

UN ALIMENTO PUO' ALTERARE IL NOSTRO BENESSERE SENZA CHE NOI LO SAPPIAMO

Disturbi possibili quali:

cefalee, emicranie, stanchezza cronica, stitichezza, coliti, colon irritabile, disturbi delle alte e basse vie respiratorie (oculorinite, raffreddore, tosse, sinusite), sintomi infiammatori recidivanti, alterazioni della risposta immunitaria, predisposizione a candidosi, micosi in generale, dismenorree, palpitazioni, Insonnia, agitazione notturna, sovrappeso, cellulite, asma, allergie, eczemi, prurito, rinite e altri disturbi funzionali, possono essere sostenuti da alimenti non ben tollerati.

PREMESSA In una società che fa uso di calorie vuote, cibo spazzatura e monotonia alimentare, mai come oggi, l'alimentazione è tornata ad essere al centro dell'interesse di tutti. Sono dovuti passare circa 2500 anni, da quando Ippocrate proclamava il cibo come medicina per il corpo, per porre la giusta attenzione nei confronti di una dieta sana ed equilibrata. Grande ricerca è stata condotta negli ultimi anni nei confronti del cibo, visto e analizzato come importante causa di disturbi nell'organismo e si è cominciato a parlare di cattiva tolleranza agli alimenti, oltre che di intolleranze alimentari e allergie vere e proprie. Secondo questo punto di vista gli alimenti assumono una potenziale veste negativa nei confronti della nostra salute: si rischia di passare dalla definizione di cibo utile e indispensabile per la vita ad una netta frattura tra alimenti "buoni" e alimenti "cattivi". Secondo l'approccio funzionale l'alimento non è qualcosa di "cattivo", ma potrebbe diventare un campo di disturbo, cioè può sovra-stimolare il sistema biologico e farlo andare in "tilt". Questo può succedere solamente nel caso in cui si assuma una quantità eccessiva di un certo alimento, oppure nel caso in cui l'organismo, a priori, presenti già una difficoltà metabolica o funzionale per cui può diventare sensibile sia a componenti di un alimento o ad alcuni suoi prodotti di degradazione. Solo se il sistema o un organo o un apparato si trovano in condizioni di stress o di infiammazione particolari l'alimento può diventare la goccia che fa "traboccare il vaso" e il nostro organismo non riesce più a compensare l'eccesso di lavoro a cui è sottoposto: in questo caso possono comparire sintomi definiti spesso pseudo allergici e che noi chiameremo sintomi funzionali alla situazione esistente.

Ecco che il campo di disturbo diventa una concausa e non la causa, diventa un sovraccarico eccessivo per il sistema biologico, che indebolisce o mette ulteriormente in crisi la funzione di un organo o apparato. Quindi appare evidente che, in questo modo, si passa dall'idea di "alimento cattivo" per l'organismo alla semplice ed intuitiva rappresentazione di un sistema che diventa incapace di gestire un particolare alimento, se sottoposto ad uno stress persistente, prolungato nel tempo e capace di alterarne il suo equilibrio.

Ad esempio, le persone che soffrono di problemi a carico della cistifellea potranno avere un aggravamento dei sintomi assumendo cibi a base di uova o cibi particolarmente ricchi di grassi, perché questi ultimi richiedono una maggior presenza di bile, liberata appunto dalla cistifellea, per la loro digestione a livello intestinale.

Di certo sappiamo che se ci viene detto che siamo **allergici a un cibo**, si tratta **di una reazione allergica dovuta alle immunoglobuline E; se ci viene detto che siamo intolleranti ad un cibo si tratta di una reazione dovuta alle immunoglobuline G nei confronti es. del glutine**. In tutti gli altri casi potremo ipotizzare la presenza di una pseudoallergia o di un "campo di disturbo da alimento" ma non dimostrabile attraverso esami scientificamente riconosciuti.

Capiti i presupposti secondo i quali la medicina funzionale analizza i "campi di disturbo da alimento", siamo in grado di rispondere velocemente ad alcune domande:

NON E' ALLERGIA NON E' INTOLLEANZA, DI COSA SI TRATTA?

Secondo un approccio funzionale, invece, un qualsiasi cibo potrebbe trasformarsi in "**campo di disturbo da alimento**", soltanto in relazione a particolari situazioni dell'organismo o ad un abuso di quello specifico alimento. La definizione di "**campo di disturbo da alimento**" (termine definito dalla Sitar srl) è utilizzato in medicina funzionale da quasi vent'anni, non ha niente a che vedere con allergie o con intolleranze alimentari (es. intolleranze al glutine o al lattosio) e sposta l'attenzione dal cibo al sistema-uomo, nel suo insieme.

