

# YOU-CHECK

MISURA IL TUO BENESSERE

## ALIMENTAZIONE

Test di Laboratorio per la valutazione  
del tuo stile alimentare

TEST PER INTOLLERANZE ALIMENTARI  
(108 o 216 ALIMENTI)

### PRINCIPALI INDICATORI

STANCHEZZA  
SONNOLENZA  
GONFIORE  
DOLORI ARTICOLARI  
DEBOLEZZA MUSCOLARE  
DOLORI ADDOMINALI  
INTESTINO IRRITABILE  
AEROFAGIA  
MALASSORBIMENTO  
CEFALEA

**COSA SONO LE INTOLLERANZE ALIMENTARI:** La definizione corretta di intolleranza è "la tendenza a sviluppare ipersensibilità verso una certa sostanza o un determinato alimento". I sintomi dipendono dunque dalla quantità e dalla frequenza con cui si assume l'alimento e compaiono quando si è raggiunta una "soglia critica". Le intolleranze presentano caratteristiche ben distinte rispetto alle allergie.

L'allergia, infatti, è una reazione **anomala** del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente. La sintomatologia si scatena entro pochi minuti dall'assunzione **della sostanza** (da 2-3 a 30-120 minuti) ed è mediata dal sistema immunitario tramite la produzione di **IgE**. I sintomi (orticaria, edema, difficoltà di respiro) sono indipendenti dalla quantità ingerita dell'alimento responsabile.

L'**intolleranza alimentare**, invece, è un tipo di reazione mediato dalla produzione di anticorpi IgG e, rispetto alle allergie, ha una reazione molto più lenta e tardiva. Nell'intolleranza è più difficile collegare i disturbi all'alimento in quanto è caratterizzata da sintomi sfumati (affaticamento, nervosismo, cefalea, sonnolenza, nausea, enteriti, coliti ecc.) che spesso rendono difficile la diagnosi da parte del medico.

**COME SI MANIFESTANO:** le intolleranze alimentari si manifestano con fastidi, disturbi e sintomi che colpiscono vari distretti corporei e interessano non solo la sfera fisica ma anche quella psichica di un soggetto.

E' bene ricordare che le **intolleranze alimentari** più frequenti, sono quelle a carico dei cibi più comunemente ingeriti.

E' possibile sviluppare intolleranze a qualunque età o essere intolleranti da sempre ma manifestare una sintomatologia vera e propria solo in alcuni periodi della vita, spesso con manifestazioni molto sfumate e diffuse che rendono difficoltoso un collegamento tra causa ed effetto.

**QUANDO SI MANIFESTANO:** il tempo è molto variabile, dai 20-30 minuti dopo il pasto fino a 5 giorni.

**COME DIAGNOSTICARLE:** se pensate di avere un'allergia o una intolleranza alimentare è importante che facciate verificare tale diagnosi da uno specialista. Non escludete gruppi alimentari dalla vostra dieta senza il consiglio di un medico, perchè potreste eliminare nutrienti importanti.

**Mediante un semplice prelievo di sangue è possibile evidenziare intolleranze alimentari a numerosi cibi comunemente in uso.**

Il test eseguito nel nostro Centro consente l'identificazione e il dosaggio di anticorpi di classe IgG (in tutte le sue sottoclassi) diretti contro 108 o 216 diversi antigeni alimentari eventualmente presenti nel siero del paziente. Gli elementi selezionati corrispondono a quelli più comuni della Dieta Mediterranea.

*Il risultato dell'indagine deve essere valutato da un medico contestualmente alle condizioni cliniche generali del paziente*

### VANTAGGI

- Semplice esame del sangue
- Nessun rischio per il paziente
- Utile anche per il monitoraggio, durante il graduale reinserimento dell'alimento nella dieta