

# Test Intolleranze Alimentari

---

(Test citossico sul sangue brevettato con marchio Europeo)



Il test citotossico è una metodica moderna e affidabile utile per evidenziare le “intolleranze alimentari” ovvero per riconoscere quegli alimenti che, se assunti quotidianamente, possono causare disturbi, più o meno gravi, dell’organismo. Tra i vari test per intolleranze alimentari che ho sperimentato questo è sicuramente il test più affidabile e anche in relazione alla dieta di eliminazione secondo il gruppo sanguigno, dieta molto generica, questo test permette sicuramente di arrivare a una dieta molto più mirata, selettiva e personalizzata.

Le “intolleranze alimentari” si differenziano dalle “allergie alimentari” in quanto nelle intolleranze alimentari i disturbi si manifestano tardivamente nell’arco delle 24/48/72 ore dall’ingestione dell’alimento in causa, quindi si tratta di una reazione ritardata non IgE mediata, dovuta allo stimolo ripetuto di un alimento di uso quotidiano sulle cellule intestinali, mentre le reazioni allergiche sono immediate, ovvero si manifestano nell’arco di pochi minuti dall’assunzione dell’alimento, tanto che è il soggetto stesso a riconoscere quale alimento ha causato l’evento allergico.

Il test citotossico quindi valuta le reazioni ritardate, che si sviluppano con un meccanismo diverso da quello delle reazioni allergiche immediate collegate alle IgE.

Nelle intolleranze alimentari il cibo introdotto nel canale digerente entra in contatto con le cellule del sistema immunitario. Un intestino intollerante è come una rete con le maglie allargate attraverso la quale potranno passare anche molecole non completamente digerite. Queste molecole non si comporteranno più come sostanze “buone”, ma come uno “stimolo irritante”, potremo dire come tossine capaci di provocare delle alterazioni morfo-funzionali dei globuli bianchi danneggiandoli o distruggendoli (reazione citotossica).

Da questi danneggiamenti cellulari si innescano reazioni a catena che possono provocare l’irritazione di svariate aree del corpo, anche lontane dalla sede di reazione iniziale, causando differenti sintomi (es.: mal di testa, dolori muscolari,

disturbi gastroenterici, disturbi cutanei, nervosi, urologici e altro) che nel tempo, persistendo lo stato di irritazione cronica, possono costituire vere e proprie malattie.

A volte il soggetto è talmente abituato a convivere con alcuni di questi sintomi (come la sonnolenza o certe lievi forme di cefalea) che li considera normali. Il test citotossico rivela quali alimenti possono alterare il nostro stato di salute e fornisce la base di partenza per rimuovere, se correlate all'alimentazione, le cause dei disturbi presentati da ogni singolo soggetto, permettendo di migliorare così il nostro stato di benessere fisico e psichico.

Le intolleranze alimentari possono essere la causa o la concausa di disturbi quali:

#### **1 – Sintomi generali**

Stanchezza – Sonnolenza post-prandiale – Sonnolenza eccessiva – Ritenzione idrica- Gonfiore alle mani, ai piedi e sotto le palpebre (borse oculari) – Aumento della sudorazione – Vampate di calore – Linfadenopatia tonsillare

#### **2 – Sistema nervoso**

Cefalee ricorrenti (emicrania) – Scarsa concentrazione – Scarsa memoria – Vertigini – Ansia – Depressione – Umore variabile – Irritabilità – Astenia ricorrente – Torpore mentale – Attacchi di panico

#### **3 – Apparato respiratorio**

Congestione nasale – Rinite – Sinusite – Raucedine – Tosse – Eccessiva produzione di muco – Catarro – Difficoltà respiratoria – Asma – Bronchiti ricorrenti – Otitis

#### **4 – Apparato genito-urinario**

Cistiti croniche – Dolori mestruali – Enuresi – Disturbi della libido – Infiammazione uro-genitali

#### **5 – Inestetismi cutanei**

Cellulite, sovrappeso, obesità

#### **6 – Apparato muscolo scheletrico**

Crampi muscolari – Spasmi – Tremori muscolari – Debolezza muscolare – Mialgie – Infiammazioni muscolo-tendinee, Dolenza articolare ricorrente – Artrite giovanile

#### **7 – Apparato gastrointestinale**

Gonfiore addominale – Nausea – Flatulenza – Eruttazione – Aerofagia – Diarrea – Stitichezza – Difficoltà digestiva, Dolori e crampi addominali – Iperacidità gastrica – Gastrite – Ulcere gastriche e/o duodenali – Colite – Diarrea – Stitichezza – Flatulenza – Eruttazione- Aerofagia – Prurito anale – Emorroidi

#### **8 – Apparato cardio-circolatorio**

Alterazione della pressione arteriosa – Palpitazioni – Extrasistoli – Aumento della coagulabilità del sangue

#### **9 – Pelle**

Prurito locale o generalizzato – Acne – Eczema – Dermatite – Orticaria – Pallore facciale – Psoriasi e altre manifestazioni dermatologiche.

