

Dall'esperienza di noi farmacisti

CONSIGLI PER L'INFIAMMAZIONE DA CIBO



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

INFIAMMAZIONE DA CIBO

L'infiammazione da cibo è una problematica legata alla ripetuta assunzione di alcuni cibi.

Una scorretta alimentazione o l'eccesso alimentare determinano l'instaurarsi di uno stato di infiammazione cronica di basso grado. Questo tipo di infiammazione, detta anche **infiammazione silente**, può contribuire all'insorgenza e al perdurare di molte malattie croniche quali patologie cardiovascolari e metaboliche come diabete, obesità, dislipidemie ma anche tumori, osteoporosi, demenza, malattie autoimmuni. Una maggior attenzione e consapevolezza nella scelta alimentare rappresenta il primo passo per la risoluzione delle problematiche causate dall'infiammazione da cibo. È inoltre importante **mantenere in salute il nostro canale digerente**.

Principali fastidi:

- **gastrointestinali** (gonfiori addominali, coliti, disturbi legati al malassorbimento, diarrea, stipsi)
- **dermatologici** (dermatiti atopiche, psoriasi, orticarie, acne)
- **respiratori** (riniti, asma bronchiale, sinusite, dispnea)
- **neurologici e psicologici** (frequenti emicranie, cefalea, stati d'ansia e agitazione)
- **metabolici** (tendenza ad ingrassare in modo non compreso).



Differenze rispetto a intolleranze e allergie alimentari

Quello dell'infiammazione da cibo è un concetto ben diverso sia da quello di intolleranza che di allergia alimentare.

Le allergie alimentari sono reazioni immunologiche IgE mediate, "dose indipendenti", di rapida insorgenza, possono produrre shock anafilattico e si individuano con i tradizionali test allergici cutanei. Le intolleranze alimentari invece, non sono IgE mediate e sono "dose dipendenti".



Verificare l'infiammazione da cibo

Grazie al prelievo di poche gocce di sangue dal **polpastrello è possibile individuare il profilo alimentare personale per comprendere quali alimenti scatenano le reazioni infiammatorie riscontrate**. Per impostare un percorso di salute volto alla **rieducazione della tolleranza immunologica degli alimenti** è opportuno reintrodurli gradualmente nell'alimentazione.



I nostri consigli

- 1. Ripristinare l'integrità della mucosa intestinale** per evitare che gli antigeni passino dal lume intestinale al circolo sanguigno, innescando una risposta immunitaria e infiammatoria e per ottimizzare l'equilibrio intestinale.
- 2. Ripristinare l'eubiosi.** La microflora intestinale è la prima barriera filtrante della mucosa.
- 3. Dieta** con rotazione dei cibi potenzialmente infiammanti che sono reintrodotti poco alla volta.



È bene sapere che...

Il sussistere di uno stato di infiammazione cronica silente facilita il manifestarsi di forme allergiche da pollini. Il soggetto allergico nella fase acuta potrebbe trarre giovamento dalla riduzione dell'assunzione di alimenti ricchi di istamina (pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola, ecc.) e istamino liberatori (fragole, kiwi, ecc.).

COMPLEMENTI CONSIGLIATI



EUBARRIERA
INTEGRATORE ALIMENTARE



ENZITASI
INTEGRATORE ALIMENTARE



PERILLA e RIBES
INTEGRATORE ALIMENTARE



FERMENTI fast
INTEGRATORE ALIMENTARE



COLOSTRO D3
INTEGRATORE ALIMENTARE