



myfoodprofile

my food. my health.

my food. my health.

**Benessere grazie alla nutrizione personalizzata –
la tua guida personale**

SOMMARIO

1. Viste da vicino – le sensibilità alimentari	6
2. Per capire meglio – il significato dei risultati del tuo myfoodprofile	10
3. Cambiare per migliorare – l'adeguamento della tua alimentazione	12
4. Basta saperlo – come affrontare le più frequenti sensibilità alimentari	22
5. Reattività identificata – i potenziali fattori scatenanti dei tuoi disturbi	36
6. Un'alimentazione sufficiente – le sostanze nutritive importanti e le loro fonti ..	40
7. Per un futuro più sano – i tuoi modelli myfoodprofile	48
8. Domande frequenti	50

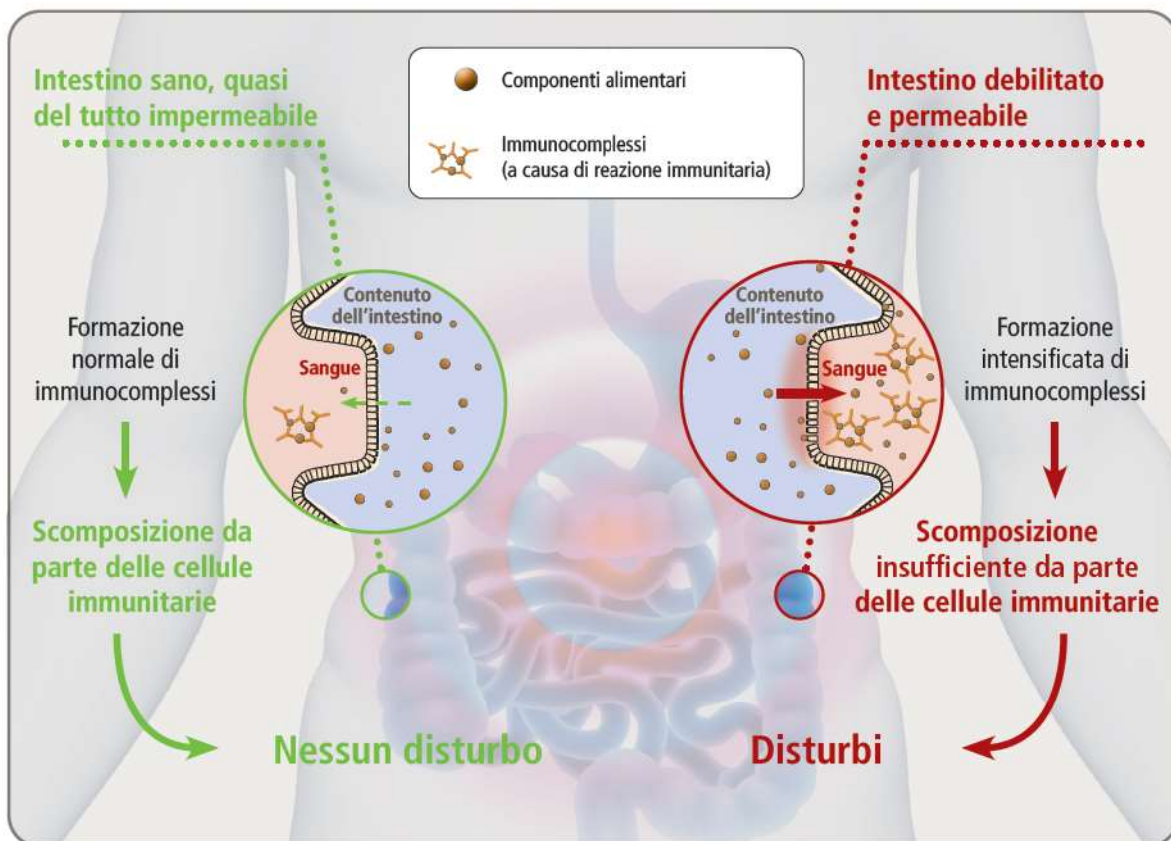


1. Viste da vicino – le sensibilità alimentari

La salute dell'intestino – una chiave per il benessere

L'intestino è l'organo interno più grande del nostro corpo ed è un'autentica meraviglia che svolge tanti compiti diversi. Infatti, non solo è responsabile della digestione, ma ha un ruolo fondamentale anche per le nostre difese immunitarie. La parete intestinale è una barriera meccanica quasi insuperabile, che impedisce la penetrazione di batteri, virus e altri agenti patogeni all'interno del corpo. Inoltre, circa il 70 % delle nostre cellule immunitarie si trova nell'intestino. Esse, insieme ai più di 200 tipi di batteri intestinali, la cosiddetta flora intestinale, contribuisce in modo decisivo alle difese immunitarie dell'organismo.