• COS'E' UN "CAMPO DI DISTURBO DA ALIMENTO"

Da molti anni, soprattutto nelle metodiche delle medicine complementari, si è iniziato a parlare di cattiva tolleranza agli alimenti, ed oggi si sta facendo sempre più strada il termine di "campo di disturbo da alimento" o disturbo sostenuto da alimenti.

Cerchiamo di capire cosa si intende oggi per "campo di disturbo d'alimento", termine che non è sinonimo né **DI allergia alimentare, né DI intolleranza alimentare (come es. al glutine, lattosio...)**

IL "CAMPO DI DISTURBO DA ALIMENTO" SI PRESUME BASARSI:

sull'incapacità o impossibilità dell'organismo di metabolizzare completamente o di utilizzare in modo corretto determinati cibi, con conseguenze dirette o indirette sulla salute o sullo stress d'organo o apparato, o sulla funzione metabolica dei cibi stessi. In particolari situazioni reattive dell'organismo o dei nostri organi potremmo quindi diventare sensibili a componenti dell'alimento o ad alcuni suoi prodotti di degradazione, fino alla comparsa di sintomi definiti spesso pseudoallergici. Non essendo ancora stati compresi totalmente i meccanismi coi quali si instaura un campo di disturbo, è spesso difficile individuare un rapporto diretto tra alimento e sintomo, anche se si è osservata un'effettiva riduzione o scomparsa dei disturbi alla sospensione, anche momentanea, di determinati cibi. Si può anche verificare che determinati cibi indigeriti o parzialmente digeriti per problemi di efficacia dell'apparato digerente o come conseguenza di terapie farmacologiche, con il passare del tempo, "ci affatichino" a tal punto da provocare sintomi apparentemente inspiegabili. Quando il nostro organismo diventa incapace di compensare lo stress a cui è sottoposto con l'assunzione monotona o eccessiva di una sostanza alimentare, può reagire con una serie di sintomi pseudoallergici o con un ulteriore stress delle funzioni d'organo o d'apparato, fino a manifestare veri e propri sintomi spesso definiti funzionali.

Di certo dunque sappiamo che se ci viene detto che siamo allergici a un cibo, si tratta di una reazione allergica dovuta alle **immunoglobuline E**. Se ci viene detto che siamo intolleranti ad un cibo si tratta di una reazione dovuta alle **immunoglobuline G**. In tutti gli altri casi potremo ipotizzare la presenza di una pseudoallergia o di un "campo di disturbo d'alimento", ma non potremo **dimostrarlo con esami scientificamente riconosciuti**.

O meglio, ci possono essere uno o più alimenti che interagiscono con un sistema biologico funzionalmente alterato o particolarmente sottoposto a stress anche in assenza d'alterati esami ematochimici di riferimento:

- a livello metabolico: alimenti ad azione anabolica o catabolica
- a livello sistemico: alimenti ad azione simpaticotonica, simpaticolitica, vagotonica o vagolitica
- a livello ormonale: stimolazione ormonale prevalente in funzione dei micronutrienti o dei fitocomponenti (solanece, broccoli, glutammato ...)
- a livello digestivo: maggior o minor richiesta di enzimi digestivi, selezione di flora batterica intestinale specifica
- a livello di capacità emuntoriale: eccesso di cataboliti (es. ossalati e calcolosi renale)
- a livello immunitario: alimenti istamino liberatori (IgA-S, MALT)

• SI NASCE CON IL "CAMPO DI DISTURBO DA ALIMENTO"?

No! Allo stato attuale delle conoscenze non si può ritenere che il "campo di disturbo da alimento" sia ereditario o geneticamente acquisito. Probabilmente lo si acquisisce con il tempo, quando, per esempio sussistono delle disfunzioni digestive/enzimatiche di lieve entità, o alterazioni della flora batterica intestinale, o stress psico-fisici prolungati, o organi maggiormente sollecitati. A lungo andare questi problemi potrebbero non venire più compensati dall'organismo, con conseguente cattivo utilizzo di determinati alimenti.

• ESEMPI DI QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE DEL CAMPO DI DISTURBO DA ALIMENTO?

