

ALLERGIE & INTOLLERANZE ALIMENTARI

Dott.ssa Benedetta Lomonaco – Dietista e Nutrizionista in formazione

Dott.ssa Luisa Belleri – Psicologa e Psicoterapeuta in formazione

- **ALLERGIA=** è una forte reazione del sistema immunitario, che si scatena in risposta ad un allergene, il quale è percepito come elemento estraneo dall'organismo, quindi come una possibile fonte di danno.
- **INTOLLERANZA=** in seguito ad un'assunzione abbondante di un determinato alimento, l'organismo "si ribella" perché non riesce a digerirlo correttamente.
- **INTOLLERANZA AL LATTOSIO=** causata dalla cattiva digestione del lattosio, un disaccaride contenuto nel latte ; tale condizione determina un incremento anomalo della motilità intestinale e scatena una sintomatologia di: gonfiore, flatulenza e spesso anche diarrea.
- **ALLERGIA ALLE UOVA=** è una forma di ipersensibilizzazione molto frequente; tuttavia, avendo tuttavia, avendo ben chiaro che gli antigeni interessati sono di tre tipi differenti, due dei quali termolabili e uno termostabile, è anche possibile impostare un regime alimentare più o meno rigoroso e specifico.

Allergia all'ovoalbumina e all'ovotransferrina = esclusione di uova e carne CRUDI, è concesso l'utilizzo di carne e uova COTTI

Allergia all'ovomucoide = esclusione delle uova sia CRUDE e sia COTTE, è concesso l'utilizzo di carne sia CRUDA e sia COTTA

Allergia all'ovoalbumina, all'ovotransferrina e all'ovomucoide = esclusione delle uova sia CRUDE e sia COTTE, esclusione della carne CRUDA, è concesso l'utilizzo di carne COTTA.

- **ALLERGIA AL NICHEL=** è la causa più comune di dermatite allergica da contatto. Non si trova soltanto in vestiti e gioielli, ma anche negli alimenti che assumiamo ogni giorno: nel cioccolato, cacao, frutta secca, legumi, tè, spinaci, funghi, margarine vegetali, aringhe ed ostriche.
- **CELIACHIA =** è un'intolleranza permanente al glutine, un complesso di sostanze azotate che si forma durante l'impasto, con acqua, della farina di alcuni cereali, come avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. Per combattere la malattia celiaca l'unica terapia attualmente valida è quella dietetica. Il celiaco è quindi costretto ad eliminare dalla propria tavola tutti quegli alimenti che contengono

anche solo piccole quantità di glutine. Se soffri di celiachia ricorda di: controllare sempre e attentamente gli ingredienti dei cibi confezionati (possono indicare la presenza di glutine: addensanti, emulsionanti, stabilizzanti, proteine vegetali, amidi controindicati, amidi non specificati, malto, germe di grano, fibra alimentare, lieviti naturali, estratto di malto o di caffè). I prodotti dietetici privi di glutine hanno il simbolo della spiga sbarrata; non utilizzare utensili con i quali siano stati cucinati cibi contenenti glutine; non usare olio di frittura già usato per cibi infarinati/impanati



•RELAZIONE MENTE CORPO:

accertato che alcune persone nascono con una predisposizione ereditaria, per cui una bassa soglia di sensibilità le rende iper reattive a ciò che le circonda, questa propensione non è sufficiente per spiegare tutto. I sintomi psicosomatici coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress.

- **SCARSA CAPACITA' DI ADATTAMENTO:** in condizioni stressanti i meccanismi di adattamento vanno in fase di esaurimento permettendo lo svilupparsi della malattia allergica. Accertato che il terreno atopico è una condizione necessaria per l'instaurarsi di un'allergia, la dinamica psicologica della persona risulta fondamentale sia nel modulare il manifestarsi della predisposizione, sia nella scelta dell'organo bersaglio.
- **SINTOMI COME MESSAGGI:** l'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere vissute e sentite, trovano una via di scarico immediata nel soma (il disturbo); quindi è importante capire nello specifico l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni. Ogni sintomo è un messaggio, un'occasione per occuparsi della propria anima.

Per informazioni o per contattare le Dottoresse:



SPAZIO MULTIDISCIPLINARE
 PER LA PERSONA E LA FAMIGLIA
 Via Foro Boario 15
 Tel. 0308375711

www.spaziolalibellula.it

www.facebook.com/spazioLaLibellula