

INTOLLERANZE & CO

Intolleranze e allergie alimentari

Tra le cause scatenanti c'è lo stress

Lo **stress ambientale** ed **emotivo** a cui siamo sottoposti ogni giorno tende ad **indebolire il nostro sistema biologico** causando con il tempo dei **disturbi** anche di **tipo alimentare**, che sfociano in intolleranze o allergie. Non disperare, **sono molte le alternative** a una classica dieta a base di alimenti con glutine, lattosio o nichel



di Tiziana Colombo

Il problema delle intolleranze alimentari o delle allergie sembra che, in questi ultimi tempi, sia divenuto più che mai frequente e riscontrato tra amici e conoscenti. Ma come dobbiamo interpretare questo aumento di casistiche? In sostanza è possibile che questi disagi siano in continuo aumento oppure dobbiamo pensare che siamo più capaci a riconoscere queste situazioni che prima venivano semplicemente ignorate?

La risposta è duplice ed entrambe le ipotesi possono considerarsi veritiere. Infatti, penso che tutti ormai siano consapevoli di essere continuamente, e sempre

più intensamente, sottoposti a stress di vario tipo, tra cui quello ambientale prima di tutto, ma soprattutto quello emotivo che spesso condiziona il nostro umore e di conseguenza il nostro modo di reagire alle sostanze che ingeriamo. Questo aumento della difficoltà del vivere in queste condizioni di stress, sempre più causa di tensioni e conflitti all'ordine del giorno, alla lunga tende ad indebolire il nostro sistema biologico causando dei malfunzionamenti che molte volte sfociano in disturbi che si riflettono nei confronti della nostra alimentazione.





Il progresso dell'analisi

Certo è anche da tenere in considerazione che grazie al progresso della medicina abbiamo notevolmente affinato la nostra capacità di riuscire ad individuare ed associare anche a piccoli problemi una particolare causa che magari qualche anno fa sarebbe stata ignorata. Oggi basta poco, con dei veloci test possiamo conoscere in fretta se eventuali disturbi sono causati da intolleranze o allergie. Chissà quante persone sottovalutano sintomi che potrebbero essere eliminati semplicemente scoprendone la causa.

Oggi, nel caso ci fosse qualche sospetto, consiglio a tutti di recarsi in farmacia dove si ha la possibilità di effettuare un test per

le intolleranze alimentari e

le allergie al fine di sapere se effettivamente anche

noi siamo soggetti che devono

prestare un po' più di attenzione rispetto

agli altri. E che fare se capita di scoprire di essere


intolleranti a qualche sostanza? Innanzitutto essere consapevoli che il sapere è sempre meglio del non sapere, e il conoscere cosa ci fa male ci può aiutare a renderci più forti.

Non disperare, oggi sono tantissime le alternative a una classica dieta a base di alimenti contenenti il glutine, il lattosio oppure il nichel.

Moltissime sono le sostan-



ze succedanee che possono essere sostituite, e devo dire che, grazie ai tanti blogger e appassionati che come me, amano la cucina sana e naturale, c'è l'imbarazzo della scelta tra le moltissime brillanti idee e ricette sempre nuove postate sul web e su riviste specifiche capaci di deliziare il palati di ogni gusto.

Quel che bisogna comprendere è che non si deve avere paura di conoscere eventuali problemi, perché il sapere ha il potere di renderci liberi da ciò che ci fa male e ci disturba!  [cod 40265](#)