#### **10 – Età Pediatrica**

Iperreattività – Sonnolenza – Difficoltà di concentrazione – Insonnia – Pianto facile e frequente -Comportamenti violenti e aggressivi – Dislessia – Alterazioni della scrittura – Eczema – Asma – Coliche gassose addominali – Meteorismo – Diarrea – Nausea – Stitichezza – Cefalee – Tonsilliti ricorrenti – Otitis – Riniti – Enuresi – Inappetenza – Alitosi.

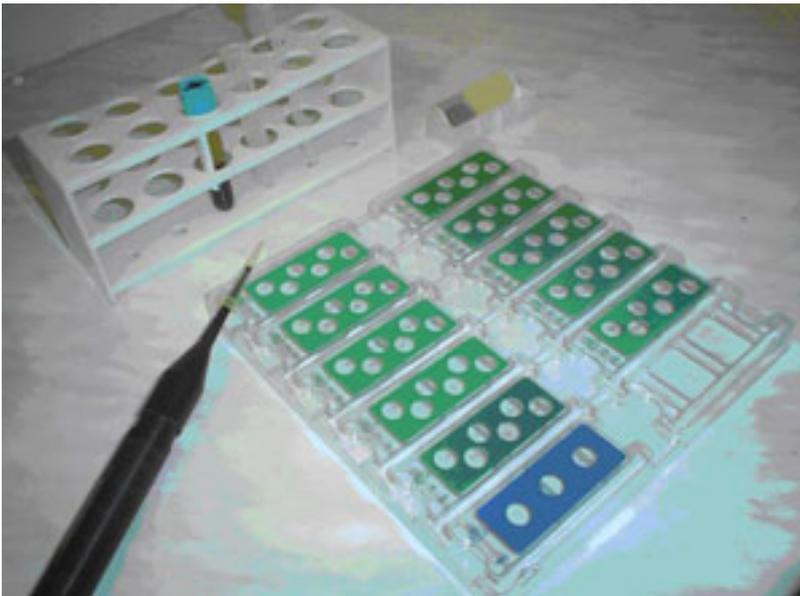
#### **Esecuzione del test**

Il test consiste nel prelevare dal paziente 4 ml di sangue venoso e dopo aver centrifugato il sangue prelevato, si mettono a contatto dei leucociti (globuli bianchi) del paziente con gli estratti alimentari liofilizzati posti su un vetrino, quindi si passa all'osservazione al microscopio. Il contatto dei globuli bianchi con l'alimento a cui si è intolleranti determina una

reazione di rigonfiamento cellulare sui leucociti. A seconda della gravità della reazione i risultati vengono quantificati su una scala che va da uno a quattro.

Gli alimenti che hanno mostrato una positività verranno esclusi per un periodo variabile a seconda del grado di reazione; per esempio, per una reazione di secondo grado, il periodo di astinenza non deve essere inferiore ai tre-quattro mesi, indipendentemente dal periodo di astinenza previsto, se le patologie sono in relazione alle intolleranze alimentari, nel periodo di quattro-sei settimane, sono destinate a risolversi completamente o migliorare nettamente.

Gli alimenti che vengono testati con il Test Citotossico rientrano nell'alimentazione quotidiana: dai cereali (grano, mais, riso, ecc.) alle carni (bovino, suino, pollame, ecc...) dal latte alle uova, dal caffè, al cacao, frutta, verdura ecc.



Questo perché, qualunque tipo di alimento assunto frequentemente può risultare intollerante per un determinato individuo.

### **Preparazione per il Test Citotossico**

Il prelievo va effettuato preferibilmente a digiuno (2-3 ore) anche se l'esito dell'esame non sembra essere influenzato dai cibi consumati poche ore prima del prelievo. È necessario che il paziente, sotto controllo medico, abbia sospeso da almeno 3-4 giorni l'uso di:

- 1 – farmaci corticosteroidi (cortisonici)
- 2 – antistaminici
- 3 – immunosoppressori

Nell'eventualità in cui il paziente avesse effettuato prove allergologiche cutanee quali Prick test e Patch test attendere 48-60 ore prima di fare il test Citotossico. Il prelievo non può essere effettuato in caso di raffreddore, influenza o altre malattie infettive. Il test può essere effettuato dopo 10-15 giorni dalla guarigione della malattia.