

INTOLLERANZE ALIMENTARI: MODA O PATOLOGIA? I CONSIGLI DELLA BIOLOGA NUTRIZIONISTA CELESTINI

di Daniela Braccani



16 Novembre 2021

L'AQUILA - Secondo recenti studi, il nostro intestino, nel corso di una vita, in media è attraversato da trenta tonnellate di cibo e cinquantamila litri di liquidi. La biologa

nutrizionista **Valentina Celestini** spiega così i disturbi, frequenti e di diversa natura, che si manifestano a carico del tratto gastrointestinale, dal gonfiore addominale all'acidità di stomaco, "ma non chiamatele subito intolleranze - ammonisce la professionista - perché non è una patologia così scontata e diagnosticabile in modo approssimativo".

Oggi pensare alle intolleranze "va incredibilmente di moda - spiega la biologa a *Virtù Quotidiane* - in un mercato che ovviamente ci lucra propinando una varietà di test alimentari troppo spesso non attendibili, privi di fondamenti scientifici e per di più a costi molto elevati. Il problema, in sostanza, è che spesso questa percezione, quella di avere una intolleranza oppure un'allergia a qualche alimento, non corrisponde affatto alla realtà metabolica".

Escluse possibili cause patologiche, come appunto intolleranze, celiachia, diverticoli, disbiosi, colon irritabile, che possono provocare gonfiore, dolore addominale, crampi, alterazione della regolarità intestinale, "è importante considerare - spiega la nutrizionista - che il corpo in generale, l'intestino in particolare, ci parla attraverso una serie di sintomi e segnali. Questo accade semplicemente quando abbiamo avuto una condotta alimentare smodata, dopo le feste, un periodo di stress, ma anche banalmente quando pranziamo velocemente per il poco tempo a disposizione, giusto per fare qualche esempio. Solo una volta escluse queste cause, si può ipotizzare la presenza di un'intolleranza, oppure di una allergia, sempre dietro consulenza medica e test validati scientificamente".

È doveroso specificare che allergie ed intolleranze sono due patologie ben diverse. Le allergie creano una risposta immunitaria che potrebbe avere risvolti anche molto gravi sull'organismo. Devono essere assolutamente diagnosticate da un allergologo il quale potrà suggerire di avvalersi di un nutrizionista per elaborare un appropriato piano alimentare. Un'intolleranza alimentare non implica invece coinvolgimenti del sistema immunitario. Si tratta di una non adeguata metabolizzazione di alcune molecole con probabili ripercussioni sull'apparato digerente che possono manifestarsi in diverse forme e in modo differente da persona a persona.

Inoltre, i test per le intolleranze che hanno un reale valore scientifico sono pochissimi: solo il test per il lattosio e il test per l'intolleranza al glutine sono stati riconosciuti ufficialmente

validi.

“L’intestino è sensibile allo stile di vita che si conduce e risente di eventuali sregolatezze in ragione di una popolazione batterica che necessita di cure. Si parla infatti di microbiota, l’insieme dei microrganismi contenuti nell’intestino, un ecosistema complesso, costituito sia da batteri benefici sia da batteri nocivi. Il punto – spiega la titolare dello studio Nutribio, al civico 63 di Piazza Duomo, all’Aquila – è mantenere tra i due un equilibrio più o meno costante”.

Il microbiota è l’insieme di quelle cellule, meglio conosciute come probiotici, capaci di superare la barriera gastrica e giungere vivi nell’intestino, tra questi, sono particolarmente famosi i Lactobacilli o i Bifidus.

“Una flora che andrebbe alimentata costantemente – conclude la Celestini – con alimenti naturali e poco industrializzati, ove possibile, attività fisica e soprattutto evitando abitudini errate, come l’utilizzo di prodotti industriali molto elaborati, bibite dolci e gassate, dolcificanti, il ricorso ad antibiotici senza una adeguata protezione gastrica, la lista è molto lunga. Inoltre, bisogna individuare i probiotici di cui si ha effettivamente bisogno, non è facile, ma l’importante è affidarsi sempre a professionisti specializzati ed evitare possibilmente l’autodiagnosi”.

pubbliredazionale