Una delle possibili cause dell'insorgere di tale problema è l'alterazione dell'ecosistema intestinale che può essere sostenuta da terapie antibiotiche, inquinamento ambientale, stress alimentare con scarsa qualità degli alimenti, cattiva masticazione, cattiva digestione e altri disturbi funzionali. Per questo motivo il fenomeno si può riscontrare con sempre maggiore frequenza. Spesso, i disturbi associati all'assunzione di determinati alimenti possono essere correlati a una non ottimale funzionalità di uno o più organi.

Ad esempio, le persone che soffrono di problemi a carico della colecisti possono avere maggiori disturbi se mangiano cibi a base di uova o ricchi di grassi, perché essi possono affaticare o stressare ulteriormente l'organo in questione. Dunque, il campo di disturbo d'alimento potrebbe sostenere alcuni sintomi accentuando la disfunzione dell'organo o dell'apparato, ma non ne sono la causa scatenante!

VAM TEST-PLUS AIUTA A VALUTARE:

- 1- I disturbi più comuni sostenuti dagli alimenti, spesso negativi alla diagnostica immunologica, che potrebbero interferire sulla reattività del sistema e sul metabolismo
- 2- il modello metabolico prevalente, organizzato in un diagramma di reattività classificato secondo quattro ambiti: ipereattivo, adattativo, iporeattivo, ipertrofico
- 3- la prevalenza della reattività sistemica (simpaticotonica, parasimpaticotonica)

VAM TEST PLUS, associato ad un'accurata diagnosi del medico, permette di ottimizzare attraverso l'anamnesi alimentare il tipo di nutrizione che più si addice alla persona e di correlare gli alimenti con la reattività sistemica del paziente (prevalenza simpaticotonica-prevalenza parasimpaticotonica), al fine di migliorare l'assorbimento di macro e micronutrienti.

Per alcuni alimenti è disponibile in allegato un foglio informativo in cui è indicata, in buona parte, la diffusione dell'alimento stesso in forma conclamata o anche nascosta e alcune possibili alternative nutrizionali ed alimentari.

I possibili interventi devono sempre essere valutati e vigilati dal medico curante. Sempre sotto controllo medico sarà utile sospendere gli alimenti indicati per un periodo di tempo limitato (circa 2 - 4 mesi), il medico provvederà a sostituirli con altri alimenti dello stesso valore nutrizionale.

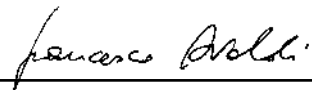
SI SPECIFICA CHE: II VAM TEST PLUS non fornisce informazioni riferibili ad allergie alimentari o a intolleranze alimentari o comunque a reazioni immunomediata. L'intolleranza alimentare, per es. alla farina di frumento (celiachia), come notoriamente riconosciuto dalla comunità scientifica, è un'entità nosologica già definita quale immunomediata. Il servizio a cui si fa riferimento valuta esclusivamente l'ipotesi di disturbi funzionali secondari all'assunzione di alimenti e mai immunomediata. Si tratta dunque di un'ipotesi di igiene alimentare, basata sulla modalità della ricerca intervento: la sospensione momentanea di un alimento può confermare o meno l'appropriatezza del consiglio.

VAM TEST PLUS E' UN ESAME DI RISONANZA ELETTRICA

Il VAM TEST PLUS è una metodica di valutazione bioenergetica, è una valutazione alternativa e non deve essere confuso con un esame diagnostico convenzionale, non è convalidato e riconosciuto scientificamente e non si sostituisce ad esso e per tale non è detto che sia riproducibile. In relazione ai dati fino ad oggi raccolti sembrerebbe possa essere statisticamente indicativo e utile nel valutare i possibili "campi di disturbo da alimento". I consigli di presunti campi di disturbo, riportati nella risposta che viene consegnata, si riferiscono ad una presunta ipotesi nutrizionale che deriva dalla comparazione dei dati bioenergetici rilevati con il metodo di risonanza elettrica e l'ipotesi nutrizionale è deducibile dai sintomi o dai disturbi che hanno motivato l'attivazione del servizio VAM TEST PLUS.

Sotto controllo medico, può essere utile provare a sospendere gli alimenti indicati per un periodo di tempo limitato (circa 2/4 mesi). Il medico provvederà a sostituirli con altri alimenti dello stesso valore nutrizionale. In ogni caso una conferma potrà essere convalidata esclusivamente con una anamnesi più approfondita e a seguito di una visita medica. La reintroduzione deve essere fatta (sempre sotto controllo medico), gradualmente con un alimento alla volta con quantitativi minimi.

UNA VALUTAZIONE DI QUESTO TIPO NON SOSTITUISCE IN NESSUN CASO UN' INDAGINE ALLERGOLOGICA O ALTRI ESAMICLINICI, NON SOSTITUISCE ALCUNA CURA, CONSIGLI E TERAPIE PRESCRITTE DAL TUO MEDICO.


