



**Laboratorio Analisi e Fisiokinesiterapia
"Val Sambro" s.r.l.**
Sede legale: 40126 Bologna - Via Cairoli 2
P.IVA: 01546951201 Rea Bo 60334
Tel.051240218 fax 051241330
valsambro@valsambro.it
DIRETTORE SANITARIO: DOTT.SSA CARLA MARZETTI

I.B.A.

(indagine- bioematologica-alimentare)

È un test citotossico che si esegue su di un prelievo di sangue, dal quale sono separati i globuli bianchi e messi a contatto con estratti alimentari, funghi, muffe, conservanti, cosmetici, coloranti, farmaci, polveri. È valutato il tipo di reazione avversa e segnalata per la compilazione di una corretta dieta di esclusione.

Talvolta possono risultare positività anche se non si assumono o non si sono mai assunti cibi, infatti non essendo coinvolto il sistema immunitario non è necessario essere venuti a contatto con quel tipo di alimento.

Alcune positività possono anche risultare da cross-reazioni con altri alimenti che possono contenere alcune sostanze o parte di sostanze presenti in altri risultati positivi.

Il nostro protocollo alimentare tiene quindi in considerazione questi dati e va scrupolosamente seguito almeno per un periodo di 40/50 giorni, dopo di che è consigliabile un controllo di verifica.

Inoltre alcuni alimenti possono risultare problematici per alcune persone e questo talvolta non è legato ad una vera e propria intolleranza ma a fattori enzimatico- digestivi di quel cibo o della sua categoria.

CONSIGLI PER LA DIETA DISSOCIATA

Si tratta di scegliere un solo piatto a pasto (un primo e un secondo) ed accompagnarlo con verdure.

È molto importante cercare di rispettare gli orari e di non saltare i pasti specie la colazione.

Gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio saranno composti da frutta fresca, consigliata lontano dai pasti.

A **pranzo** sarà consumato un carboidrato a scelta (in base alle intolleranze)+ VERDURA:

PASTA,CEREALI,PANE, PATATE E DERIVATI.

A **cena** sarà consumata una proteina possibile (in base alle intolleranze) + VERDURA:

CARNE, PESCE, UOVA, FORMAGGI, LEGUMI, SEITAN

Quando a pranzo si consumerà la pasta, non dovrà essere condita con proteine, cioè ragù di carne o pesce ed intingoli con derivati del latte.

A cena assieme alle proteine non si dovrà associare qualsiasi tipo di carboidrato, cioè pane e pasta; niente impanature ed infarinature.

Meglio consumare una proteina alla volta.

Non invertire il pranzo con la cena, salvo diverse indicazioni presenti nella dieta.

Nella nostra dieta sarà importantissimo escludere gli alimenti non tollerati.

Si consiglia di bere acqua, tisane o caffè d'orzo (se tollerato).

COSA SUCCEDE AD ASSOCIARE SCORRETTAMENTE GLI ALIMENTI?

Prolungamento della digestione: fino a 5 ore nello stomaco e oltre 70 ore nell'intero tratto gastro-intestinale.

Deterioramento del cibo ingerito con aumento dei fenomeni di fermentazione e putrefazione.

Scomposizione incompleta dello stesso, con permanenza di particelle non digerite.

Moltiplicata produzione di scorie tossiche.

Assimilazione solo parziale dei nutrienti.

Spreco di energia dell'organismo, costretto a prolungare per ore la sua funzione più impegnativa.

Sviluppo di disturbi e malesseri (aerofagia, acidosi, flatulenza, stanchezza e il classico torpore del dopo pranzo) fino al verificarsi di disturbi persistenti o cronici.

COSA SUCCEDE INVECE SE IL CIBO È COMBINATO CORRETTAMENTE?

Completa e veloce disgregazione, assimilazione ed utilizzo dei nutrienti.

Aumento di benessere fisico e psichico, migliore equilibrio.

Maggiore efficienza ed energia; l'organismo è meno impegnato nella fatica digestiva.

Migliore assimilazione e rafforzamento delle difese.

Minor produzione di tossine e loro veloce smaltimento.

Raggiungimento e mantenimento del proprio peso forma.



FARINE

È molto importante distinguere due tipi di intolleranza:

l'intolleranza al GLUTINE , proteina presente in alcuni tipi di cereali, e non correttamente assorbita da pazienti affetti dal MORBO CELIACO.

L'intolleranza al GRANO, invece, fa riferimento alla difficoltà di assorbimento del frumento con sintomi diversi che possono interessare qualunque organo, sistema o apparato

Alimenti da evitare in caso di INTOLLERANZA AL GRANO

- Farina bianca e integrale, farina di frumento (amido di frumento), farina semintegrale, amido di frumento, cous-cous, bulgur, dolci (torte, biscotti, pasticcini, grissini, streghe, pane azzimo, pizza, crescente o gnocco, pasta, creme, pastella per impanatura, crusca di grano, germe di grano, fibre di grano, alcolici (whisky, gin, birra, vodka).

