

# Le Intolleranze Alimentari



INFO E PRENOTAZIONI  
**0873 371 968**



SERVIZIO WHATSAPP  
**347 40 63 428**

---

## Le reazioni avverse agli Alimenti

Nella relazione esistente tra cibo e salute, le intolleranze alimentari dovrebbero svolgere un ruolo predominante in considerazione di tutte le implicazioni sintomatologiche e patologiche correlate a questo fenomeno. Tuttavia il problema delle intolleranze alimentari è ancora oggi del tutto sottovalutato e misconosciuto e spesso si continua a fare confusione tra allergie e intolleranze, due fenomeni completamente diversi.

Per chiarire questi argomenti che investono milioni di persone nel mondo bisogna fare riferimento alle reazioni avverse agli alimenti e alla loro classificazione.

L'ingestione di alimenti può indurre nel nostro organismo delle reazioni avverse agli alimenti che possono essere distinte in **reazioni avverse tossiche**, dovute alla presenza negli alimenti di tossine alimentari (per esempio l'intossicazione da funghi) o di tossine contaminanti (per esempio la gastroenterite causata da tossine batteriche contenute in cibi avariati) e **reazioni avverse non tossiche**, dipendenti da un'abnorme risposta individuale ad alcuni componenti di alimenti non tossici.

### Le reazioni avverse non tossiche, a loro volta, si suddividono in:

- **Reazioni immunomediate o allergie alimentari**, sono reazioni IgE mediate che compaiono immediatamente all'assunzione dell'alimento causale e sono sostenute da un meccanismo immunologico.
- **Reazioni non immunomediate** sono:
  - **Le pseudoallergie**: causate da un difetto o deficit enzimatico come, ad esempio, la galattosemia che si verifica in caso di deficienza dell'enzima lattasi in grado di scindere il lattosio, il principale zucchero del latte. Un altro esempio è il favismo, un difetto congenito di un'enzima normalmente presente nei globuli rossi, la glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PD), che provoca la comparsa di anemia emolitica quando soggetti che ne sono carenti ingeriscono fave o piselli.
  - **Le ipersensibilità**: reazioni ad alcune sostanze presenti in certi alimenti (per esempio vino rosso, cioccolato, formaggi fermentati, pesce in scatola, ecc.) che fanno rilasciare istamina e che possono causare cefalee, prurito ed altri sintomi.
- **Le intolleranze alimentari**

**IMPORTANTE: MEDICLAB consiglia sempre di rivolgersi al proprio specialista della nutrizione di fiducia prima di sottoporsi a diete o a programmi alimentari specifici.**

## Le Intolleranze Alimentari

Le intolleranze alimentari rappresentano una problematica attuale, i cui numeri sono in costante aumento: sono una reazione “cronica” dipendente dall’ingestione e dal progressivo accumulo di alimenti comuni (grano, latte, pomodoro, oliva, caffè e così via) presenti nella dieta quotidiana con effetto infiammatorio nell’organismo.

I sintomi non sono proporzionali alle quantità dell’alimento non tollerato introdotto, quindi non sono dose-dipendente: ciò significa che anche piccole quantità possono mantenere l’intolleranza.

Inoltre, i disturbi non sono in diretta relazione all’assunzione ma si possono verificare a distanza di tempo fino a 72 ore dopo e possono essere a carico di qualsiasi organo-apparato-sistema manifestandosi secondo quadri più o meno importanti di astenia, cefalee, nausea, meteorismo, diarrea, dolori addominali postprandiali, infezioni genito-urinarie ricorrenti, dolori articolari, mialgie, asma, tosse da reflusso, riniti, congiuntiviti, affezioni cutanee (dermatiti, orticarie, eczemi, prurito persistente). Sono da considerare tra i sintomi comuni di intolleranze alimentari anche ritenzione di liquidi e disordini del peso corporeo con variazioni sia in eccesso che in difetto.

### I Sintomi associati alle intolleranze alimentari

<b>Sistema nervoso centrale</b>	Cefalee ricorrenti (emicrania), scarsa concentrazione, equilibrio alterato, depressione, iperattività, umore variabile, astenia ricorrente, torpore mentale
<b>Genito-urinario</b>	Irritazioni vaginali, cistiti ricorrenti abatteriche, enuresi
<b>Respiratorio</b>	Congestione nasale, rinite, sinusite, catarro, asma, bronchiti ricorrenti, otite
<b>Pelle</b>	Eczema, eruzioni, orticaria, pallore facciale, psoriasi, acne
<b>Muscolo scheletrico</b>	Dolenzia articolare ricorrente, crampi muscolari, mialgia
<b>Gastrointestinale</b>	Nausea, aerofagia, meteorismo, diarrea, gastralgia, colon irritabile
<b>Generali</b>	Linfoadenopatia tonsillare, obesità, anoressia, fatica cronica, attacchi di panico, dislipidemie

Il meccanismo di reazione delle intolleranze alimentari è probabilmente dovuto ad alterazioni del sistema immunitario con coinvolgimento dei granulociti neutrofili, IgG4 e interleukina 1 causate da agenti stressanti in genere, sostanze chimiche ed inquinanti in primo piano.

Possibili concause tuttavia potrebbero essere dovute a carenze mineraliche-vitaminiche che provocherebbero uno squilibrio del sistema immunitario e ad alterazione della flora batterica intestinale (disbiosi), la quale riveste un’enorme importanza nello “stato di salute umana”.

**Guarire dalle intolleranze alimentari è possibile:** una volta individuati con precisione gli alimenti responsabili dell’intolleranza, è sufficiente eliminarli completamente dall’alimentazione quotidiana per un periodo variabile da tre a sei mesi, in base al livello di gravità di intolleranza riscontrata.

I singoli alimenti andranno reintrodotti gradualmente uno alla volta per un periodo di almeno sette giorni.

Durante questo periodo di reintroduzione, se l’organismo sarà completamente disintossicato non riconoscerà più quegli alimenti come dannosi, altrimenti per i successivi quindici giorni sarà necessario continuare l’eliminazione dell’alimento causa dell’intolleranza.



