, per esempio, che: 500 ml di succo fatto in casa (composto da 570 g di finocchi, 260 g di mela, 180 g di carote e 15 g di peperoncino) costa circa 1,50 euro. Meglio allora la vecchia centrifuga o l'emergente estrattore? Le differenze risiedono nelle tipologie di “lavorazione”. Nella centrifuga i succhi vengono estratti grazie alla forza centrifuga generata da lame rotanti che ruotano ad alta velocità, lavorando cibi che non necessitano di essere spezzettati. Un processo che può durare al massimo per non più di cinque minuti continuativi.

Nell'estrattore di succo, invece, i succhi vengono estratti attraverso una lenta spremitura, un processo che può durare fino a 30 minuti. In questo caso è quasi sempre necessario pre-tagliare gli alimenti prima di inserirli.

La tipologia di frutta e di verdura che è possibile in-

serire all'interno di una centrifuga o di un estrattore varia indipendentemente da molti fattori. Nella centrifuga, per esempio, si possono lavorare prodotti dalla consistenza dura e morbida, ma non si possono invece preparare passate di pomodoro, sorbetti o latte di soia. L'estrattore, invece, può lavorare semi, cibi a consistenza più dura e latte di soia.

La domanda delle domande, alla quale però non c'è una risposta definitiva e assoluta, riguarda il mantenimento delle proprietà nutrizionali. Quale procedimento dà i migliori risultati? Per esempio, non è provato che il trattamento veloce della centrifuga distrugga le proprietà benefiche contenute da frutta e verdura a vantaggio dell'estrattore e della sua lenta lavorazione.

È invece vero che gli estrattori a bassi giri hanno una resa maggiore rispetto alle centrifughe, riuscendo a spremere più succo. Di sicuro entrambe le lavorazioni perdono alcuni degli elementi essenziali, ma alla fine dei conti una considerazione va fatta: una sana alimentazione prevede il consumo di almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e se si arriva al risultato con alimenti freschi, succhi o estratti non fa alcuna differenza sull'esito finale e gli indubbi vantaggi che ne derivano.

## Menu di primavera verde e light

### Colazione

- Miam-o-fruit (misto di frutta, oli, semi grassi e frutta secca) con primizie (fragole, ciliegie)
- 1 tisana al carciofo e cardo mariano

### Merenda

- Pane a lievitazione naturale con salsa tahin (crema di semi di sesamo)

### Pranzo

- Crudité con spinaci e fragole
- Tortino di sorgo con piselli e carote

### Merenda

- Due cubetti di cioccolato fondente almeno al 70%

### Cena

- Pinzimonio di verdure con limone e olio extravergine d'oliva
- Burger di lupini e agretti
- Pane di segale





## Disintossicarsi con l'alimentazione integrale

Se stiamo provando a disintossicare il nostro corpo, ad orientarlo verso un tipo di alimentazione più sana, l'obiettivo è quello di "scivolare" gradatamente verso l'integrale (vedi box "Le porzioni ad ogni età"). Un consiglio che comprende tutti i cereali: mais, orzo, avena, segale, grano khorasan (kamut), miglio, sorgo, farro e gli pseudocereali come grano saraceno, quinoa e amaranto; anche questi ultimi tre sono valide alternative per l'elevato contenuto di proteine vegetali e non contengono glutine, quindi sono ottimi per persone affette da celiachia o sensibilità al glutine.

I benefici per la salute sono stati più volte testimoniati da importanti evidenze scientifiche. Secondo l'EUFIC (European Food Information Council) organizzazione no-profit creata nel 1995 a Bruxelles, molto attiva nel campo dell'informazione scientifica su sicurezza e qualità alimentare e su salute e nutrizione, "le ricerche suggeriscono che sia possibile ottenere benefici per la salute anche con un consumo modesto di cereali integrali (generalmente da una a tre porzioni al giorno), sebbene molte persone non raggiungano tali quantitativi".

Aggiungiamo che sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sia le linee guida INRAN, consigliano di aumentare il consumo di cereali integrali

per contrastare l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete e le patologie neoplastiche, grazie alla loro ricchezza di fibra.