Un intestino integro garantisce che gli alimenti, nell'ambito di una nutrizione sana e bilanciata, non siano dannosi per l'organismo. Fattori come stress, certi medicinali, infezioni, alcol e una dieta non sana possono però turbare la salute dell'intestino e far sì che la parete intestinale diventi permeabile. Come conseguenza, nel flusso sanguigno giungono con maggior frequenza componenti alimentari non completamente scomposti, che possono provocare un'iperreazione del sistema immunitario (► fig. 1). Da ciò possono derivare infiammazioni croniche. Al nostro intestino spetta quindi una funzione chiave per aumentare il nostro benessere e migliorare la nostra salute.



1 Come può sorgere una sensibilità alimentare



2. Per capire meglio – il significato dei risultati del tuo myfoodprofile

Con il test **myfoodprofile**, nel tuo campione di sangue prelevato sono state analizzate le reattività degli anticorpi IgG verso determinati alimenti. Nel tuo riassunto dei risultati puoi vedere una panoramica di tali alimenti. Sulla base del numero e del colore di riempimento dei cerchi a te assegnati, puoi capire in quale misura il tuo corpo reagisce agli alimenti testati (► fig. 4). L'intensità della tua reazione immunitaria IgG ti fornisce un'indicazione su quali alimenti potrebbero contribuire a causare i tuoi disturbi.

Cosa significano per te le tre classi di reazione?*



Agli alimenti contrassegnati in verde il tuo corpo non reagisce o reagisce molto debolmente. Puoi consumare questi alimenti senza alcuna limitazione, purché tu non soffra di un'allergia alimentare, di un'intolleranza alimentare o di celiachia (► cap. 4, v. sensibilità al glutine)



Gli alimenti con contrassegno giallo ti provocano una reazione immunitaria IgG più intensa. Dovresti limitare il consumo di questi alimenti e, nell'ambito di una dieta a rotazione, non dovresti consumarli più di una o due volte alla settimana. In proposito, puoi trovare informazioni più dettagliate nel ► capitolo 3.



Gli alimenti contrassegnati in rosso ti provocano una reazione immunitaria IgG molto intensa. Dovresti evitare completamente tali alimenti per almeno dodici settimane. In seguito a questa cosiddetta fase eliminatoria, nel quadro di una dieta di provocazione gli alimenti possono essere reintegrati nel piano nutrizionale. ► Il capitolo 3 contiene ulteriori suggerimenti in proposito.



*I suggerimenti nutrizionali menzionati hanno carattere puramente orientativo. Sei pregato/a di concordare sempre con il tuo nutrizionista o medico di fiducia i cambiamenti nutrizionali!