## Trattamento Nutrizionale delle Intolleranze Alimentari

Quando si parla di intolleranze alimentari è necessario conoscere le classi degli alimenti o gruppi di cibi; questo perché nelle intolleranze alimentari sono frequenti reazioni trasversali (cross-reaction) tra alimenti della stessa famiglia o gruppo biologico: assumere quindi alimenti collaterali vuol dire non disintossicare l'organismo e mantenere l'intolleranza.

Per questo motivo è consigliabile attuare un'astinenza totale sia dagli alimenti a cui il paziente è risultato positivo sia da quelli appartenenti alla stessa "famiglia biologica" al fine di ottenere dei risultati validi.

Un'eventuale intolleranza al pomodoro, per esempio, dovrebbe far escludere automaticamente: melanzane, patate, peperoni e peperoncino perché fanno parte della stessa famiglia, le solanacee, e contengono sostanze simili.

A questo riguardo sono fondamentali gli elenchi che seguono, che mostrano le principali famiglie di alimenti:

Graminacee:	
<i>Avena</i>	<i>Kamut</i>
<i>Bambù</i>	<i>Mais</i>
<i>Canna da zucchero</i>	<i>Malto</i>
<i>Farro</i>	<i>Miglio</i>
<i>Gramigna</i>	<i>Orzo</i>
<i>Grano</i>	<i>Riso</i>
<i>Grano saraceno</i>	<i>Segale</i>

Rosacee:	
<i>Albicocche</i>	<i>Mele</i>
<i>Cachi</i>	<i>More</i>
<i>Ciliegie</i>	<i>Nespole</i>
<i>Cotogne</i>	<i>Pere</i>
<i>Fragole</i>	<i>Pesche</i>
<i>Lamponi</i>	<i>Prugne</i>
<i>Mandorle</i>	<i>Susine</i>

Solanacee:	
<i>Cayenna</i>	<i>Peperoncino</i>
<i>Melanzana</i>	<i>Peperone</i>
<i>Paprica</i>	<i>Pomodoro</i>
<i>Patata</i>	<i>Tabacco</i>

Rutacee:	
<i>Arancio</i>	<i>Lime</i>
<i>Bergamotto</i>	<i>Limone</i>
<i>Cedro</i>	<i>Mandarino</i>
<i>Chinotto</i>	<i>Pompelmo</i>

Crucifere:	
<i>Cavolo broccolo</i>	<i>Mostarda</i>
<i>Cavolo cappuccio</i>	<i>Rapa</i>
<i>Cavolo di Bruxelles</i>	<i>Ravanello</i>
<i>Cavolfiore</i>	<i>Ruola</i>
<i>Cavolo verza</i>	<i>Senape bianca</i>
<i>Crescione</i>	

Leguminose:	
<i>Arachidi</i>	<i>Liquirizia</i>
<i>Ceci</i>	<i>Lupini</i>
<i>Carrube</i>	<i>Piselli</i>
<i>Fagioli</i>	<i>Soia</i>
<i>Fave</i>	<i>Tamarindo</i>
<i>Lenticchie</i>	

Chenopodiacee:	
<i>Barbabietola</i>	<i>Bietolone rosso</i>
<i>Bieta</i>	<i>Spinacio</i>

Cucurbitacee:	
<i>Cetriolo</i>	<i>Zucca</i>
<i>Cocomero</i>	<i>Zucchini</i>
<i>Melone</i>	

Ombrellifere:	
<i>Anice</i>	<i>Finocchio</i>
<i>Carota</i>	<i>Pastinaca</i>
<i>Coriandolo</i>	<i>Prezzemolo</i>
<i>Cumino</i>	<i>Sedano</i>

Composite:	
<i>Camomilla</i>	<i>Girasole</i>
<i>Carciofo</i>	<i>Lattuga</i>
<i>Cicoria</i>	<i>Radicchio</i>

Labiatae:	
<i>Basilico</i>	<i>Rosmarino</i>
<i>Maggiorana</i>	<i>Timo</i>
<i>Origano</i>	

Vitacee:	
<i>Ribes nero</i>	<i>Uva spina</i>
<i>Ribes rosso</i>	<i>Vite</i>

Liliacee:	Lauracee:
<i>Aglio</i>	<i>Alloro</i>
<i>Asparago</i>	<i>Avocado</i>
<i>Cipolla</i>	<i>Cannella</i>
<i>Porro</i>	

Palme:	Musacee:
<i>Cocco</i>	<i>Banane</i>
<i>Datteri</i>	
<i>Sagù</i>	

E' necessario inoltre ricordare che, oltre alle famiglie biologiche, esistono anche i cosiddetti "gruppi" di cibi: se una persona è intollerante a un alimento facente parte di un determinato gruppo, dovrà astenersi anche da tutti quelli che vi appartengono.

E' possibile che i sintomi delle intolleranze si ripresentino o si accentuino nei primi giorni dall'inizio della "dieta ad esclusione" pur avendo eliminato gli alimenti responsabili, molto probabilmente perché sono in relazione all'assuefazione, dipendenza e relativa astinenza dal cibo eliminato. Tale condizione è da considerare come un segno prognostico favorevole: vuol dire cioè che effettivamente abbiamo individuato l'alimento giusto.

Nell'ambito delle intolleranze alimentari l'aspetto psicologico riveste una grande importanza. Infatti, risultare intollerante ad alcuni alimenti non deve corrispondere all'affermazione: "Non devi più mangiare questo cibo per mesi!".

Iniziare una dieta con privazioni così ferree è sempre penalizzante e talvolta si ottengono rifiuti dal paziente o addirittura la ricerca spasmodica dell'alimento proibito.

Una volta individuate le intolleranze alimentari, va piuttosto applicato un programma alimentare che tenga conto di tutti i principi dietetici e nutrizionali, secondo quanto consigliato dallo specialista di fiducia.

Gli alimenti non tollerati devono essere sostituiti con alimenti analoghi in maniera tale da avere una dieta qualitativa e non quantitativa.

