

## INTOLLERANZE ALIMENTARI & PRESTAZIONE SPORTIVA

In questo articolo vorrei ripresentare in maniera più approfondita un argomento alquanto dibattuto sia in campo medico (convenzionale e non) e sia in campo sportivo tra la gente di sport. Forse perché un po' mi sento principale interessato di questa problematica che forse in passato c'era, c'è sempre stata, ma con l'avvento di nuove metodiche diagnostiche, con la ricerca scientifica che avanza si è potuto meglio studiare questo fenomeno che condiziona a volta la nostra vita di relazione e la nostra pratica sportiva.

**Definizione:** "Con il termine intolleranze alimentari si intendono reazioni che avvengono nel nostro organismo determinate dalla ingestione di alcuni principali alimenti che provocano una serie di disturbi e disagi a volte difficile da inquadrare".

Molti specialisti di settore li definiscono anche "allergie ritardate" per indicare quella reazione allergica che provoca nel nostro organismo delle reazioni, le quali non sono istantanee, ma che avvengono in maniera ritardata nel tempo, anche qualche giorno dopo.

Ma è opportuno fare una distinzione doverosa tra "Allergie & Intolleranze" per non creare allarmismi e confusione.

**Allergie:** I disturbi si manifestano rapidamente, subito dopo l'ingestione di un particolare alimento ed è quindi più facile collegarli al cibo ingerito. Le reazioni dell'organismo oltre ad essere immediate sono, di solito, violente. L'allergia ha le seguenti caratteristiche:

1. **Produce shock anafilattico** e di solito risponde ai tradizionali Test Allergici Cutanei e quindi, è anche relativamente più facile da individuare. Per shock anafilattico si intende una sindrome clinica provocata da esposizione ad un allergene, è la reazione più grave e può, se non curato, portare alla morte.
2. **È molto meno frequente delle intolleranze alimentari**
3. **Può portare anche alla morte**, mentre è molto raro che le intolleranze alimentari possano causare il decesso di una persona.

**Intolleranze:** Le intolleranze come abbiamo visto sono difficile da diagnosticare, poiché i disturbi compaiono dopo un certo periodo di tempo dal consumo dell'alimento responsabile. Accade, infatti, che l'organismo mette in atto una serie di meccanismi compensatori per cui riesce a tollerare una determinata sostanza fino a quando, superato un certo limite (che viene definito livello di soglia) si arriva alla manifestazione del disturbo.

Le principali caratteristiche delle intolleranze possono essere così elencate:

1. **Sono individuabili**, spesso, con grande difficoltà.
2. **Sono molto frequenti**.
3. **Sono correlate a disordini del peso corporeo**, sia in eccesso che in difetto.
4. **I disturbi legati alle intolleranze sono diversi da quelli delle allergie**

In linea di massima le intolleranze alimentari più diffuse sono:

- Intolleranze al Lattosio ( o prodotti che contengono latte)
- Intolleranze al Lievito (o prodotti lievitati)
- **INTOLLERANZA AL LATTASIO ( o prodotti contenente latte)**

Questa tipologia di intolleranza è forse quella con maggior diffusione tra il nostro popolo, essa consiste in maniera dettagliata nella completa o parziale riduzione dell'assorbimento e digestione di Lattosio da parte dell'intestino tenue. Tutto ciò avviene per una carenza dell'Enzima Lattasi. Tutto ciò secondo alcuni studi dipende anche dalla zona in cui viviamo, dalla nostra popolazione di migliaia , discendenti che allevavano o meno in tutti i giorni, e quindi dell'utilizzo o meno di Latte nella vita quotidiana. Quindi possiamo affermare che la riduzione dell'attività di questo enzima, Lattasi, che digerisce il latte si riduce in maniera drastica e progressivamente durante lo sviluppo, e in alcuni casi si completa nei primi mesi di vita e condizionata geneticamente. E' ovvio che poi ci possono anche essere delle problematiche, come coliti, gastriti, morbo di crohn, che ulteriormente peggiorano questa situazione riguardante l'assorbimento e digestione del Lattosio.

In linea di massima per questa intolleranza alimentare , come anche per altre, piccole quantità di lattosio vengono tollerate senza nessun problema, nel momento in cui si va oltre una determinata quantità (utilizzo frequente dell'alimento incriminato) si iniziano ad accusare problemi e sintomi intestinali e non solo, come diarrea , dolori addominali, meteorismo, spossatezza e cali energetici. Tutto ciò non fa altro che portare il soggetto a limitare o eliminare l'alimento che crea tutte queste problematiche che nella sua composizione presenta Lattosio.

