



INTOLLERANZE ALIMENTARI: semplice speculazione commerciale o verità malfamata?

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”. Già 2000 anni fa Ippocrate parlava della relazione fra cibo e malattia. Numerosi studi scientifici ormai hanno confermato scientificamente questa tesi: è possibile prevenire o addirittura curare alcune malattie anche grazie all'alimentazione. Il progetto DIANA dell'Istituto dei Tumori di Milano diretto dal Prof. Franco Berrino ne è un esempio lampante. È stato visto infatti dopo venti anni di studi che è possibile prevenire il carcinoma mammario attraverso l'alimentazione. In alcuni casi si è visto che era possibile diminuire il numero di recidive delle donne operate di questo male. Il progetto DIANA non è l'unico esempio. Negli anni settanta tutti i bambini che erano affetti da epilessia venivano curati con una dieta particolare definita “chetogenica” che riusciva a tenere sotto controllo il numero di attacchi epilettici. Poi l'uso dei farmaci ha mandato nel dimenticatoio questo tipo di cura. L'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie non è finita. Attualmente si sa che alcuni alimenti possono esacerbare diverse patologie di origine autoimmunitaria come l'artrite reumatoide, psoriasi, tiroiditi ecc. in quanto costituiti da proteine e sostanze esogene, che possono esse stesse ipersensibilizzare il sistema immunitario e dunque aggravare la malattia. Una dieta povera di questi alimenti è capace di diminuire gli autoanticorpi presenti nell'organismo. Questi studi non sono frutto di semplici osservazioni, ma di studi scientifici pubblicati su prestigiose riviste internazionali.

In questo contesto è importante dunque parlare del boom che ha portato migliaia di persone a sottoporsi, a ragione o a torto, ai famosi tests per le intolleranze alimentari. Si tratta di test che in base al loro risultato permettono di eliminare per diverse settimane alimenti a cui si è risultati positivi. Numerose persone grazie a questa dieta hanno avuto giovamento da riniti allergiche, artriti, problemi gastro-intestinali, molte, sono anche dimagrite. Ma cosa c'è di vero in questi test? È probabile che grazie ad una alimentazione iposensibilizzante come quella delle intolleranze alimentari le persone si siano messi nelle stesse condizioni alimentari di cui parlavamo all'inizio, cioè quella di desensibilizzare l'organismo da sostanze che possono essere tossiche per l'organismo stesso e dunque migliorare lo stato di salute del paziente. Il punto della discussione non è se funzionano oppure no queste diete, ma se funzionano oppure no questi tests. Attualmente la letteratura medica internazionale ha espresso a più riprese la loro scarsa validità scientifica. Alcuni di essi non hanno nemmeno i presupposti scientifici per essere studiati. Sono poco standardizzati e suscettibili di numerosi errori metodologici. Probabilmente dobbiamo aspettare ancora anni affinché vengano messi a punto tecniche che personalizzino l'alimentazione, ma sicuramente possiamo fare tesoro di quello che già conosciamo sulla relazione fra cibo e malattia e su quali alimenti non possiamo fare affidamento per curare le nostre malattie. Ancora una volta è importante dunque che il medico sappia aiutare le persone affette da patologie più o meno gravi attraverso lo studio anamnestico della persona e indicare in base a questa o quella patologia l'alimentazione più adatta. Per fare ciò c'è bisogno di una cultura persa tanti anni fa a favore del solo uso dei farmaci: riprendere i consigli di Ippocrate: “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.