## Consigli Alimentari

Di seguito alcune proposte alternative per la sostituzione degli alimenti non tollerati:

### Intolleranza al Grano

Alimenti da evitare:			
<i>Farina bianca e farina integrale</i>	<i>Pasta</i>	<i>Pane</i>	<i>Pizza</i>
<i>Crusca di grano, germe di grano, fibra di grano</i>	<i>Biscotti, crackers, fette biscottate</i>	<i>Torte, dolci, pasticcini</i>	<i>Creme di pasticceria</i>
<i>Pastelle per carne, pesce, altre frittiture</i>	<i>Alcolici come whisky, gin, birra, vodka (eccetto quella di patate)</i>		

Controllate la lista degli ingredienti nei seguenti prodotti:			
<i>Cioccolate, cioccolatini</i>	<i>Dadi da brodo</i>	<i>Dolci in genere</i>	<i>Salse</i>
<i>Ragù</i>	<i>Ripieni di alimenti surgelati</i>	<i>Salsa di soia</i>	<i>Minestre già pronte</i>

Farine alternative da provare:			
<i>Riso</i>	<i>Farro</i>	<i>Kamut</i>	<i>Magnochia</i>
<i>Tapioca</i>	<i>Quinoa</i>	<i>Soia</i>	<i>Amaranto</i>
<i>Carrube</i>			

### Intolleranza al latte

Alimenti da evitare:			
<i>Latte vaccino (sia in polvere che fresco, sia scremato che intero)</i>	<i>Burro</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Formaggi (tutti i tipi compreso il Grana ed il Parmigiano)</i>
<i>Lattosio (compresi i granuli omeopatici)</i>	<i>Biscotti (con latte o burro negli ingredienti)</i>	<i>Cioccolato al latte</i>	<i>Creme di pasticceria</i>
<i>Crema al whisky</i>	<i>Gelati</i>	<i>Margarine (alcune contengono latte)</i>	<i>Latte di capra</i>
<i>Bovini (manzo-vitello-bresaola)</i>	<i>Agnello-capretto</i>		

### Controllate la lista degli ingredienti nei seguenti prodotti: (ed evitare quelli con parole tipo: lattosio, caseinati, proteine del siero)

<i>Salse</i>	<i>Ragù</i>	<i>Polenta</i>	<i>Purè di patate</i>
<i>Ripieni di alimenti surgelati</i>	<i>Salumi in genere (contengono latte in polvere per amalgamare le carni)</i>	<i>Prosciutto cotto</i>	

### Alternative da provare:

*Latte di soia-cocco-mandorle-riso-avena o Latte di cavalla o di asina*

### Intolleranza al lievito

Alimenti da evitare:			
<i>Pane</i>	<i>Pizza</i>	<i>Torte</i>	<i>Yogurt di tutti i tipi</i>
<i>Funghi e tartufi</i>	<i>Formaggi (specialmente quelli stagionati e fermentati)</i>	<i>Salse varie</i>	<i>Frutta secca</i>
<i>Aceti di vino (anche il tipo balsamico)</i>	<i>Birra</i>	<i>Dadi da brodo</i>	<i>Vitamine del gruppo B</i>
<i>Alcolici in genere</i>	<i>Alimenti conservati in genere</i>	<i>Sottaceti</i>	<i>crauti</i>

### Alternative da provare:

*Alimenti lievitati con bicarbonato di sodio o pasta a lievitazione acida  
Intolleranza alle uova*

## Intolleranza alle Uova

Alimenti da evitare:				
<b>Uova di tutti gli animali</b>	<b>Salse</b>	<b>Maionese</b>	<b>Pizza</b>	
<b>Pasta di mandorle - marzapane</b>	<b>Biscotti e pasticcini dolci (con tuorlo o albume negli ingredienti)</b>	<b>Torte</b>	<b>Crema di pasticceria</b>	
<b>Pastelle per fritti</b>	<b>Gelati</b>	<b>Meringhe</b>	<b>Polpette vegetali e di carne</b>	
<b>Pasta all'uovo</b>	<b>Alcuni alimenti a base di soia</b>	<b>Vini bianchi (alcuni tipi francesi contengono albume)</b>	<b>Pollo, galletto, quaglia, faraona</b>	
Alternativa per le carni:				
<b>Tacchino</b>	<b>Coniglio</b>	<b>Agnello</b>	<b>Maiale</b>	<b>Vitello</b>
Alternativa per addensare:				
<b>Fecola di patate</b>		<b>Amido di mais</b>		

## Intolleranza allo Zucchero

Alimenti da evitare:			
<b>Destrosio, glucosio, saccarosio</b>	<b>Zucchero di canna</b>	<b>Miele</b>	<b>Torte, biscotti, dolci in genere</b>
<b>Crema pasticceria</b>	<b>Frutta sciroppata</b>	<b>Marmellate, composte</b>	<b>Bevande gassate</b>
<b>Vino</b>	<b>Alcolici</b>	<b>Aceto in genere</b>	
Controllate la lista degli ingredienti nei seguenti prodotti:			
<b>Fiocchi di cereali</b>	<b>Salse in genere</b>	<b>Ragù</b>	<b>Legumi in scatola</b>
<b>Mais in scatola</b>	<b>Olive conservate</b>	<b>Salumi in genere (lo zucchero accelera la stagionatura)</b>	
Alternative da provare:			
<b>Fruttosio</b>	<b>Sciroppo di acero</b>	<b>Altri dolcificanti in genere sono sconsigliati per i possibili effetti collaterali</b>	

## Le Proprietà degli Alimenti.

### La Frutta e la Verdura

Alimenti salutari per l'autoimmunità, la frutta e la verdura sono cibi ricchi di vitamine e di sostanze importanti per la nostra salute, oltre ad essere alimenti fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio dell'organismo e per lo stimolo nei confronti di tutte le reazioni metaboliche. La cosiddetta "funzione energetica" è soprattutto compito di altri cibi, come cereali e proteine, mentre la frutta e la verdura agiscono come elementi equilibranti, rafforzanti, che migliorano la capacità dell'organismo di resistere a malattie o di ristabilirsi più velocemente.

### Consigli per consumare al meglio Frutta e Verdura.

**- evitare il consumo di frutta e verdura fuori stagione.** Questo perché la maturazione delle specie vegetali avviene nel periodo dell'anno durante il quale il nostro organismo è in grado di trarre il massimo vantaggio dal loro consumo. Le piante selezionate e fortemente stimolate nel loro ciclo vegetativo affinché producano anche nei periodi normalmente dedicati al riposo biologico sono necessariamente piante più deboli, più facilmente preda di parassiti e di malattie. Ciò significa semplicemente che saranno piante sottoposte più frequentemente a trattamenti disinfestanti e che i residui di questi prodotti chimici saranno più cospicui negli ortaggi e frutti così prodotti, piuttosto che in quelli di stagione.