**RIMEDI** : La cosa più sensata è quella di attuare una "dieta a rotazione", quindi una rotazione durante l'arco della settimana degli alimenti e prodotti incriminati, quindi L'esclusione o la rotazione del latte riguardano anche il burro, i

formaggi, i latticini. Mozzarella e parmigiano o grana, formaggi freschi e stagionati, yogurt e panna. Biscotti e dolci, **focchi di mais e altri cereali o di muesli**, Alcuni salumi contengono il latte: prosciutto cotto, mortadella, salame, wurstel, salsiccia. **Per gli intolleranti al latte è bene tenere presente la distinzione tra questi insaccati e gli altri che non ne contengono, come** il prosciutto crudo, la bresaola. Il latte "classico" personalmente lo sostituisco con altre tipologie di bevande, **il latte di riso, il latte di avena, di soia e di mandorle**. Se lo tollerate, anche quello **di capra**.

## INTOLLERANZA AL FRUMENTO

Dobbiamo anche in questo caso fare una distinzione su "**intolleranza al frumento**" e "celiachia". La celiachia (allergia al glutine) può essere ben diversa da un'**intolleranza alimentare al frumento** (che contiene numerosi altri allergeni), e solo un medico esperto può valutare correttamente il rapporto tra queste ipersensibilità .

**L'intolleranza al frumento: i sintomi** L'intolleranza al frumento (o grano) presenta segni visibili sul corpo: dermatite o forfora farinacea, a piccoli focchi biancastri; diarrea (causata dal malassorbimento dell'alimento); cefalee tipo infiammatorio.

### **Alimenti da evitare ?**

Gli allergeni del **frumento** sono presenti in tutto il chicco; è necessario quindi evitare la farina bianca, la farina integrale e la crusca, ma anche segale, farro e kamut, un po' troppo simili al **frumento**. Inoltre, salvo specifica indicazione del medico, i prodotti pensati per chi soffre di celiachia, studiati quindi per chi è allergico al glutine, non sono indicati per chi è intollerante al **frumento** in genere, cioè ad altri elementi dei cereali.

### **Quale dieta attuare ?**

Si può benissimo degustare un buon piatto con cereali diversificati rispetto ai classici maggiormente utilizzati nella nostra dieta . Quindi si possono benissimo lasciare da parte frumento, segale, farro e kamut nei giorni in cui si necessita di disintossicare il nostro organismo e possiamo tranquillamente degustare pasta preparata con diverse farine, grani e farine di orzo, riso, mais, grano saraceno, avena, miglio, quinoa. Sicuramente con tante scelte che abbiamo a disposizione possiamo serenamente degustare dei primi piatti senza nessun problema, deliziando il nostro palato e eliminando quei fastidi classici che ci possono apportare alimenti contenenti frumento.

## **INTOLLERANZA AL LIEVITO ( o prodotti lievitati)**

Chi non hai percepito un gonfiore addominale nell'assumere una birra o nel mangiare una bella pizza il sabato sera? Sicuramente il Lievito è una di quelle sostanze che crea dei disturbi quasi immediati al nostro intestino, gonfiore non solo nella parete addominale, ma a volte anche un volto più tondo e "gonfio" come se avessimo dormito a lungo. Nell'intolleranza al Lievito si può parlare sia **di lievito di birra che di lievito chimico**, è

importante comunque eliminare tutti i prodotti fermentati in qualche modo. **Come tutte le tipologie di Intolleranze è opportuno avere** cura di leggere le etichette dei prodotti, soprattutto quelli da forno che, in questo caso, sono da considerare proibitivi.

Personalmente utilizzo nella mia alimentazione prodotti che contengono e producono la lievitazione del pane con "impasto madre" (o lievito madre) che a quanto pare non crea disagi all'organismo, mentre prodotti da forno che contengono il lievito di birra abitualmente utilizzato nella preparazione, l'organismo lo tollera poco.

### **PRODOTTI DA ELIMINARE :**

- **pane, cracker, fette biscottate e biscotti, grissini, dolci, pasticceria e panificazione in generale.**
- **dado da minestra**, anche quelli vegetali contengono lievito,
- Da escludere anche le salse fermentate come quella di **soia, il miso, il tamari**;
- l'aceto di tutti i tipi, gli integratori alimentari contenenti lievito, **integratori di vitamina B**, che sono estratte da lievito.
- **formaggi, lo yogurt, le bevande fermentate come la birra, il vino, gli alcolici, e il te** (attenzione il te non va bene, solo quello verde, gli infusi e il karkadè).

