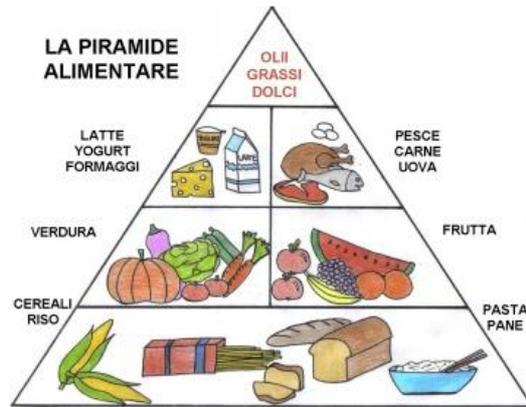


ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI



L'uomo vive in un ambiente ricco di microorganismi patogeni che possono causargli reazioni **allergiche**. Sembra che la causa scatenante queste **allergie** sia da ricercare nei fattori ambientali. Una recente teoria, denominata "Hygiene Hypothesis", indica nell'eccesso di igiene una delle cause che favoriscono l'insorgere dell'**allergia**. È dimostrato infatti che un ambiente (o cibo) eccessivamente "sterilizzato" non è salutare per il sistema immunitario che diviene più pronò allo sviluppo di **allergie**. Fra le varie osservazioni che avallano tale ipotesi si è rilevato che nei bambini che vivono in ambiente rurale o che hanno un gatto in casa (dimostrato nei primi due anni di vita), la probabilità di **allergia** si riduce in modo significativo. Le **allergie** sono meno diffuse tra coloro che sono a stretto contatto con microbi fecali o alimentari, poiché la flora batterica di questi individui è ricca di microbi che producono endotossine, le quali inibiscono la produzione di proteine allergizzanti, che altrimenti stimolano il tessuto linfatico intestinale incrementando le probabilità di asma e rinite allergica. Nei paesi occidentali il precoce utilizzo di antibiotici nei bambini, l'ampio utilizzo di additivi chimici negli **alimenti** e la loro sterilizzazione, sembrano ritardare lo sviluppo di tale flora batterica.



Tutti gli alimenti possono scatenare **allergia**, ma in realtà solo pochi sono i più frequenti:

- **Latte**
- **Uova**
- **Pesce e crostacei**
- **Soia e arachidi**
- **Frutta secca** (noci e nocciole)

Le **Intolleranze Alimentari** si differenziano dalle **Allergie Alimentari** vere e proprie perché non producono shock anafilattico e di solito non rispondono ai tradizionali **Test Allergici cutanei**. Non provocano quasi mai delle reazioni violente ed immediate nell'organismo, e quindi spesso non sono direttamente collegabili all'assunzione del cibo che le determina.

Esse derivano dall'impossibilità dell'organismo di digerire un dato alimento, a causa di difetti metabolici che possono essere causati dallo stile di vita (scarsa masticazione, errate combinazioni alimentari, ecc.), o da stati emotivi alterati, oppure possono essere scatenate dall'assunzione di Antibiotici.

Le **Intolleranze Alimentari** si manifestano quasi sempre con una sintomatologia generale più o meno sfumata (stanchezza, cefalea, gonfiori addominali postprandiali, infezioni ricorrenti, dolori articolari, ecc.) o con modificazioni cutanee (pelle secca, eczemi, orticaria, ecc.); spesso sono correlate a disordini del peso corporeo, sia in eccesso che in difetto.



A.L.I.A.C. un po' di storia

L'Associazione per la lotta delle intolleranze alimentari e celiachia onlus (A.L.I.A.C.) nasce a Cremona con gli scopi di promuovere iniziative di sensibilizzazione relative ad una corretta educazione nutrizionale e contro le intolleranze ed allergie alimentari, sostenendo anche la promozione e lo sviluppo della ricerca scientifica.

Si propone inoltre di essere il punto di riferimento per famiglie, adulti e bambini, interessati ad approfondire tematiche riguardanti i disturbi legati ad una scorretta alimentazione.

Questo obiettivo viene raggiunto grazie a:

-Organizzazione di incontri aperti a tutta la popolazione, presso Associazioni, Palestre, Biblioteche, Comuni, Scuole o altre strutture idonee, coinvolgendo il mondo politico, amministrativo e sanitario

-Organizzare con TV, anche non solo locali programmi di divulgazione delle tematiche relative ad intolleranze ed allergie alimentari

-Sensibilizzare l'opinione pubblica utilizzando anche le più moderne tecniche di comunicazione multimediale.

-Creazione di apposito Comitato Scientifico costituito da professionisti che potranno sicuramente dare un forte impulso alla nostra missione.

“Siamo consapevoli che il cammino che intendiamo intraprendere sia impegnativo, ma di notevole importanza per la salute della popolazione.” Dott.ssa Annalisa Subacchi – Biologa nutrizionista