**- evitare cotture inopportune.** L'azione del calore altera la composizione dei vegetali, riducendo o eliminando del tutto vitamine e sali minerali; anche gli enzimi e la flora batterica saranno inattivi rendendo frutta e ortaggi cotti se non più indigesti, certamente non preventivi e terapeutici. E' da preferire inoltre la cottura delle verdure a vapore o stufata, in modo che la dispersione delle vitamine e dei minerali sia ridotta al minimo.

**- evitare manipolazioni profonde,** come affettare, grattugiare, spremere molto tempo prima del consumo. L'ossigeno e la luce sono infatti due potenti agenti ossidanti, in grado cioè di rendere inattive sostanze come le vitamine o di alterare il gusto o semplicemente l'aspetto.

- **consumare la frutta da sola**, lontano dai pasti. Per utilizzare al meglio le proprietà benefiche della frutta è importante che la sua digestione non sia resa difficile o ritardata dalla contemporanea presenza di altri cibi nello stomaco: per questa ragione i nutrizionisti consigliano di consumarla lontano dai pasti principali.

- **consumare le verdure crude all'inizio del pasto**, perché la quantità di verdure crude che si riescono a consumare è maggiore ed è in grado di saziare, e quindi di abbuffarsi di meno durante il pasto. Le verdure crude inoltre garantiscono un maggiore apporto di vitamine, minerali, fibre grezze, e il loro consumo a inizio pasto favorisce la motilità gastrica e intestinale.

## La Frutta

**Albicocca:** caratterizzata dalla ricchezza di vitamina A (100g di albicocche fresche coprono il 50% del fabbisogno giornaliero), è un frutto nutritivo e con spiccate virtù antianemiche. Se consumate fresche sono utili per aiutare a risolvere i problemi di diarrea; al contrario, se mangiate allo stato secco risultano lassative, perché molto ricche di cellulosa.

**Anguria:** è un frutto il cui consumo è di norma limitato ai mesi estivi. Per le sue note caratteristiche ha un effetto reidratante e diuretico molto spiccato. Non è solo un valido aiuto contro la calura dell'estate, ma ha anche un'azione depurativa sul sangue. Da sapere: affinché sia ben digeribile, come tutta la frutta in generale, va mangiata rigorosamente lontano dai pasti.

**Arancia:** è un frutto prezioso, solare, ricco di vitamina C ed A, è indicato per tutti, ma in particolare nei casi di demineralizzazione, febbre, ipercolesterolemia, tendenza ad emorragie. Viene spesso assunta sotto forma di spremuta, ma è consigliabile mangiarla a spicchi, masticando bene. Talvolta risulta indigesta: al suo posto si possono consumare altri agrumi, come il pompelmo, che hanno caratteristiche similari.

**Castagna:** per la sua composizione, molto simile a quella del frumento, la castagna potrebbe essere inserita nel capitolo sui cereali, tant'è vero che alcuni decenni fa costituiva un alimento quotidiano per le popolazioni che vivevano in montagna. E' molto ricca di amidi ma anche di proteine, grassi e molti minerali. Ha un contenuto molto alto di vitamina C, addirittura pari al limone, ma l'inevitabile cottura ne ridimensiona la quantità. Le sue caratteristiche la rendono un frutto adatto a tutti, in particolare a coloro che soffrono di stanchezza fisica e mentale, ai bambini in crescita e agli anziani. Per essere ben digerita non dovrebbe essere accompagnata da nessun altro cibo.

**Ciliegia:** è un frutto disintossicante, grazie alle sue caratteristiche diuretiche e lassative. Molto ricca di minerali e di acidi organici, è un valido aiuto nei casi di demineralizzazione e di dolori articolari. Nel periodo di piena maturazione, alimentarsi esclusivamente di ciliegie per un paio di giorni può essere un valido strumento detossinante per eliminare le scorie dall'organismo prima della stagione estiva.

**Fico:** consumato fresco è un frutto ad alta digeribilità, ricco di proprietà emollienti ed espettoranti, ed ha un'azione benefica in caso di gastriti, coliti, stitichezza, bronchiti, tosse grasse. Allo stato secco, pur conservando intatte le proprietà del frutto fresco, assume maggiori caratteristiche nutritive: infatti se 100g di fichi freschi danno un apporto di 80/100 calorie, 100g di fichi secchi arrivano a 300.

**Fragola:** altro frutto con potente azione disintossicante, agisce come forte stimolante delle funzionalità epatiche e renali. Poiché in questo processo depurativo coinvolge anche altri organi che concorrono a questo obiettivo (vie respiratorie e pelle), a volte può determinare reazioni allergiche. Questi fenomeni sono in realtà da interpretare come crisi dovute all'energica espulsione di sostanze tossiche: l'organismo in questi casi va aiutato limitando l'apporto delle fragole e incrementando, invece, il consumo di altra frutta con analoghi poteri depurativi, come ad esempio le ciliegie.

---

**Limone:** per le sue innumerevoli proprietà, ma anche per le sue controindicazioni, questo frutto è da considerare più come un farmaco che come un alimento vero e proprio. Tra la frutta acidula, e tra gli agrumi in particolare, il limone è il frutto che presenta in modo più spiccato le caratteristiche di battericida, antisettico, antireumatico, antiurico e antigottoso, antisclerotico (elimina gli indurimenti nel corpo, specialmente nei vasi sanguigni), antidiabetico, antiputrefattivo, diuretico, dimagrante, antiacido per la sua particolare ricchezza di acidi organici, antiemorragico, antidiarroico (ma, contrariamente alle credenze popolari, non provoca mai stitichezza), ipotensivo. Il consumo abbondante e giornaliero di limone è sconsigliato alle persone troppo magre, per le quali invece è consigliato il pompelmo. Si consuma sotto forma di succo, preferibilmente al mattino a digiuno, diluito con acqua o, meglio, con succo di altri agrumi.

**Mela:** è uno dei tre frutti, assieme all'appena citato limone e all'uva, più utilizzati nella medicina popolare e tradizionale. Le sue proprietà e le sue indicazioni sono così vaste da coprire praticamente tutto l'arco delle patologie: è veramente un alimento-medicamento universale. E' indicata a tutti: dai bambini (è il frutto con cui si inizia lo svezzamento) agli anziani (è un potente ringiovanente dell'organismo).

