



Dott. Afentopoulos Ioannis
Biologo-Dietologo-Nutrizionista

RACHIS CENTER
Via Alfredo Casella,49 Roma
Tel/Fax: 06-86214614 Cell: 348-3552502
Email:afentopoulos@libero.it

E' vero che le intolleranze alimentari fanno ingrassare? Come posso dimagrire controllando un'eventuale infiammazione e le intolleranze.

Le domande che di frequente mi vengono poste sono :«*Dottore, mi puo aiutare a dimagrire? Mi sembra che al mio confronto gli altri si "abbuffino"., mentre io non mangio tanto: eppure continuo a mettere su chili. Se faccio una dieta perdo subito dei chili e appena la smetto, li rimetto su con gli interessi. C'è qualcosa che mi può aiutare?»*»

Questo tipo di richiesta è sempre più frequente ed essendo perfettamente motivata sul piano scientifico si può spiegare il perché sia un disagio così diffuso. Ci sono persone che non conoscono la fame nervosa, evitando dolci e cibo spazzatura e magari fanno anche movimento. Eppure non solo faticano a dimagrire, ma addirittura **ingrassano**. E la frustrazione cresce insieme al girovita. Spesso la colpa è di un'**intolleranza alimentare**.Le intolleranze alimentari sono sempre più diffuse. Ciò nonostante, da un lato la scienza stenta a riconoscere la validità degli strumenti in grado di rilevarle, i test per l'individuazione delle allergie, e le intolleranze alimentari, la maggior parte dei dietologi ancora oggi, sottovaluta il rapporto tra ipersensibilità a certi alimenti e il sovrappeso. In mezzo ci sono coloro che tendono a mettere su peso senza capire perché e che presto scivolano in un circolo vizioso: pur di perdere qualche chilo, riducono progressivamente il proprio introito alimentare, con l'effetto di **rallentare il metabolismo** e allontanare ancor più l'obiettivo del dimagrimento.Ma in che modo un'intolleranza alimentare, che fino a pochi anni fa era ritenuta responsabile solo di fenomeni di malassorbimento intestinale (e quindi di calo del peso corporeo), può invece rendere conto dei **chili di troppo**? Sappiamo che i cibi verso cui si sviluppa un'intolleranza sono quelli che consumiamo in quantità maggiori e continuativamente. L'introduzione ripetuta di determinati alimenti è in grado di attivare il sistema immunitario, che per un certo periodo (finché non viene superato uno specifico "livello di soglia") compensa il sovraccarico, reagendovi

come usa fare nei confronti di minacce sospette: innesca una **risposta infiammatoria**, la difesa di prima linea contro un nemico, reale o percepito come tale.Numerose ricerche scientifiche negli ultimi anni,hanno dimostrato che l'**infiammazione**, anche di basso grado, sollecita particolari cellule immunitarie - i **macrofagi** presenti nel tessuto adiposo - stimolandole a produrre citochine e altre molecole in grado di provocare **insulinoresistenza**. L'**insulina**, continua a essere prodotta e messa in circolo dal pancreas, ma le cellule del corpo diventano meno sensibili alla sua azione: gli zuccheri circolanti nel sangue non vengono trasferiti ai tessuti e metabolizzati come avviene in condizioni fisiologiche. La glicemia elevata però è dannosa per l'organismo e l'insulina, che comunque cerca di fare il suo lavoro, immagazzina gli zuccheri come sostanze di riserva.E' come se il corpo fosse indotto da una serie di segnali di pericolo, non a consumare calorie ed energia, bensì a stiparle sotto forma di **depositi di grasso**, proprio là dove non vorremmo.Ecco perché, a volte, anche penalizzando il gusto in nome della linea, se scegliamo **alimenti inadatti a noi** e li consumiamo indiscriminatamente, otteniamo l'esito opposto a quello desiderato.Ciò capita anche perché non ci rendiamo conto di quanto sia **monotona la nostra dieta**: se ad esempio mangiamo biscotti a colazione, una piadina a pranzo, pizza o pasta a cena, immettiamo nel nostro corpo non tre sostanze diverse, bensì solo frumento.Attraverso un test per intolleranze alimentari possiamo scoprire i cibi "**Critici**" e impostare un programma di rieducazione alimentare, che preveda come e quando contemplarli a tavola, ciò ha come effetto primario la diminuzione dello stimolo infiammatorio.Si disinnesci così l'allarme che aveva alterato le risposte fisiologiche dell'organismo e si spezza la catena di reazioni metaboliche, sostanzialmente difensive, che sostengono la tendenza ad ingrassare.Controllando l'infiammazione da

cibo, si mette in moto una specie di segnale uguale e contrario a quello che precedentemente aveva provocato aumento di massa grassa in punti del corpo sbagliati. Una dieta ben fatta che rispetti alcuni principi alimentari è in grado di aiutare le persone che soffrono di intolleranze a ritrovare la propria forma fisica e dimagrire. Una dieta che controlli l'infiammazione da cibo (intolleranze alimentari) spesso consente di perdere peso proprio nei posti in cui il grasso si

è accumulato e facilita la **riattivazione del metabolismo**, ricreando la giusta sensibilità all'insulina. In questa maniera abbiamo benefici anche su numerosi disturbi immunologici. Una volta **recuperata l'intolleranza alimentare si conquista il peso-forma**.

Così si evita l'ossessione per la misurazione delle calorie e si evita anche di pesare continuamente i cibi.

Quali sono i possibili sintomi di un'intolleranza alimentare?



SINTOMI GENERALI: stanchezza cronica – sonnolenza – ritenzione idrica – aumento della sudorazione – linfadenopatia tonsillare – obesità.

APPARATO GASTRO-ENTERICO: difficoltà digestive – gonfiore addominale – senso di nausea – dolore e crampi addominali – iperacidità gastrica – gastrite – ulcera gastro-duodenale – colite – diarrea – stitichezza – flatulenza – eruttazione – aerofagia – emorroidi.

APPARATO CUTANEO: orticaria – acne – eczema – dermatite – psoriasi – cellulite.

SISTEMA NERVOSO: cefalea – emicrania – alterazione dell'equilibrio – ansia – depressione – irritabilità – torpore mentale – scarsa memoria – difficoltà di concentrazione.

APPARATO RESPIRATORIO: difficoltà

respiratoria – asma – tosse – raucedine – eccesso di muco – rino-faringite – sinusite – bronchite ricorrente.

SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO: alterazione della pressione arteriosa – palpitazioni – extrasistole.

APPARATO URO-GENITALE: disturbi della libido – infiammazioni uro-genitali.

SISTEMA MUSCOLO-ARTICOLARE: crampi – spasmi – tremori muscolari – debolezza muscolare – dolori articolari e muscolari – infiammazioni muscolo-tendinee.

Nel prossimo articolo spiegherò come vengono seguiti i nostri pazienti con le varie intolleranze alimentari. Dando alcuni esempi di Dieta a Rotazione Dissintossicante.