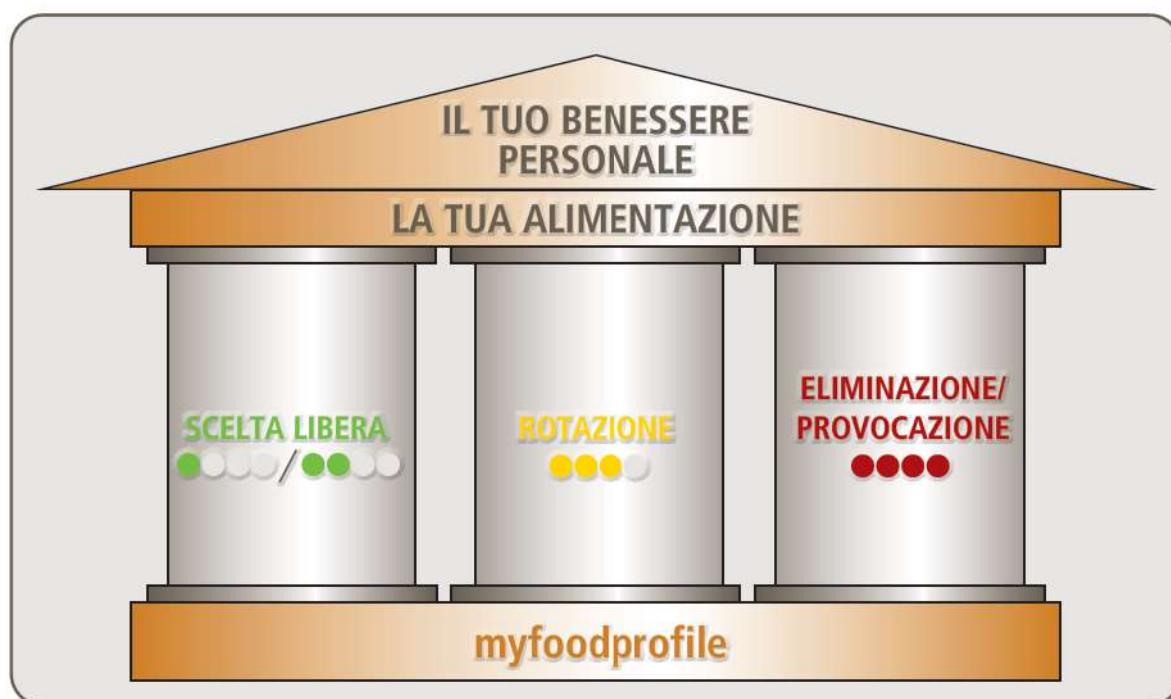
3. Cambiare per migliorare – l'adeguamento della tua alimentazione

Cosa devi sapere anzitutto

I risultati del test **myfoodprofile** ti forniscono una panoramica dei diversi alimenti e delle relative reattività IgG rilevabili nel tuo caso. Con l'aiuto di cambiamenti nutrizionali basati sui risultati del test puoi capire quali alimenti, tra quelli che secondo il riassunto dei risultati ti provocano una reazione IgG sopra la media, possono essere causa di disturbi.

Le tre colonne portanti dell'approccio nutrizionale **myfoodprofile** sono l'eliminazione/provocazione, la rotazione e la libera scelta di determinati alimenti (► fig. 5). Prima di passare a una spiegazione più dettagliata, occorre considerare quattro punti importanti a cui devi prestare attenzione prima di effettuare cambiamenti nutrizionali:

- > L'approccio nutrizionale **myfoodprofile** non sostituisce la consulenza di un medico/nutrizionista, che è in ogni caso espressamente consigliata! In particolare, se soffri di una qualche patologia, se sei in gravidanza o se assumi regolarmente medicinali, devi necessariamente rivolgerti al tuo medico curante per concordare anticipatamente i tuoi cambiamenti nutrizionali.
- > Il test **myfoodprofile** aiuta esclusivamente nell'individuazione delle sensibilità alimentari. Questo test non consente invece di trarre conclusioni su intolleranze alimentari, allergie alimentari o celiachia (► cap. 4, v. sensibilità al glutine) Se soffri di una di queste patologie, devi continuare ad evitare gli alimenti scatenanti, anche se il relativo risultato del test **myfoodprofile** non evidenzia criticità.



5 L'approccio nutrizionale myfoodprofile e le sue colonne



4. Basta saperlo – come affrontare le più frequenti sensibilità alimentari

La gestione delle sensibilità alimentari non è sempre facile. Alcuni alimenti si possono eliminare dal piano nutrizionale quotidiano senza difficoltà, per altri invece la cosa risulta più problematica. Di seguito puoi trovare indicazioni e consigli riguardo ad alcuni dei più frequenti fattori scatenanti di sensibilità alimentari. A tal proposito, si tratta di informazioni di carattere generale, che potrebbero non concordare con i tuoi risultati individuali.

Sensibilità al glutine

Il glutine è una miscela di proteine presenti in molti tipi di cereali; è di fondamentale importanza per le caratteristiche di panificazione della farina. Tra i cereali contenenti glutine ci sono, tra gli altri, **il grano, il farro, il farro verde, la segale, l'orzo, il triticale** e le varietà "antiche", come **il farro medio, il piccolo farro e il kamut**. Il glutine è presente anche nei prodotti ricavati da cereali lavorati contenenti glutine, ad es. la semola, il couscous, il bulgur, la crusca, i cereali macinati grossi, il pangrattato o pane grattugiato e il malto.