La mela fortifica il sistema nervoso, regola il metabolismo, combatte l'acidità gastrica, stimola la regolarità della funzione intestinale, abbassa il colesterolo nel sangue, è antianemica, diuretica, elimina gli acidi urici, limita l'ipertensione, coadiuva il trattamento del diabete (è ipoglicemizzante).

Anche la mela inoltre è un frutto adatto a costituire l'unico cibo per 1/2 giorni durante i quali ottenere una sicura azione depurativa per l'organismo. Può essere usata anche in dosi consistenti poiché non dà mai origine a crisi depurative molto energiche, come, ad esempio, nel caso di fragole, ciliegie o agrumi.

**Melone:** è utile soprattutto per le sue proprietà rinfrescanti e diuretiche. E' indicato anche in caso di stitichezza, specialmente se accompagnata da emorroidi. Poiché l'organismo possa trarre il massimo degli effetti benefici dal melone, è importante che non venga consumato in associazione con il classico prosciutto, che provoca spesso gonfiori gastrici e intestinali, eruttazioni e digestioni lunghe e difficili. La scelta migliore è consumarlo da solo.

---

**Pera:** presenta caratteristiche soprattutto rinfrescanti e, se ben matura, costituisce un ottimo lassativo. Non è un frutto equilibrato come la mela, quindi il suo consumo dovrebbe essere più saltuario.

**Pesca:** come gran parte della frutta estiva, la pesca è diuretica e lassativa. Queste due proprietà che la caratterizzano sono sempre segno di un'azione depurativa che si manifesta proprio con l'incremento della funzionalità dei reni e dell'intestino.

**Pompelmo:** agrume dal sapore caratteristico (è un insieme di acido, amaro e dolce), presenta le medesime proprietà degli altri agrumi. Il pompelmo può essere utilizzato in casi in cui il limone è controindicato oppure quando l'arancia provoca fenomeni di intolleranza. Agisce sul fegato, con una efficace azione drenante delle vie biliari.

**Prugna:** è un frutto molto amato, allo stato secco, da coloro che soffrono di stitichezza: cinque o sei prugne secche, a bagno dalla sera prima in una tazza d'acqua, consumate con la loro acqua d'infusione il mattino successivo, costituiscono un eccellente e innocuo lassativo. Anche come frutto fresco la prugna non va sottovalutata: è uno stimolante nervoso, un diuretico, decongestiona il fegato ed è molto indicata in caso di stanchezza dovuta a troppo lavoro fisico o intellettuale.

**Uva:** ultimo elemento del terzetto di ampia e sicura tradizione terapeutica (uva, mela, limone), l'uva può essere considerata un frutto quasi perfetto. Le sue proprietà terapeutiche sono sfruttate da millenni: si hanno notizie dell'ampeloterapia (cioè della cura dell'uva) fin dai tempi degli antichi romani. Per le sue caratteristiche, si presta in modo eccellente a una cura disintossicante e ricostituente nello stesso tempo, energetica per muscoli e sistema nervoso.



## La Frutta Secca

La frutta secca, o frutta oleosa (così definita per il suo alto contenuto di grassi) è un alimento che apporta al fisico una buona quantità di proteine, oltre a grassi di tipo insaturo e quindi benefici per l'organismo. La ricchezza di vitamine e di elementi minerali la rende alimento prezioso, se consumato con moderazione.

**Mandorla:** è consigliabile non eccedere con il consumo delle mandorle, la quantità massima giornaliera non deve superare le 15-20 unità. È inoltre bene togliere la pellicina scura, qualora presente, poiché molto ricca di tannini. La mandorla è molto energica e rafforza il sistema nervoso, e il suo consumo regolare si rivela molto utile anche in corso di gravidanza o durante l'allattamento. L'olio estratto dalla mandorla dolce inoltre costituisce un blando lassativo; utilizzato come emolliente invece giova nel caso di patologie cutanee, secchezza della pelle ed eczemi.

**Nocciola:** tra i frutti oleosi è il più digeribile, nonostante sia il più ricco di grassi e di proteine. Consumate con moderazione le nocciole possono rivelarsi molto utili ai ragazzi e adolescenti, agli anziani e agli sportivi. La quantità giornaliera non deve comunque superare le 20 nocciole, preferibilmente nella loro forma naturale e non sotto forma di creme spalmabili o di derivati.

**Noce:** oltre alle ovvie proprietà energetiche e nutrizionali, la sua ricchezza di minerali consente di svolgere l'azione di coadiuvante nella terapia di malattie del sistema nervoso e dell'apparato scheletrico. I grassi delle noci, per l'85% polinsaturi, sono molto efficaci nel ridurre il colesterolo sanguigno.

**Pinolo:** è molto nutriente, con quasi il 50% di grassi nella sua composizione, tonifica il sistema nervoso e protegge le vie respiratorie, specialmente in caso di bronchiti.

## La Verdura

### Classificazione delle verdure:

<b>LILIACEE</b> <i>Aglione, Asparago, Cipolla, Porro</i>	Stimolano il sistema nervoso centrale, proteggono le arterie, agiscono beneficamente sull'apparato respiratorio e renale.
<b>CRUCIFERE</b> <i>Cavolo e simili, Rafano, Rapa, Rucola e Ravanella</i>	Particolarmente indicate durante l'infanzia, l'adolescenza e nella cicatrizzazione dei tessuti, poiché attivano i processi metabolici di costruzione.
<b>COMPOSITE</b> <i>Carciofo, Cicoria, Lattuga, Tarassaco</i>	Aiutano la funzione respiratoria e cardiaca, effettuano pulizia e drenaggio di vasi sanguigni, apparato digerente, fegato e vie biliari.
<b>CHENOPODIACEE E CUCURBITACEE</b> <i>Barbabietola rossa, Spinaci, Coste, Zucca e Zucchini, Cetriolo</i>	Esercitano un'azione sedativa sul sistema nervoso, rinfrescano l'intestino con effetto antifermentativo e lassativo.
<b>OMBRELLIFERE</b> <i>Carota, Finocchio, Prezzemolo, Sedano</i>	Stimolano la funzionalità di fegato, vie respiratorie, reni e intestino, combattono le fermentazioni intestinali.
<b>SOLANACEE</b> <i>Patata, Pomodoro, Melanzana, Peperone</i>	A questa famiglia di verdure appartengono anche molte piante velenose, come il tabacco e la belladonna. Contengono alcaloidi che agiscono sul sistema nervoso centrale e sono quindi da consumare con moderazione.