**“ È possibile ottenere benefici per la salute anche con un consumo modesto di cereali integrali ”**

In particolare, il maggiore apporto di fibra alimentare e di alimenti a base di cereali integrali abbassa sensibilmente le possibilità di sviluppare obesità. L'elevato contenuto di fibre agisce sul senso di sa-

zietà, producendo un ritardo nell'assorbimento dei carboidrati, che a sua volta contribuisce a ridurre la secrezione di insulina, favorendo lipolisi e ossidazione del grasso corporeo.

Effetti benefici si riscontrano anche sulla riduzione del colesterolo totale e/o del colesterolo LDL e conseguente diminuzione del rischio trombotico, mediante azione diretta sulla coagulazione; sulla riduzione del rischio di diabete di tipo 2 (miglioramento del metabolismo glucidico e lipidico grazie all'apporto di fibre) e infine nell'efficace azione antinfiammatoria. Il chicco contiene numerosi composti bioattivi, micronutrienti (vitamine e minerali) e antiossidanti (composti fenolici) che riducono il rischio d'inflammazioni e di patologie che possono derivarne, tra cui malattie cardiovascolari e intestinali, oltre ad alcune neoplasie.

## “ Effetti importanti si riscontrano anche sulla riduzione del colesterolo, totale e LDL ”

Chi volesse cominciare a mangiare integrale dovrà però fare molta attenzione al momento dell'acquisto, evitando pubblicità e descrizioni fuorvianti impresse sulle confezioni.

Denominazioni quali “ai cereali”, “multicereali”, “5 cereali”, “100% frumento”, “con crusca” non indicano necessariamente che il prodotto sia integrale; nell'ultimo caso, per esempio, il prodotto potrebbe contenere solo crusca e non il germe, quindi resta inadatto dal punto di vista nutrizionale.

Per questo bisogna leggere l'etichetta e assicurarsi che la confezione riporti la dicitura “integrale” (“farina integrale”, “100% frumento integrale”), che la posizione degli ingredienti, come richiede la legge, sia in ordine decrescente ed è obbligatorio indicare in che percentuale è contenuto un certo ingrediente. È quindi importante andare al di là del semplice nome del prodotto.

Anche il colore scuro non garantisce che il prodotto sia a base di cereali integrali: nel caso del pane, ad esempio, potrebbero esservi stati aggiunti additivi.

focus

## Le porzioni ad ogni età

Passare da cibi raffinati a integrali necessita di un adeguamento graduale, di sostituzioni lente ma costanti che abituiamo l'intestino all'aumentato apporto di scorie senza averne disturbi. La tabella che segue è tratta dal sito dell'Airc (Associazione Italiana Ricerca sul Cancro) e fornisce le quantità di riferimento per il consumo dei prodotti integrali per ogni fascia d'età:

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Bambini 2 - 4 anni   | 85g/giorno  |
| Bambini 4 - 6 anni   | 130g/giorno |
| Ragazze 9-13 anni    | 140g/giorno |
| Ragazze 14-18 anni   | 170g/giorno |
| Ragazzi 9 - 13 anni  | 170g/giorno |
| Ragazzi 14 - 18 anni | 200g/giorno |
| Donne 19 - 30 anni   | 170g/giorno |
| Donne 31- 50 anni    | 170g/giorno |
| Donne 51+            | 140g/giorno |
| Uomini 19 - 30 anni  | 230g/giorno |
| Uomini 31 - 50 anni  | 200g/giorno |
| Uomini 51+           | 170g/giorno |



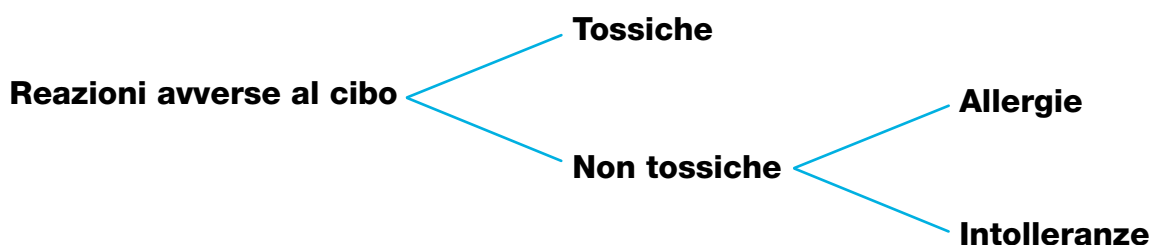
## Intolleranze e infiammazione da cibo, vediamo le differenze