### **PRODOTTI SOSTITUTIVI :**

Ci possono essere degli alimenti che vengono preparati con "lievito madre" o senza lievito, che è possibile introdurre nella propria alimentazione "senza lievito":

- pane azzimo, fette Wasa, piadine, pane sardo
- Per la prima colazione esistono le gallette di riso, di farro e di kamut
- Usare i cereali in fiocchi, come i corn-flakes, quelli di avena
- Esistono in commercio delle sfogliate con riso, mais, soia.

### **UTILITA' DEL TEST INTOLLERANZE e DIETA per lo sportivo**

Da questa premessa fatta su alcune delle tante intolleranze alimentari che si possono trovare nel nostro organismo, arriviamo all'utilità di effettuare dei Test Convenzionali (e

non) per scoprire quali possono essere gli alimenti che il nostro organismo non tollera. Tutto ciò non farà altro che migliorare il funzionamento del nostro organismo, sia durante la vita quotidiana e sia durante la nostra attività fisica. I centri specializzati nello svolgimento di questi Test Intolleranza non sono tantissimi, o per lo meno quelli che possono fornire un servizio veramente professionale e qualificato per darvi notizie importanti sulla salute del vostro organismo. C'è un **Istituto di Medicina Biologica dove è stato approntato l'utilizzo di test genetici** che possono dare risposte significative in molte situazioni. In particolare, sono in grado di definire la presenza o una predisposizione alle intolleranze al lattosio e glutine ( e non solo) studiando la composizione genetica. Ciò permette di definire un comportamento alimentare e uno stile di vita adeguato e personalizzato nell'ottica di una medicina curativa ed anche preventiva. Abbiamo avuto modo in altre situazione di parlare del **Alca Test** , personalmente effettuato per scoprire alcune Intolleranze Alimentari, mediante un prelievo di sangue. I risultati ottenuti sono sorprendenti e molto completi e utili per capire cosa ingerire e le quantità giuste da ingerire per far funzionare al meglio organismo. ( per approfondire Alca Test <http://www.imbio.it/terapie/alcat.html> ). Per chi come noi sportivi deve far funzionare l'organismo al massimo delle proprie potenzialità è auspicabile e consigliabile svolgere questi test per ottenere notevoli miglioramenti, soprattutto se avete anche necessità di perdere qualche kg di troppo e non ci riuscite nonostante la vostra attività fisica e corretta alimentazione. A volte ci possono essere casi in cui qualche alimento che ingerito non viene ben tollerato dal vostro organismo e creare disagi a livello di peso corporeo.

Oltre all'analisi e quindi alla diagnosi di una eventuale Intolleranza alimentare, si necessita successivamente di apportare le dovute modifiche della propria alimentazione. La strategia alimentare maggiormente utilizzata è sicuramente quella di "far ruotare gli alimenti indicati come intolleranti per il nostro organismo". Quindi si cerca di predisporre un programma alimentare che elimini e introduca determinati alimenti per capire come reagisce organismo. Personalmente ormai sono consapevole di quello che posso o non posso mangiare , e nei periodi di preparazione, cerco di eliminare dalla mia alimentazione, tutto quello che è stato diagnostica "intollerante" per il mio organismo. Quindi ideale sarebbe eliminare e introdurre questi alimenti a periodi cadenzati e programmati, prendendo appunti sulla condizione fisica in generale. Oltre a ciò, al tempo stesso c'è un aspetto "psicosomatico" che non tutti prendono in considerazione, ma che personalmente credo molto sul fatto che l'assunzione di un determinato alimento può portare o meno a una reazione negativa o positiva, se la nostra mente attiva o meno questo meccanismo di "intolleranza". Quindi il mio consiglio è :

- Fate un Alca Test per le intolleranze alimentari
- Analizzate la lista di alimenti risultati intolleranti
- Alternate periodi di assunzione ed eliminazione ( o limitazioni) di questi alimenti
- Non siate però succubi della vostra stessa "intolleranza"

Tutto ciò vi porterà a vivere meglio la vostra intolleranza alimentare e vi permetterà di correre al massimo delle vostre potenzialità, senza per questo compromettere il vostro piacere di degustare una pizza con gli amici, un dolce al cioccolato.

Buona corsa !