**Aglione:** è una pianta con innumerevoli proprietà benefiche, è da sempre utilizzata per le sue caratteristiche quali la ricchezza di sali minerali, oligoelementi e vitamine. È un vero e proprio elemento-medicamento per la sua azione terapeutica e preventiva nei confronti di molte malattie. È uno dei più potenti antibatterici naturali, e può essere utile in caso di infezioni generali, intestinali e delle vie respiratorie, in caso di ipertensione, arteriosclerosi e contro i parassiti intestinali. L'aglio è inoltre un buon diuretico e, per la sua capacità di stimolare la secrezione dei succhi gastrici, facilita molto la digestione, specialmente dei cibi proteici.

**Asparago:** svolge un'efficace azione di drenaggio renale ed è ricco di vitamine A, C e del gruppo B. Perché siano ben digeribili è importante non irrorarli contemporaneamente con burro, uova e formaggio ma con uno solo dei tre condimenti.

---

**Barbabietola Rossa:** Come tutte le radici è molto ricca di Sali minerali ed indicata in tutti i casi di demineralizzazione, nelle cure ricostituenti ma anche, per le sue proprietà sedative, ai soggetti nervosi.

**Carciofo:** i suoi principi attivi sono maggiormente concentrati nelle foglie, più amare, e nel gambo. Il carciofo agisce soprattutto sul fegato e sui reni, migliorando la loro funzionalità e ottenendo una sorta di depurazione del sangue, un abbassamento del colesterolo e l'eliminazione dell'urea e degli acidi urici. E' controindicato durante l'allattamento poiché ostacola la produzione di latte.

**Carota:** è una verdura facilmente reperibile durante l'intero anno e contiene delle proprietà utili al nostro organismo, come la capacità di stimolare la formazione dei globuli rossi o di attivare le difese organiche. Agisce beneficamente sullo stomaco, in caso di gastriti e ulcere, e sull'intestino, sia nelle diarree (specie se infantili) che nelle stitichezze, favorisce la funzionalità epatobiliare ed è utile nel miglioramento di tutte le affezioni cutanee e a prevenire l'invecchiamento.

**Cavolo:** esiste in diverse varietà, tutte ugualmente utili al nostro organismo, come il cavolo cappuccio, il cavolo verde, il cavolo rosso, il cavolfiore, il cavolo rapa, i cavolini di Bruxelles. Il consumo del cavolo è consigliato in caso di infiammazione delle vie respiratorie (dal raffreddore alla bronchite, dalla tonsillite alla laringite), in caso di artrosi, gastrite, colite, contro l'acne e le dermatosi in genere, in caso di insufficienze epatiche e renali, e contro la stitichezza.

**Cetriolo:** è composto prevalentemente da acqua (circa il 95%) e, di conseguenza, ha proprietà rinfrescanti e diuretiche.

**Cicoria e Radicchio:** sono piante ricche di minerali e di proprietà toniche e digestive, che stimolano la secrezione della bile e l'eliminazione dell'urina favorendo la depurazione sanguigna. Svolgono inoltre un'efficace azione coadiuvante nel risolvere la stitichezza.

---

**Cipolla:** le sue virtù sono simili a quelle dell'aglio, ma possiede anche caratteristiche proprie come l'azione antianemica e antibatterica, lo stimolo della funzionalità renale (è in grado di eliminare le scorie azotate), il mantenimento dell'elasticità arteriosa. E' consigliata per i diabetici per la sua capacità di abbassare il livello di glucosio nel sangue.

**Coste e Bietole:** presentano proprietà rinfrescanti, diuretiche e lassative e vengono consumate prevalentemente cotte.

**Finocchio:** ha un sapore particolare, che ricorda l'anice, e il suo utilizzo è particolarmente indicato per chi intraprende delle diete a causa del suo basso indice calorico (46 calorie ogni 100 grammi). Ha un'azione eupeptica, rende cioè più facile la digestione, e aiuta la produzione di latte nelle donne che allattano.

**Lattuga:** è una verdura a basso contenuto calorico (20 calorie per 100 grammi) ma vanta anche proprietà sedative e calmanti, oltre ad avere un'azione positiva su fegato e reni.

**Melanzana:** alcuni apprezzano le sue proprietà benefiche sul fegato (favorisce l'eliminazione della bile) e sui reni (ha proprietà diuretiche), ma d'altra parte contiene un alcaloide velenoso, la solanina, che agisce deprimendo la funzionalità del sistema nervoso centrale. La solanina però viene inattivata dal calore, quindi il consumo di melanzane cotte è l'ideale.

**Patata:** è molto usata nell'alimentazione quotidiana, anche se spesso viene associata a cotture non propriamente salutari. La patata cotta (bollita), se non associata a cibi proteici ma solamente ad abbondanti verdure crude, è un alimento energetico in grado di disinfiammare l'apparato digerente, favorendo inoltre la formazione di feci morbide che la rendono indicata in caso di emorroidi. Inoltre il succo centrifugato della patata cruda ha un effetto benefico in caso di gastriti e coliti.

**Peperone:** ha un apporto nutritivo molto limitato e un alto contenuto di vitamina C. Risulta spesso indigesto e, se consumato crudo, esercita un'azione stimolante sulla secrezione gastrica che lo rende poco adatto per coloro che soffrono di gastrite.

---

**Pomodoro:** è un alimento rinfrescante, diuretico, antiinfettivo, ricco di vitamina C e vitamina A, è utile nell'eliminazione degli acidi urici ed è un buon rimineralizzante. È un alimento che va consumato di norma crudo, perché cotto risulta meno digeribile.

**Porro:** simile alla cipolla, sia perché appartiene alla stessa famiglia, sia per le sue proprietà terapeutiche, è di norma consumato cotto. Ha proprietà toniche, rimineralizzanti, antisettiche e antianemiche, ma la sua caratteristica principale è quella di favorire le eliminazioni intestinali e urinarie.