A cura dell'immunologo Professor Attilio Speciani

Le intolleranze alimentari rappresentano solo una limitata parte delle manifestazioni cliniche che si possono generare in seguito all'assunzione di cibi. La European Academy of Allergology and Clinical Immunology distingue le reazioni avverse al cibo in tossiche e non tossiche. Le reazioni tossiche, o da avvelenamento, sono causate dalla presenza di tossine nell'alimento e dipendono esclusivamente dalla quantità di alimento che viene ingerito; un tipico esempio di questa reazione è l'avvelenamento dovuto all'ingestione di funghi. Le reazioni non tossiche si dividono in allergie, reazioni non IgE mediate e intolleranze. Le due uniche intolleranze esistenti sono quella biochimica al lattosio, zucchero contenuto nel latte e l'intolleranza al glutine di tipo celiaco mentre il favismo è causato dalla carenza di un

enzima. Senza considerare le allergie IgE-mediate (che riguardano circa il 2.8% della popolazione), la celiachia (0.8%) e l'intolleranza enzimatica al lattosio (il cui unico sintomo è la diarrea dovuta ad un eccessivo consumo di alimenti contenenti lattosio), una moltitudine di sintomi infiammatori possono invece essere indotti da un assiduo o sovrabbondante introito di determinati alimenti. In altri casi, infine, la reazione può essere dovuta ad alcuni additivi aggiunti agli alimenti. Parliamo quindi dell'esistenza di risposte infiammatorie legate ad un'assunzione alimentare troppo frequente o eccessiva e che vengono definite dalle più recenti ricerche "infiammazioni da cibo".

In buona sostanza, l'infiammazione da cibo, secondo l'immunologo Professor Attilio Speciani, può es-





sere provocata dall'eccessiva modalità di assunzione di un gruppo di alimenti che porta alla produzione di citochine, sostanze infiammatorie che provocano tutta la sequenza di sintomi, malattie e disturbi che un tempo erano messi in relazione con le impropriamente dette "intolleranze alimentari".

Alimenti comuni e di per sé sani come frumento e glutine, latte e latticini, cibi fermentati e cibi contenenti nichel, quando sono mangiati in modo eccessivo o ripetitivo possono generare risposte infiammatorie sistemiche. Da anni quindi ripetiamo che "nessun cibo è nemico", ma è solo la modalità di assunzione che può generare un incremento delle risposte infiammatorie.

Per questo è diventato sempre più importante capire e interpretare i segnali d'allarme inviati dal nostro corpo per imparare a modificare alcune abitudini alimentari (spesso sbagliate o ripetitive) evitando in questo modo che un'inflammation non ascoltata possa avere conseguenze spiacevoli e aiutarci a ripristinare il nostro stato ottimale di benessere, senza obbligarci all'uso di farmaci o cure eccessivamente stressanti.

L'inflammation, infatti, è una condizione che, in diverse declinazioni, è condivisa da tutti, tanto che i farmaci antinfiammatori (che molti conoscono come analgesici, antifebbre, antidolorifici, antiemcranici e così via) sono in assoluto i più venduti al mondo, almeno come numero di pezzi. Per arrivare ad avere risultati in termini di salute, è possibile affidarsi a test come Biomarkers, che attraverso prelievi di poche gocce di sangue dal polpastrello, effettuabili in farmacia e successivamente analizzati da laboratori accreditati, possono misurare il livello di inflammation presente nell'organismo tramite la misura di due molecole, BAFF e PAF, che se elevate sono indicatrici di una risposta infiammatoria anche legata al cibo. Attraverso questi test - sviluppati dal gruppo di ricerca guidato dal Professor Speciani - è possibile capire il livello d'inflammation correlata al cibo presente in un individuo, definire il profilo alimentare personale e agire in conseguenza per aiutare a ridurre quella stessa inflammation e a controllarne gli effetti sulla salute.

In pratica si può definire che tipo di dieta seguire e quali alimenti controllare per ridurre l'inflammation e recuperare il benessere. La definizione della "gluten sensitivity" (una sensibilità al glutine che provoca gli stessi sintomi iniziali della celiachia senza esserla

e che riguarda anche più del 20% della popolazione sana) ha gettato altre luci sui fenomeni infiammatori da cibo. I sintomi dovuti al glutine (spesso indistinguibile sul piano clinico da quelli della celiachia) dipendono dall'attivazione di reazioni infiammatorie difensive dell'organismo dovuto ad un eccessivo consumo di alimenti come pasta, pane, pizza ecc.

