



TEST PER LE ALLERGIE ALIMENTARI

MOLTI PRIVI DI VALIDAZIONE SCIENTIFICA

A seguito della pubblicazione di due importanti documenti elaborati da esperti Sani&Informa torna ad occuparsi di allergie e intolleranze alimentari per aiutare i consumatori a non incappare in diagnosi errate che possono tradursi in comportamenti alimentari inadeguati.

Un nostro precedente articolo sui test non convenzionali utilizzati per la diagnosi delle allergie alimentari concludeva con l'invito a *"non farsi tentare da strani test che promettono risposte veloci e sicure ma che si rivelano del tutto inaffidabili"*.

Questa raccomandazione viene confermata e rafforzata da due importanti documenti pubblicati di recente.

Il primo è il **Decalogo per gestire le Intolleranze alimentari**, elaborato da esperti delle maggiori Società Scientifiche che si occupa-

no del problema e dalla Federazione Nazionale Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCeO). Scopo dichiarato del Decalogo (riportato integralmente nel box) è quello di stimolare l'attenzione della popolazione a questo problema per evitare che, come spesso accade, i cittadini si rivolgano al medico dopo avere eseguito test non validati e proposti da personale non sanitario.

Le allergie alimentari hanno un forte impatto sulla vita delle persone. Il dover costantemente controllare l'elenco degli ingredienti può causare ansia e incertezza, specialmente se il problema interessa un bambino, e spesso le famiglie non si sentono sufficientemente supportate. Per affrontare in modo corretto il problema delle allergie alimentari perciò è necessaria non solo una maggiore informazione ma anche che tutti gli operatori e i soggetti interessati diano informazioni "in sintonia".

Per questo, il secondo documento, **Allergie alimentari e sicurezza del consumatore**, pubblicato dal Ministero della Salute ed elaborato da un gruppo di esperti in varie discipline, è indirizzato in primo luogo agli operatori sanitari, ma contiene importanti informazioni per le ditte produttrici di alimenti e pasti, per i ristoratori, per le associazioni di consumatori e per i pazienti.



Decalogo per gestire le Intolleranze alimentari

| | |
|----|--|
| 1 | Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere. |
| 2 | No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica. Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta. |
| 3 | Non rivolgersi a personale <u>non</u> sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo. Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, persino non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in qualsiasi struttura, anche sanitaria. Solo il medico può fare diagnosi. |
| 4 | Diffidare di chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità (vedi avanti per i test non validati). |
| 5 | Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica. Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive, possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono inoltre slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e di macro e micronutrienti. |
| 6 | La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico. La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare. |
| 7 | Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata. La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche. |
| 8 | Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte. La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati. |
| 9 | A chi rivolgersi per una corretta diagnosi? Al medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra). |
| 10 | Non utilizzare internet per diagnosi e terapia. Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo ma non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e nella prescrizione. |

Il documento sottolinea infatti come spesso il rischio di allergia alimentare non venga valutato in modo adeguato e uniforme, con la possibile conseguenza di sottovalutare o addirittura non diagnosticare correttamente la malattia. Particolare importanza riveste a tal riguardo la bocciatura definitiva di 13 test diagnostici non convenzionali (*vedi box*) per i quali *"non è sufficientemente dimostrata l'efficacia o, peggio, è stata già dimostrata l'inefficacia diagnostica."*

Con l'utilizzo di questi test si espone il consumatore al rischio di diagnosticargli un'allergia inesistente. Nonostante tutto ciò sia noto ormai da tempo, *"alcuni di questi test trovano largo impiego e costringono le famiglie a sostenere costi inutili, ricevendo diagnosi errate"* con conseguenze molto serie, come l'adozione di una dieta di eliminazione in bambini che non sono allergici o di una dieta inadeguata dal punto di vista nutrizionale. Quando si decide di sottoporsi ad un test diagnostico per una allergia alimentare, laddove non sia specificato di quale test si tratti, è consigliabile quindi informarsi,

soprattutto se ci si rivolge a centri non specializzati, così da valutare a ragion veduta se procedere o meno ed evitare pericolose scorciatoie diagnostiche.

I test privi di validazione scientifica

- Test citotossico di Bryant
- Test di provocazione e neutralizzazione sublinguale e intradermico
- Kinesiologia applicata
- Test del riflesso cardio-auricolare
- Pulse test
- Test elettrotermico o elettroagopuntura secondo Voll
- Vega test
- Sarmtest
- Biostrength test e varianti
- Biorisonanza
- Analisi del capello (Hair analysis)
- Ricerca delle Ig sieriche specifiche per alimento
- Test per la misurazione del BAFF (Fattore attivante i linfociti B) e del PAF (Fattore attivante le piastrine)



Per saperne di più

Usa lo smartphone e informati!

