

# I TEST sulle INTOLLERANZE sono credibili?

di **Patrizio Tatti**

Direttore della unità operativa di  
Endocrinologia e Diabetologia  
della AUSL RMH Roma  
[www.patriziotatti.it](http://www.patriziotatti.it)

## PER CAPIRE COSA “CI FA MALE” MEGLIO TENERE UN DIARIO ALIMENTARE

Negli ultimi 15 anni c'è stato un proliferare del business legato ai test per le “intolleranze alimentari”. In molte farmacie si trovano cartelli che reclamizzano lo studio delle intolleranze alimentari a 200 o 300 €. La convinzione diffusa che le allergie alimentari siano una delle cause principali di obesità spinge una moltitudine di persone a pagare le cifre richieste senza battere ciglio, sperando in un miracolo.

In questo articolo affronteremo l'argomento cercando di rispondere a due domande:

1- C'è qualcosa di scientificamente solido e credibile nei test per le intolleranze alimentari?

2- Posto che ci sia qualcosa di credibile, le intolleranze alimentari possono causare o mantenere l'obesità?

**Va chiarito che l'allergia (non intolleranza) ai cibi esiste**, ed è ben definita. Le allergie più frequenti sono quelle per i crostacei e le noccioline, che compaiono nel bambino e solitamente non scompaiono con la pubertà. Ci sono poi le allergie stagionali, soprattutto in primavera ed autunno, ad esempio a pesche, carote, mele acerbe.

L'intolleranza sarebbe sostanzialmente una reazione non allergica ma si ritiene, senza definitiva prova scientifica, “infiammatoria”. Quasi tutti coloro che pagano per questi test risultano poi sensibili a glutine, latticini, soia, mais e derivati.

Nella specie umana l'intolleranza esiste ed è sostanzialmente legata ad alcuni fattori:

**Deficit enzimatici.** Un esempio è l'intolleranza ai derivati del frumento, e per questo molte diete senza glutine danno buoni risultati. In realtà si ritiene che il reale colpevole dell'intolleranza al glutine sia piuttosto il “fruttano”. Il pane fatto con lievito naturale che contiene poco fruttano è frequentemente ben tollerato dai celiaci.

**Intolleranze farmacologiche**, simili a quelle che si verificano per i farmaci. Additivi alimentari, cibi scaduti e metodo di cottura possono esserne la causa.

**Tiramina**, sostanza presente nel formaggio, soprattutto in associazione ad una categoria di farmaci antidepressivi.

**Solfiti**, che spesso sono presenti nei vini, nei succhi di frutta, nella frutta secca, nei crostacei congelati, e che causano serie cefalee.

Non esistono test sul sangue capaci di rivelare queste intolleranze e in ogni caso non ce ne sarebbe bisogno **perché i sintomi sono evidenti immediatamente a tutti.**

Se bevi per qualche volta un bicchiere di vino bianco di un brand e ti svegli con una cefalea fortissima hai bisogno di farti un prelievo di sangue e pagare 200 € per capire quale è la causa? Ed anche se vuoi farlo, ammesso che il test sia attendibile, ti fai testare tutti i possibili vini che esistono per vedere quale è quello che ti fa venire il mal di testa?

C'è dunque qualcosa di scientificamente solido e credibile nei test per le intolleranze alimentari?

Alcuni di questi test si basano sulla presenza di **anticorpi IgG**, che se mai sono segno di tolleranza al cibo (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28479335>).

Altri produttori di questi inutili e costosi test non dichiarano la loro tecnologia e quindi non si riesce a capire anche soltanto su quale principio si basano, il che è altamente non etico.

Purtroppo però accade che dopo questi inutili test, i pa-

zienti vengono indirizzati a "collaboratori", spesso senza qualificazione, che, a prezzi considerevoli, sfornano una terrorizzante **lista di cibi proibiti**.

La sola azione logica non è morire di fame ma valutare la credibilità scientifica di questi test. La risposta è che non hanno alcuna validità o validazione, ed **equivalgono ad una stregoneria**. Come abbiamo detto, se un cibo ti fa male te ne accorgi da solo, perché ti dà dolori addominali, diarrea, bruciore, mal di testa, o qualsiasi altro sintomo che scompare se non lo prendi più. E non si può diagnosticare sul sangue o, peggio, grattando la pelle. In quest'ultimo caso va anche ricordato che una eventuale reazione è organo-specifica, ovvero se un cibo ti dà diarrea non vuol dire che ci sarà una reazione in un altro organo, ed in particolare sulla pelle. Se si vuole si può tenere per alcuni giorni **un diario di ciò che si mangia** per essere certi della corrispondenza tra il cibo sospettato ed i sintomi. Adesso si passa alla seconda parte, più raffinata, di questo inganno: posto che ci sia qualcosa di credibile, le intolleranze alimentari **possono causare o mantenere l'obesità? La risposta è no!**

L'intolleranza provocherebbe uno stato infiammatorio, **che al massimo può indurre gonfiore dell'addome e ritenzione di acqua**. Non può causare accumulo di grasso, che è la vera obesità. Se noto questi sintomi levo il cibo sospettato per un giorno e vedo se sto meglio. Se non va così provo a levarne un altro. Provo a ridurre il sale nella dieta, se mi accorgo che indulgo con il salato. Se non passa vado da un medico serio che magari scopre che ho l'ipotiroidismo o un eccesso di cortisone, o mi consiglia una dieta più equilibrata. Non ha senso ricorrere alla stregoneria.

**NB - Questo articolo riflette la posizione dell'autore e non necessariamente quella del giornale**