La reazione infiammatoria è una specie di "luce di allarme" perché si cambi il comportamento alimentare. Se poi l'avvertimento non è ascoltato, le conseguenze possono essere anche gravi. Senza toccare malattie immunologiche, che sono comunque in connessione con questo tipo di inflammation, il semplice fatto di ingrassare in modo non compreso (per effetto sulla resistenza insulinica) o soffrire di colite è certamente in relazione con questi aspetti infiammatori e con la modalità spesso ripetitiva di assunzione di certi alimenti.

L'aumento di BAFF e PAF è correlato alla facilità di ingrassamento, causando resistenza insulinica, e al colon irritabile. Inoltre queste citochine possono mantenere disturbi come gonfiore addominale o dolore e gonfiore a livello delle articolazioni.

Lo studio delle reazioni alimentari passa anche attraverso la valutazione delle IgG (Immunoglobuline G per gli alimenti). Grazie a scoperte molto recenti, sappiamo che le IgG nei confronti di un alimento possono essere semplicemente il segno di "avvenuto contatto" con il cibo o un segnale di un suo consumo elevato o ripetitivo. Il profilo alimentare così definito è una guida per impostare un approccio alimentare di riequilibrio verso uno specifico gruppo di cibi o quell'alimento assunto in eccesso che scatena inflammation.

In questo modo si può aiutare l'organismo a recuperare il controllo immunologico della risposta al cibo attraverso una pratica in tutto simile allo svezzamento infantile, ripercorrendo un percorso fisiologico di salute alimentare e recuperando il naturale rapporto con il cibo.

I risultati del test forniscono una guida pratica e personalizzata per impostare la propria dieta nel percorso di guarigione. In questo percorso, molti supporti naturali possono aiutare il recupero del rapporto fisiologico con il cibo e il controllo dell'inflammation: Ribilla (Perilla e Ribes), Minerali, Inositolo, Enzimi, Curcuma e molti antiossidanti naturali che il farmacista è in grado di suggerire in relazione agli specifici bisogni di ciascuno.



**--> RICEVILO IN OMAGGIO!**  
**codice sconto SIMILACXME18**

*integratore alimentare per gravidanza e allattamento del valore di € 16,75*

ON LINE ONLY!



