

# Le cause e i sintomi delle intolleranze alimentari

Le intolleranze alimentari sono in crescita, complici il maggior consumo di cibi pronti ricchi di pericolosi additivi e l'introduzione eccessiva di alcuni alimenti. A lungo andare una dieta sbilanciata danneggia la mucosa intestinale, che si infiamma. Avere un intestino infiammato provoca diverse conseguenze: dolori e gonfiori addominali, disturbi intestinali quali stipsi e diarrea, deficit del sistema immunitario...

Il primo intervento da fare per stare meglio è quello di eliminare per alcune settimane (almeno 3-4) l'alimento incriminato. Le tre intolleranze più comuni sono causate da:

- lievito
- glutine
- lattosio

Per capire i motivi all'origine delle intolleranze alimentari occorre mettere a fuoco tutti i fattori che influenzano l'integrità della barriera intestinale (è l'intestino a selezionare e assorbire i nutrienti). Il primo aspetto da valutare è capire se il processo digestivo avvenga in modo corretto. La masticazione per esempio è un aspetto spesso trascurato e rappresenta uno dei passaggi chiave per una buona digestione. Lo stato della flora batterica intestinale è il secondo aspetto importante.

Infatti se ad una insufficiente masticazione aggiungiamo alterazioni della flora batterica intestinale, allora è facile che si facciano strada le intolleranze alimentari. Queste infatti dipendono dall'integrità della mucosa intestinale: se essa è integra, e quindi efficiente, svolge bene la sua funzione di filtro, facendo passare nel sangue solo determinati componenti. In caso contrario riusciranno a

passare anche componenti più grandi, non completamente digeriti. Questi macrocomponenti una volta entrati in circolo verranno considerati "nemici" dal nostro sistema immunitario, che non riconoscendole li attaccherà provocando processi infiammatori e di conseguenza malesseri.

Per avere una mucosa intestinale efficiente è importante:

Masticare adeguatamente gli alimenti

Seguire un'alimentazione corretta

Consumare regolarmente verdura, frutta e yogurt

Fare regolare attività fisica

Ridurre il consumo di alcolici

Se si individua un alimento a cui sospettiamo di essere intolleranti, eliminarlo per qualche settimana