**Prezzemolo:** ha moltissime proprietà benefiche per l'organismo. Ha un alto contenuto di vitamina C e vitamina A, è utile come depurativo del sangue e antianemico, favorisce la contrazione della muscolatura liscia, risolvendo quindi ingorghi biliari e problemi intestinali. È tuttavia controindicato alle madri che allattano, poiché ostacola la secrezione del latte.

**Rapa:** è un ortaggio poco considerato, ma possiede proprietà rivitalizzanti e diuretiche che lo rendono utile in caso di calcoli renali, gotta ed obesità, oltre ad avere un'azione benefica in caso di bronchite, tosse e mal di gola.

**Rucola:** ha spiccate proprietà digestive e tonificanti.

**Sedano:** è un buon tonico generale, è rimineralizzante e svolge un'efficace azione di drenaggio renale sul fegato e sulle vie respiratorie, rivelandosi quindi utile in caso di calcoli, obesità, gotta, insufficienze epatiche, bronchiti e tracheiti.

**Spinacio:** ha spiccate qualità rinforzanti, specialmente quando viene consumato cotto ed è molto ricco di minerali.

**Tarassaco:** è ricco di proprietà benefiche e terapeutiche, che lo rendono indicato in casi di congestione e insufficienza epatica, calcoli di cistifellea e reni, nell'ipercolesterolemia e nella stitichezza, nelle malattie della pelle e nell'anemia.

---

**Zucca:** ha proprietà sedative, rinfrescanti, lassative, diuretiche e antiinfiammatorie intestinali.

**Zucchini:** è una sorta di zucca non ancora matura e per tale ragione è molto ricca d'acqua. Condivide con la zucca le proprietà benefiche, e andrebbe consumata preferibilmente cruda o stufata.

**I Legumi:** i legumi sono i semi delle piante Papilionacee e sono particolarmente importanti dal punto di vista nutrizionale. Tra i più conosciuti e utilizzati troviamo fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave e soia. Le loro caratteristiche nutrizionali sono sovrapponibili: sono alimenti ricchi di proteine di buona qualità, di grassi di tipo insaturo e di amidi. Sono inoltre una buona fonte di fibre grezze e possono aiutare nel caso di malattie come il diabete, l'ipercolesterolemia e l'arteriosclerosi.

## Le Piante Aromatiche

Le piante aromatiche sono caratterizzate da odore e gusto particolari che si trasmettono al cibo a cui sono associate. Vengono in genere utilizzate in piccole quantità per dare un tocco in più alle ricette, ma non per questo sono meno importanti nell'alimentazione.

**Alloro:** fortificante, antisettico e digestivo. Consigliato in tutte le minestre di cereali e nella cottura dei legumi.

**Anice Verde:** antispasmodico, carminativo (favorisce l'espulsione del gas dallo stomaco e dall'intestino), stimolante generale e sedativo allo stesso tempo. Consigliato durante confezionamento di pane e dolci oppure come infuso dopo i pasti.

**Basilico:** stimolante delle surrenali (le ghiandole antistress), digestivo, risolve gli spasmi dell'apparato digerente. Consigliato crudo in abbinamento a qualsiasi cibo.

**Cannella:** stimolante della funzione respiratoria e cardiocircolatoria, antisettico e disinfettante, eccellente digestivo. Consigliato in abbinamento con la frutta cotta e dolci.

---

**Cerfoglio:** buon depurativo e tonificante del fegato, è diuretico e digestivo. Consigliato crudo nelle insalate miste o ingrediente di salse.

**Chiodo di Garofano:** antisettico, digestivo, tonificante specialmente in caso di stanchezza fisica e difficoltà nella memoria, è consigliato in abbinamento con dolci e frutta cotta.

**Ginepro:** tonico per tutte le funzioni organiche, antisettico, diuretico. Si utilizza in bacche per aromatizzare verdure invernali stufate oppure in infuso.

**Maggiorana:** simile all'origano ha proprietà antispastiche e sedative, ma nello stesso tempo è un fortificante dell'organismo. Consigliata in abbinamento a minestre e verdure stufate, ma anche cruda con le insalate.

**Melissa:** antispasmodica, digestiva, calmante, utile un caso di mal di testa da indigestione e di mestruazioni dolorose. Viene consumata in infuso da bere dopo i pasti oppure mescolata all'insalata.

**Menta:** tonificante generale, distensiva del sistema nervoso, antifermentativa intestinale, antispastica. Consigliata cruda in abbinamento alle insalate miste, sulle zucchine trifolate e come infuso digestivo.

**Noce Moscata:** potente antisettico in generale e dell'intestino in particolare, stimola il sistema nervoso. Consigliata in abbinamento con risotti, purè, salse.

**Origano:** sedativo, antispastico dell'apparato digerente, antisettico, aiuta nei dolori legati alle mestruazioni. Consigliato su cibi crudi e cotti, viene sconsigliato invece se utilizzato in infuso.

**Peperoncino:** stimolante gastrico, antifermentativo intestinale, molto ricco di vitamina C, il suo uso deve essere moderato in caso di gastrite, emorroidi e infiammazione delle vie urinarie.

---

**Rosmarino:** stimolante generale e surrenale, antisettico respiratorio, agisce sul fegato favorendo la produzione e l'eliminazione della bile, è digestivo ed è indicato in caso di ipotensione. Molto utilizzato in cucina, è consigliato anche in infuso, specialmente se associato a camomilla e liquirizia.

**Salvia:** molto simile al rosmarino, è uno stimolante generale con proprietà digestive, diuretiche, antisettiche. Innalza inoltre la pressione sanguigna. Consigliato in abbondanza in tutti i piatti cotti.

**Santoreggia:** dal sapore leggermente pepato, è stimolante fisico e mentale, antisettica e digestiva. Consigliata in salse, frittate e su verdure crude.

**Timo:** stimolante generale, antisettico potente, eccellente aiuto in caso di raffreddore, influenza e mal di gola, ha buona proprietà digestive. E' consigliato il suo uso in tutti i piatti cotti, ottimo su legumi e patate, ma anche crudo ad integrazione di salse. Da provare in infuso, leggero, dopo i pasti.

**Zafferano:** eccellente sedativo, utile per gli ansiosi e per coloro che soffrono di digestioni difficili e mestruazioni dolorose.