Farine alternative presenti in commercio

- Farina di KAMUT BIANCO E INTEGRALE (pane fresco biscotti, pasta , fette biscottate, cracker, torte, piadine, base per pizza, cereali, brioches dolci e salate, grissini, pane azzimo, streghe, gallette, cous-cous, bulgur, pasta fresca, farine per preparati casalinghi).

- Farina di QUINTA (cous-cous, bulgur, farine per preparati casalinghi)

- Farina di AMARANTO (biscotti, cous-cous, bulgur, barrette dolci)

- Farina di LUPINO (biscotti)

- Farina di FARRO BIANCO E INTEGRALE (pane fresco, biscotti, pasta, fette biscottate, cracker, torte, piadine, base per pizza, cereali, brioches dolci e salate, grissini, pane azzimo, streghe, gallette, cous-cous, bulgur, pasta fresca, farina per preparati casalinghi)

- Farina di GRANO SARACENO (pasta)

- Farina di SEGALE (pasta, pane, biscotti, gallette, cereali)

- Farina D'ORZO (cereali, pasta, caffè)

- Farina di RISO – amido di riso- (cereali, pasta, biscotti, gallette, pane)

- Farina di MAIS- amido di mais-(pasta, pane,gallette, cereali, biscotti)

- MIGLIO

- Farina di CECI (tipico della farinata)

- Farina di SOIA(può essere utilizzata abbinata ad altre farine per dare consistenza e morbidezza soprattutto nei dolci)
- Fecola di PATATA (utilizzata per salse, dolci, sughi, budini)
- Farina di CASTAGNE (dolci, frittelle, castagnaccio)
- Farina di MANDORLE, NOCI ED ARACHIDI (possono essere utilizzate abbinata ad altre farine per la preparazione di dolci)

FARINE PRIVE DI GLUTINE

- Farina di RISO-amido di riso (cereali, pasta, biscotti, gallette)
- Farina di MAIS- amido di mais (pasta, pane, gallette, cereali, biscotti)
- MIGLIO
- Farina di TAPIOCA (utilizzata come addensante per budini, salse, focacce e nella preparazione di pappe per bimbi in quanto è molto digeribile)
- farina di SOIA (può essere utilizzata ed abbinata ad altre farine per dare consistenza e morbidezza soprattutto nei dolci)
- Farine di CASTAGNE (dolci, frittelle, castagnaccio)

ATTENZIONE: LA FARINA DI AVENA E GRANO SARACENO ATTUALMENTE NON SONO ANCORA NELL'ELENCO DEGLI ALIMENTI PRIVI DI GLUTINE

FARE MOLTA ATTENZIONE ALLA COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI, SI RACCOMANDA DI LEGGERE SEMPRE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI (CLASSICI E BIOLOGICI)



Alimenti da evitare in caso di INTOLLERANZA AL LIEVITO DI BIRRA

Il lievito è una sostanza composta da microrganismi (funghi microscopici unicellulari) in grado di provocare, con gli enzimi da essi prodotti, un fenomeno di fermentazione.

Il lievito di birra si ottiene da colture selezionate di *saccharomyces cervisiae*, questo è prodotto partendo da melasso unito a sali nutritivi e a lievito madre che dopo successive fasi di fermentazione e centrifugazione viene pressato e venduto in cubetti, attualmente si può trovare anche liofilizzato.

Purtroppo queste elaborazioni del lievito possono portare a intolleranza alimentare con conseguenti fenomeni di fermentazioni, brufoli, difficoltà digestive, etc.

Invece i lieviti naturali più diffusi sono i *saccharomiceti* che operano la fermentazione del mosto, dell'orzo e del pane.

ALIMENTI CONTENENTI LIEVITO DI BIRRA

- Pane, pizza, grissini, cracker, pane da toast, streghe, brioche dolci e salate (att.ne alle paste dolci e salate precotte e surgelate, possono contenere lievito chimico e non lievito di birra), vitamine del gruppo B, yogurt.

LIEVITO DI BIRRA-LIEVITO NATURALE-LIEVITO

(diciture presenti nei prodotti confezionati biologici e non)

I LIEVITI CHIMICI SONO:

- LIEVITO CHIMICO, POLVERE LIEVITANTE, AGENTI LIEVITANTI, AMMONIO CARBONATO (E 503), BICARBOANTO, ACIDO TARTARICO (E 334), TARTRATO MONOPOTASSICO (E 336), CREMOR TARTARO.

LIEVITI ALTERNATIVI AL LIEVITO CHIMICO E LIEVITO DI BIRRA: LIEVITO DI PASTA MADRE O ACIDA (pane, brioche, grissini, cracker, base per pizza, piadine) AMMONIACA PER ALIMENTI (biscotti, torte, pasticceria)



Alimenti da evitare in caso di INTOLLERANZA AL LATTE

Il LATTOSIO è lo zucchero presente nel latte, viene idrolizzato dopo l'ingestione, mediante un enzima, in due zuccheri semplici quali il glucosio ed il galattosio, questi attraverso la parete intestinale entrano in circolo. Quest'enzima è presente in abbondanza nell'intestino dei neonati, quale loro principale nutrimento, con la crescita diminuisce rendendo difficoltosa l'assimilazione del lattosio. Pertanto tale difficoltà può provocare l'intolleranza al latte e i suoi derivati con conseguente disbiosi intestinali, cefalee, eczemi, ect.