Se i risultati del tuo test **myfoodprofile** indicano una reazione immunitaria molto forte verso il glutine (●●●●●), dovresti evitare per almeno dodici settimane il consumo di alimenti contenenti glutine, anche qualora il tuo test non avesse evidenziato alcuna accresciuta formazione di anticorpi IgG nei confronti delle singole tipologie di cereali contenenti glutine.

La seguente tabella ti fornisce una panoramica sugli alimenti contenenti glutine e sulle rispettive alternative; inoltre, ti aiuta riguardo a un'alimentazione priva di glutine (► tab. 9).



5. Reattività identificata – i potenziali fattori scatenanti dei tuoi disturbi

In questo capitolo trovi informazioni utili su tutti gli alimenti rispetto ai quali è stata rilevata una maggiore reattività IgG nel tuo campione di sangue prelevato. Come nel referto che ti è stato consegnato, i singoli alimenti sono suddivisi in categorie, all'interno delle quali sono ordinati secondo la tua reazione immunitaria. Tutte le indicazioni relative alle sostanze nutritive dei rispettivi alimenti sono per lo più conformi ai dati del U.S. Department of Agriculture (USDA). Inoltre, si è tenuto conto delle raccomandazioni dell'Associazione tedesca per la nutrizione (DGE) riguardo all'assorbimento delle sostanze nutritive. Nel Di seguito, le vitamine e i minerali sono elencati se circa 100 g del rispettivo alimento contengono almeno ~10% (vitamine) o ~5% (minerali) del fabbisogno giornaliero raccomandato per un adulto. Contemporaneamente, per la menzione delle fibre alimentari si applica un valore di riferimento di almeno 1,5 g di fibre alimentari per ca. 100 g di alimento. A causa di diversi fattori, sia il contenuto di sostanze nutritive degli alimenti sia la biodisponibilità delle singole sostanze nutritive possono variare. Oltre a ciò, il fabbisogno di sostanze nutritive è diverso da persona a persona e dipende da vari fattori (ad es. l'età, il sesso, l'attività fisica). Pertanto, non c'è nessuna pretesa di completezza.



Cereali contenenti glutine

Farina di farro



- ❗ Il farro appartiene alla famiglia delle Graminacee ed è annoverato tra le specie di cereali che contengono glutine. Generalmente, la qualità nutrizionale della farina di farro dipende dal grado di macinazione. Più alto è il grado di macinazione, maggiore è la proporzione di grano e più vitamine, minerali e fibre sono contenute nella farina.. Come anche altre specie di cereali contenenti glutine, il farro deve essere segnalato tra gli ingredienti presenti conformemente alle specifiche norme vigenti nei vari paesi.
- ❗ Il farro si utilizza, tra l'altro, per la preparazione di prodotti da forno, pasta, bevande alcoliche, caffè di cereali e latte di cereali. Anche le miscele di müsli e vari piatti, come minestre, piatti unici e insalate, possono contenere farro.
- ⊕ Vitamina B1, B6, biotina, folato, niacina, acido pantotenico, ferro, potassio, rame, magnesio, manganese, fosfato, selenio, zinco, fibre alimentari, sostanze vegetali secondarie

6. Un'alimentazione sufficiente – le sostanze nutritive importanti e le loro fonti

Ora hai appreso alcune cose sugli alimenti rispetto ai quali è stata rilevata una tua maggiore reattività IgG. Di seguito riceverai ulteriori informazioni su diverse importanti sostanze nutritive che vanno assunte quotidianamente. Infatti, non solo il contenuto energetico della nostra alimentazione, ma anche l'interazione svolge per la nostra salute e per il nostro benessere un ruolo decisivo.

Grassi

I grassi alimentari servono al nostro corpo come importanti fonti d'energia; gli forniscono gli acidi grassi necessari per la sopravvivenza, che il corpo utilizza per la formazione delle membrane cellulari o dei neurotrasmettitori, nonché come tessuto adiposo per proteggere gli organi dalle lesioni. Oltre a ciò, il corpo può utilizzare meglio certe vitamine e sostanze vegetali secondarie se vengono assunte insieme ai grassi. Il componente di base dei grassi alimentari è costituito da una parte di glicerina e tre parti di acidi grassi, la cui struttura chimica determina le caratteristiche (ad es. solido/liquido) e l'importanza del grasso per il corpo. Si distingue tra

- > acidi grassi saturi (ad es. nella carne),
- > acidi grassi monoinsaturi (ad es. nell'olio d'oliva)
- > acidi grassi polinsaturi (ad es. nei pesci di acque fredde, nelle noci, nell'olio di colza).

