

Intolleranze alimentari: un test per personalizzare la propria alimentazione e stare bene

Pubblicato: Mercoledì 29 Novembre 2023



Alimentazione corretta vuol dire salute. È noto che **mangiare bene aiuta l'organismo a prevenire patologie come diabete, ipertensione e obesità**, oltre a **combattere gli effetti dell'invecchiamento** e a **rafforzare il sistema immunitario**.

Le intolleranze alimentari sono un problema molto comune e possono influenzare la qualità della vita delle persone. Queste condizioni si verificano quando il corpo ha difficoltà a digerire o metabolizzare determinati alimenti o componenti alimentari. **Le intolleranze alimentari non sono da confondere con le allergie**. Le prime sono definite come delle reazioni avverse dell'organismo, conseguenti all'ingestione di alimenti che, talvolta, possono provocare sintomi simili a quelli delle allergie, ma differiscono da queste ultime per due aspetti fondamentali: le intolleranze alimentari non sono legate a risposte immunitarie, ma alla capacità dell'organismo (in particolare l'intestino) di processare gli alimenti; i sintomi delle intolleranze alimentari variano in relazione alla quantità ingerita dell'alimento non tollerato, a differenza della reazione allergica che è dose indipendente.

Si ritiene che l'intolleranza alimentare mediata da IgG sia causata da una maggiore permeabilità intestinale, che consente alle sostanze alimentari di accedere alla circolazione. La reazione del sistema immunitario nei confronti di queste componenti comporta un aumento degli anticorpi di classe IgG diretti contro gli antigeni non patogenici del cibo, formando così degli immunocomplessi. Se la formazione di immunocomplessi è eccessiva, questi si legano alle pareti dei piccoli vasi sanguigni

causando o aumentando l'inflammatione locale. La comparsa dei sintomi è sempre ritardata da diverse ore a giorni dopo il consumo del cibo a differenza della classica allergia alimentare dovuta ad anticorpi IgE in cui i sintomi si manifestano dopo pochi secondi o minuti.

La formazione di anticorpi IgG, infatti, è graduale ed i sintomi si presentano con un ritardo temporale rispetto all'ingestione degli antigeni alimentari in questione. Se mal tollerate queste componenti possono provocare sintomi non solo gastrointestinali, ma anche contrazioni muscolari e cefalea. Queste reazioni avverse possono comunque essere migliorate mediante una dieta funzionale mirata alla sospensione dell'alimento e poi alla sua reintegrazione.

Il Test 108 Alimenti di Cerba HealthCare

Questo esame consente di **analizzare**, con un unico prelievo venoso, **ben 108 alimenti**, quindi una gamma completa di potenziali responsabili di un'intolleranza alimentare. **Il Test 108 Alimenti è suggerito per soggetti in sovrappeso o per chi soffre di irregolarità intestinale, inappetenza, tensione addominale, gonfiore agli arti oppure di insonnia, emicrania.**

L'esame si effettua con un **semplice prelievo ematico** che misura gli anticorpi IgG totali prodotti dal sistema immunitario, rispetto a uno o più alimenti specifici tra i 108 testati, fra cui figurano per esempio glutine, cereali, funghi, legumi, frutta secca, lattosio, caffeina, teina, carni, pesce, crostacei, spezie, lievito, frutta, ortaggi, tuberi, uova, miele e tanti altri.

Il Test 108 alimenti rappresenta un **valido aiuto nella ricerca di potenziali intolleranze alimentari** andando a dosare la risposta immunitaria relativa alle IgG del proprio organismo contro diversi alimenti. A differenza di altre indagini diagnostiche sfrutta l'utilizzo di estratti alimentari selezionati, garantisce una maggiore specificità e riduce la possibilità di cross-reazioni tra i diversi alimenti.

Dopo aver ricevuto i risultati del test è fondamentale consultare uno specialista per una valutazione accurata e una diagnosi corretta, in modo da impostare un **regime alimentare adeguato** che terrà conto degli alimenti che possono causare disturbi e scoprire come attenuare i sintomi.

Il **Test 108 Alimenti** può essere effettuato **nei Centri Cerba HealthCare** al prezzo di **108 euro**, senza necessità di impegnativa né di prenotazione, su tutto il territorio nazionale e dunque anche nei centri Cerba HealthCare del territorio: **2 a Varese città e 7 nei comuni della provincia (Brunello, Busto Arsizio, Castellanza, Jerago con Orago, Solbiate Olona, Tradate, Viggiù).**

CONTATTI

Cerba HealthCare Italia
Via Gorizia 42, 21049 Tradate VA
T: +390331815411

[Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

di in collaborazione con Cerba HealthCare