Medico chirurgo supervisore

Elenco alimenti misurati nel Vamtestplus

Alicamenti

Alchechengio
Cranberry
Goji

Amidi

Amido di frumento
Amido di mais
Amido di patate

Aromi

Acquavite di ciliegie
Albicocca
Ananas
Arancia
Banana
Caffè
Cassis
Ciliegia
Fragola
Frutti di bosco
Lampone
Limone
Mandorla
Mandorla amara
Maraschino
Mela
Menta
Mirtillo
Mora
Pesca
Pera williams
Pistacchio
Rum
Uva
Vaniglia

Bevande alcoliche

Alcol etilico
Birra
Cognac
Vino rosso
Vino bianco

Cacao

Cioccolato

Caffè

Caffeina
Caffè espresso
Caffè decaffeinato
Caffè solubile

Carne

Carne di agnello
Carne di coniglio
Carne di maiale
Carne di manzo
Carne di pollo
Carne di tacchino
Carne di vitello

Cereali

Avena
Crusca di avena
Crusca di frumento
Farro
Frumento
Grano saraceno
Kamut
Latte di riso
Mais
Miglio
Orzo
Riso
Segale
Spelta

Condimenti

Aceto di frutta
Aceto di vino
Condimento per brodo

Dolcificanti

Aspartame
Ciclamato
Maltitolo
Mannitolo
Palatinosio
Saccharina
Sorbitolo
Xilitolo

Esaltatori di Sapidità

Erbamara
Glutamato
Salamoia
Trocomare

Formaggi

Camembert
Formaggio di pecora
Formaggio duro
Formaggio molle

Frutta

Albicocca
Ananas
Arancia
Banana
Ciliegia
Fico
Fragola
Lampone
Limone
Mandarino
Mela
Melone
Mora
Nectarina
Pera
Pesca
Pompelmo
Prugna
Ribes
Uva
Uva passa

Funghi

Champignon
Morchella-spugnola
Porcino
Trombe d'autunno

Grassi e Olii

Burro
Margarina
Olio di cardo
Olio di colza
Olio per frittura
Olio di girasole
Olio di mais
Olio di oliva
Olio di riso
Olio di semi di arachide
Olio di soia

Infusi

Camomilla
Iperico
Melissa di limone

Menta

Rosa canina
Salvia
Semi di finocchio
Tè
Tè nero
Tè verde
Tiglio, fiori
Latticini
Bifidus
Burro
Kefir
Latte
Latte acido
Latte in polvere
Latticello
Panna
Quark
Yogurt

Legumi

Ceci
Fagioli
Lenticchie
Piselli gialli
Piselli verdi
Soia

Noci

Arachide
Mandorla
Nocciola
Noce
Noce di cocco
Noce del parà
Noce Pecan
Pistacchio

Pesce

Anguilla
Aragosta
Aringa
Coregone
Carpa
Cozza
Gamberetti
Gambero di fiume
Granchio
Luccio
Merluzzo
Passera di mare
Platessa
Salmone
Sardina
Seppia
Sogliola
Tonno
Trotta

Polline di fiori

Prodotti per forno

Gelatina
Lievito di birra
Lievito chimico

Sale

Fluoruro di sodio
Iodato di sodio
Sale
Sale marino

Semi oleosi

Semi di girasole
Semi di lino
Semi di papavero
Semi di sesamo

Spezie

Alloro
Aneto
Aglio
Anice
Basilico
Cannella
Chiodi di garofano
Coriandolo
Cumino
Curry
Erba cipollina
Estragone
Ginepro
Maggiorana
Melissa di limone
Noce moscata
Origano
Paprica
Pepe
Pepe di cayenna
Prezzemolo
Rosmarino
Salvia
Semi di finocchio
Santoreggia
Senape
Timo
Vaniglia
Verbena
Zafferano
Zenzero

Uovo

Albume
Tuorlo

Verdure e Ortaggi

Barbabietola rossa
Broccoli
Carota
Cavolfiore
Cavolo di Bruxelles
Cavolo rapa
Cavolo rosso
Cavolo verza
Cetriolo
Cipolla
Finocchio
Indivia
Lattuga
Patata
Peperoni
Pomodoro
Porro
Radicchio
Ravanello
Sedano
Zuccheri
Fruttosio
Liquirizia
Miele d'api
Zucchero di barbabietola
Zucchero bianco
Zucchero di canna