ALIMENTI CONTENENTI LATTE

- Dolci(biscotti, torte, pasticcini, gelati, creme), cioccolato al latte, nocciola, etc.
Besciamella, latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati, burro, lattosio contenuto nei granuli dei prodotti omeopatici, prosciutto cotto.

ATTENZIONE

- I PRODOTTI CONFEZIONATI POSSONO CONTENERE TRACCE DI LATTOSIO
- USARE PARMIGIANO REGGIANO STAGIONATO 30/36 MESI (la % di lattosio è nulla)
- LE MARGARINE SOLITAMENTE NON CONTENGONO LATTE (controllare sempre le etichette)

ALTERNATIVE AL LATTE E SUOI DERIVATI PRESENTI IN COMMERCIO

- Latte di capra
- Latte di cocco
- Latte di kamut
- Latte di riso (bianco, con orzo, con vaniglia, con cioccolato)
- Latte d'avena (bianco, con orzo, con vaniglia, con cioccolato)
- Latte di mandorla
- Latte di quinoa
- Latte di soia (bianco, con orzo, con vaniglia, con cioccolato)
- Yogurt di capra
- Yogurt di pecora
- Yogurt di riso
- Yogurt di soia
- Budino di riso
- Budino di soia
- Budino di capra
- Formaggio fresco e stagionato di capra
- Formaggio fresco e stagionato di pecora
- Formaggio di soia
- Gelati di riso
- Gelati di soia

ATTENZIONE

- AL VITELLO (si nutre di latte vaccino)
- AL CAPRETTO (si nutre di latte di capra)
- ALL'AGNELLO (si nutre di latte di pecora)



ZUCCHERI

Il SACCAROSIO (zucchero utilizzato abitualmente a casa) viene scisso mediante enzima specifico in due zuccheri semplici (glucosio e fruttosio) i quali attraverso la parete intestinale entrano in circolo. Esso può dar luogo ad intolleranze alimentari con conseguenti disturbi di fermentazioni intestinali, gonfiori addominali, cefalea, eczemi, etc..

ALIMENTI CONTENENTI ZUCCHERI

- Dolci (biscotti, torte, pasticcini, brioche, dolci), marmellate classiche, creme da pasticceria, alcolici, vino, cioccolato, succhi di frutta, cereali di mais e riso e non biologici, frutta sciroppata, aceto, cibi confezionati.

ATTENZIONE

La frutta più è matura più è ricca di zucchero.

Si raccomanda di controllare le etichette di cibi confezionati.

ALIMENTI CONTENENTI ZUCCHERI ALTERNATIVI PRESENTI IN COMMERCIO

- Marmellate senza zucchero, marmellate dolcificate con dolcificante, sciroppo d'acero (ideale con tisane, tè verde, tè cinese), malto d'orzo, malto di riso, malto di mais, succo d'agave, fruttosio, aspartame, saccarina.

Nei negozi specializzati si possono trovare alimenti da forno contenenti zuccheri alternativi, oppure si possono preparare torte e dolci in casa utilizzando gli zuccheri alternativi.



Alimenti da evitare in caso di INTOLLERANZA ALL'UOVO

Le uova contengono nell'albume numerose proteine; la cottura riduce il loro potere allergizzante del 70%, solo una proteina è termostabile, pertanto gli individui intolleranti alle uova possono consumare pollo cotto, in quanto in esso ci sono le due proteine tremolabili. L'intolleranza alle uova può determinare disturbi a carico di qualsiasi organo e apparato a seconda del paziente.

ALIMENTI CONTENENTI UOVA

Uova (frittata, uovo sodo, strapazzate, alla coque, all'occhio di bue), maionese, crema di pasticceria, torte, biscotti, brioche dolci e salate, gelati, meringhe, pasta all'uovo, pastella per frittura, salse, polpette, polpettone, alcuni tipi di vini francesi, vov, viskcream

UOVA ALTERNATIVE

- Uova di quaglia (4 quaglia = 1 uovo di gallina), uova di struzzo, uova di oca, dolci e torte fatte in casa con uova di quaglia, prodotti confezionati biologici e non privi di uovo (non esistono prodotti in commercio con la presenza nell'impasto di uova di quaglia), pollo cotto, faraona cotta, quaglia cotta, galletto cotto.

SALE: il sale per chi soffre di pressione alta e ritenzione di liquidi è meglio0 eliminarlo o sostituirlo con novosal (sale iposodico)

INTOLLERANZA ALL'ALCOOL, ELIMINARE aceto di vino, balsamico, aceto di mela

- Super alcolici

SOSTITUIRE: aceto di mele, limone, pompelmo, salsa di soia



INTOLLERANZA ALL'OLIO DI OLIVA:

-SOSTITUIRE CON OLIO MEGLIO SE SPREMUTO A FREDDO

-olio di mais-olio di arachide-olio di vinacciolo-olio di girasole-olio di semi di lino-olio di sesamo-olio di cartamo-olio di soia