WWW.PRENOTAXME.IT

# Sintomi e disturbi: ecco a chi consigliare l'esame

| Ambito                                 | Sintomi   |
|--|---|
| <b>APPARATO GASTRO-INTESTINALE</b>     | Gonfiore, meteorismo, sensibilità al glutine non celiaca, eruttazioni, diarrea, disbiosi, nausea, reflusso gastroesofageo, esofagite, esofagite eosinofila epigastralgia, colite, sindrome del colon irritabile (IBS), dispepsia, sensazione di pesantezza, dolori addominali, malassorbimento, malattie infiammatorie intestinali (come Morbo di Crohn o rettocolite ulcerosa o altre forme di IBD). Diminuito o incrementato appetito, crampi, aumento del rischio di cancro del colon-retto. |
| <b>APPARATO RESPIRATORIO</b>           | Riniti, sinusiti, bronchiti, asma, difficoltà di respiro, riniti allergiche, tendenza a ripetere forme infettive, faringiti o laringiti, raucedine, poliposi nasale e sinusale, russamento (roncopatia), ostruzione nasale, olfatto e gusto ridotti o aumentati, sensibilità chimica multipla (MCS).  |
| <b>DERMATOLOGIA E PROBLEMI CUTANEI</b> | Eruzioni cutanee, eczema, sfoghi cutanei, acne, dermatiti, prurito, ritenzione idrica e linfedema, orticaria, lesioni vasculitiche, eritema solare, psoriasi, dermatite atopica, dermatite da contatto.   |
| <b>SISTEMA NERVOSO</b>                 | Cefalea ed emicrania, malattie neurodegenerative, sclerosi multipla, astenia, disturbi del comportamento e della concentrazione, senso di torpore mentale, sonnolenza, vertigini, affaticamento, sbalzi d'umore, sindrome da stanchezza cronica, alcune forme di insonnia, fibromialgia, manifestazioni epilettiche con aura, alcuni aspetti nevrotici, disturbi del comportamento alimentare, tendenza depressiva, ansia, iperattività.  |
| <b>APPARATO GENITOURINARIO</b>         | Cistiti, vaginiti, infezioni genitali ricorrenti, ipofertilità, dismenorrea, candidosi, cistiti abatteriche (in cui sembra che i batteri non siano responsabili), frequenti ricadute di queste condizioni, enuresi, mestruazioni abbondanti, dolorose o irregolari, endometriosi, controllo di alcune delle condizioni patologiche della gravidanza come la pre-eclampsia e la ridotta crescita fetale.   |
| <b>SISTEMA MUSCOLARE E ARTICOLARE</b>  | Artrite reumatoide, osteoporosi, mialgia, fibromialgia, crampi, tendenza agli infortuni muscolo-tendinei, dolori articolari, artriti generiche, artriti reattive e psoriasiche, spasmi, tremore, rigidità e contrattura muscolare, stanchezza cronica e ridotta performance sportiva.   |
| <b>MALATTIE AUTOIMMUNI</b>             | Artrite reumatoide, Lupus, tiroidite di Hashimoto, altre tiroiditi autoimmuni, crioglobulinemia, vasculiti, ipocomplementemia, leucopenia, diabete, sindrome di Cushing, malattie neurodegenerative.  |
| <b>METABOLISMO, OBESITÀ, DIABETE</b>   | Riducendo alcune citochine infiammatorie è possibile migliorare la sensibilità insulinica con dirette conseguenze sul metabolismo. Diabete, obesità sindrome metabolica, ipercolesterolemia, performance sportiva.  |
| <b>SISTEMA CARDIOVASCOLARE</b>         | Aumento del rischio cardiovascolare e della mortalità, alcune aritmie cardiache, palpitazioni, tachicardia, vasculiti.  |
| <b>ALTRE CONDIZIONI (FREQUENTI)</b>    | Edema, gonfiore delle palpebre, del volto o delle gengive, congiuntiviti, infezioni ricorrenti, afte, difficoltà di deglutizione, acufeni, perdita di udito, sindrome della bocca bruciante, aumentata sensibilità ai suoni, anemia, leucopenia, abbassamento delle piastrine, stanchezza cronica e alterata performance sportiva.  |

(tabella estratta da "Le intolleranze alimentari non esistono", di Attilio Speciani. LSWR 2019)



test

## Un esame in 10 minuti

BioMarkers è un finger-test, si esegue tramite un piccolo autoprelievo dal polpastrello. Imbibendo completamente un piccolo tampone di materiale sintetico è possibile per il laboratorio compiere un'analisi completa del livello di citochine infiammatorie, il cui valore aumenta quando alcuni alimenti vengono assunti in eccesso dall'organismo e delle Immunoglobuline G (IgG) anticorpi che segnalano un contatto frequente o prolungato nei confronti degli alimenti che quotidianamente ingeriamo. Il tempo di coinvolgimento del paziente è inferiore ai 10 minuti. Il tempo di consegna del referto è di 15 giorni dalla data di invio al laboratorio. Il risultato del test è un referto medico, compilato e validato da uno specialista Immunologo, il Professor Attilio Speciani. Oltre a indicare i livelli di BAFF e PAF e i Grandi Gruppi Alimentari mangiati in modo eccessivo o ripetuto attraverso l'analisi delle immunoglobuline G, nel referto

vengono forniti una serie di strumenti e materiali informativi utili ad affrontare nel modo migliore il percorso di riconquista di un rapporto di amicizia con il cibo. Il referto comprende dunque la dieta di rotazione (e mai di eliminazione) e tabelle settimanali di impostazione nutrizionale, la descrizione dei gruppi alimentari, la lista dei cibi da limitare e delle possibili alternative, oltre ad eventuali integratori consigliati. All'interno è presente anche una lettera per il proprio medico di riferimento e la bibliografia scientifica relativa alle ricerche più recenti che confermano l'utilità del controllo infiammatorio correlabile al cibo nelle diverse situazioni cliniche. Nelle prime pagine del referto sono comunque presenti tutte le indicazioni e le credenziali necessarie per accedere a MD4.me (Medical Doctor for Me), una piattaforma on-line dedicata ai Farmacisti e ai pazienti dove è possibile, se vi fosse la necessità, richiedere una consulenza scientifica.