Secondo lo stato attuale delle conoscenze, gli acidi grassi polinsaturi Omega-3, come l'acido alfa-linolenico, l'acido docosaesaenoico e l'acido eicosa-pentaenoico, dovrebbero avere, in particolare, vari effetti salutari. Si ipotizza che un consumo regolare di acidi grassi Omega-3 influisca positivamente sul sistema cardio-circolatorio, sul sistema nervoso, sulla vista e anche sul sistema immunitario, con conseguente riduzione del rischio di insorgenza di diverse malattie. I grassi idrogenati con un'elevata percentuale dei cosiddetti acidi grassi trans nonché i grassi animali con un'elevata percentuale di acidi grassi saturi possono invece influire negativamente sulla salute. Solo circa il 10% dell'energia complessiva assunta con l'alimentazione va coperto con gli acidi grassi saturi.



Bisogna quindi tenere presente che non solo la quantità, ma anche la tipologia dei grassi sono elementi decisivi. Prendi dunque come riferimento le seguenti raccomandazioni:

- > Evita i grassi idrogenati, spesso contenuti nei prodotti preconfezionati!
- > Utilizza oli alimentari di alta qualità, come l'olio di colza o di noce!
- > Provedi a un sufficiente apporto di acidi grassi Omega-3 mangiando, ad es., pesci di acque fredde ricchi di grassi, come l'aringa, lo sgombrò, il salmone e il tonno!
- > Eventualmente riduci il tuo consumo di carne!

8. Domande frequenti

? Per un lungo periodo prima dell'esecuzione del test ho rinunciato al latte e ai latticini. Questo può avere influenzato i miei risultati in relazione al latte e ai latticini?

I risultati del tuo test sono influenzati dalla tua alimentazione nelle settimane precedenti l'esecuzione del test. Se non hai consumato un alimento per un lungo periodo di tempo, può essere che nel tuo campione di sangue prelevato non siano rilevabili anticorpi IgG contro quell'alimento, o lo siano solo in minima quantità. Per questo motivo, non si può escludere che anche nel caso in cui sia constatata una reattività molto bassa degli anticorpi IgG specifici per il latte vi sia comunque una sensibilità alimentare verso il latte e i latticini.



? L'assunzione di medicinali può aver influito sui miei risultati?

Certi medicinali con effetto immunosoppressivo, tra cui, ad es., anche i glucocorticoidi, causano una diminuzione della produzione di anticorpi di tutti i tipi, anche degli anticorpi IgG specifici per gli alimenti. Per qualsiasi domanda e per ulteriori informazioni su questo tema, sei pregato/a di rivolgerti al tuo nutrizionista o medico di fiducia.



? I miei risultati mostrano una reazione molto forte al latte vaccino e ai derivati del latte vaccino. Posso consumare prodotti realizzati con latte vaccino senza lattosio?

I latticini senza lattosio non contengono lattosio, quindi possono essere consumati in caso di intolleranza al lattosio. Tale intolleranza non può però essere rilevata con il test **myfoodprofile**. Nei tuoi risultati è indicato, invece, che è stata constatata una maggiore reazione IgG alle proteine contenute nel latte vaccino, quindi dovresti anzitutto rinunciare ai prodotti realizzati con latte vaccino (anche senza lattosio), verso il quale risulta un'intolleranza.

? I miei risultati mostrano una maggiore reattività IgG verso il latte vaccino, ma non verso il latte di pecora o di capra. Posso dunque consumare i prodotti realizzati con latte di pecora o di capra?

Il latte vaccino contiene molti componenti ai quali il tuo sistema immunitario potrebbe reagire formando anticorpi IgG. Alcuni di tali componenti sono contenuti anche nel latte di pecora e di capra. Tra essi vi sono la caseina e la beta-lattoglobulina. Se i tuoi risultati mostrano una maggiore reattività IgG verso queste proteine, è consigliabile limitare anche il consumo di latte di pecora e di capra. Se invece i tuoi risultati non evidenziano una reazione più intensa verso la caseina o la beta-lattoglobulina, il latte di capra o di pecora potrebbero essere per te preziosi sostituti dei prodotti realizzati con latte vaccino.