## I Cereali

I cereali sono da sempre gli alimenti alla base dell'alimentazione umana fin dall'antichità, anche se il loro uso si è affievolito con l'introduzione nella dieta di alimenti più "ricchi" come carne, uova, formaggio.

I cereali di oggi sono frutto di lavorazioni che li rendono più raffinati, e spesso meno nutrienti, ma in ogni caso sono ricchi di amido, utile al nostro organismo per recuperare l'energia necessaria, di proteine, specie nello strato più esterno del chicco, di vitamine E e del gruppo B, di grassi polinsaturi che controllano il livello di colesterolo nel sangue e di calcio, ferro e fosforo.

---

**Avena:** nella sua forma in fiocchi o in farina, è un cereale riscaldante, energetico, ricostituente, con proprietà diuretiche e lassative. Stimola la tiroide ed è molto ricco di proteine.

**Frumento (Grano):** è il cibo per eccellenza di tutta l'area mediterranea, e viene consumato sotto forma di pane o pasta. E' inoltre un alimento rimineralizzante, antianemico, anti-arteriosclerotico e indispensabile per la crescita.

**Grano Saraceno:** la sua farina è ricca di proteine e grassi, ed è un alimento fortificante, rimineralizzante, utile nella crescita e durante l'allattamento, protegge e rinforza inoltre l'apparato vascolare, conservandone l'elasticità e prevenendo le emorragie.

**Mais:** è in gran parte consumato sotto forma di farina ed ha caratteristiche opposte a quelle dell'avena. Il mais rallenta infatti la funzionalità tiroidea e quindi il ritmo del metabolismo: un suo consumo regolare è quindi indicato alle persone nervose e che soffrono di ipertiroidismo.

**Miglio:** per le sue caratteristiche è particolarmente indicato per coloro che svolgono lavori faticosi dal punto di vista intellettuale, alle donne in gravidanza ed è utile, per la sua ottima digeribilità, nell'alimentazione di bambini e anziani.

**Orzo:** è un alimento "rinfrescante", oltre ad essere energetico e di facile digestione, ha un effetto benefico in caso di infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie.

**Riso:** è un alimento energetico, di facile digeribilità, ed è indicato a tutti. Può essere inoltre usato come primo cereale da introdurre nello svezzamento.

**Segale:** contiene più proteine rispetto agli altri cereali, ed ha un'azione benefica in caso di arteriosclerosi, ipertensione e stitichezza.

---

## L'olio d'Oliva

L'olio d'oliva è un alimento che appartiene alla categoria dei "grassi", ovvero, quelle sostanze alimentari, di provenienza sia animale sia vegetale, che risultano composte in modo consistente da lipidi, fornendo quindi all'organismo energia ma, allo stesso tempo, aumentando il livello di colesterolo nel sangue e innescando processi metabolici che rischiano di causare delle patologie. Per questa ragione vanno consumati con moderazione.

Il solo olio degno di questo nome è l'olio extravergine di oliva, poiché è il risultato di una semplice spremitura meccanica delle olive e non ha subito nessun processo fisico o chimico in grado di alterarne l'equilibrio.

L'olio extravergine di oliva ha infatti una composizione in acidi grassi molto equilibrata, contiene vitamina A e vitamina E, e se consumato crudo, è utile in patologie come la gastrite, le insufficienze epatiche, i calcoli.

## La Carne

La carne è composta fondamentalmente da acqua, proteine, grassi e minerali. Ha un discreto apporto di ferro e fosforo. Le proteine della carne, il cui grado di utilizzo nel nostro organismo è simile a quello delle proteine dei cereali, ma inferiore a quello dei latticini e delle uova, sono presenti in una quantità che varia tra il 16 e il 22%. La possibilità che queste proteine vengano facilmente digerite dipende in larga parte dal metodo di cottura: temperature più basse consentono una maggiore digeribilità (ad esempio, quelle impiegate negli stufati, brasati, lessi, cotture alla piastra).

## Il Pesce

Il pesce è un alimento con buon valore nutrizionale, soprattutto per il suo contenuto di grassi, per la maggior parte polinsaturi, in grado di diminuire la quantità di colesterolo nel sangue. La quantità di grasso varia nei diversi pesci, facendo variare di conseguenza anche la loro digeribilità. Il pesce ha un buon contenuto proteico, fornisce inoltre sodio, fosforo, calcio, iodio, fluoro e le vitamine del gruppo B, la vitamina A e la vitamina D. Il metodo migliore per cuocere il pesce è bollirlo in acqua, a vapore oppure alla piastra.

Classificazione del pesce secondo il contenuto di grassi

PESCI "GRASSI"	PESCI "SEMIGRASSI"
<i>Anguilla</i>	<i>Tonno</i>
<i>Capitone</i>	<i>Triglia</i>
<i>Salmone</i>	<i>Carpa</i>
<i>Sgombro</i>	<i>Sardina</i>
	<i>Pesce spada</i>
	<i>Dentice</i>
	<i>Trota</i>

## Il Latte

Il latte è il primo alimento del neonato in grado di garantirne la crescita. Nell'età adulta il latte che garantisce un maggior apporto proteico e minerale è il latte di mucca contenente anche molte vitamine preziose. Spesso il suo consumo è accompagnato da intolleranze e disturbi digestivi, per tale ragione sul mercato sono ad oggi presenti delle tipologie di latte lavorato ad alta digeribilità.

## Gli Additivi Alimentari

Esistono anche intolleranze agli additivi alimentari evidenziabili con il Test leucocitotossico. Gli additivi alimentari sono coloranti, conservanti, antiossidanti, contaminanti utilizzati nell'industria alimentare per la preparazione dei cibi. Di seguito una breve panoramica degli additivi più comunemente utilizzati.

### Tartrazina (E102) – Colorante

Sostanza colorante artificiale per la colorazione della massa o in superficie di colore giallo. Si può utilizzare in conserve vegetali (escluse quelle di pomodoro e aromatizzate al cacao), in salse, cibi in scatola a base di carne, in preparati a base di fiocchi di patate, in mostarda, in preparati per la colorazione di gelati (esclusi quelli al torrone, al cioccolato, al limone, alla panna e alla crema di latte) ed in gelati allo zabaione, in ghiaccioli, vanigliato per dolci, caramelle, frutta candita, sciroppo di menta, paste, torte, biscotti, budini e dessert, in polveri effervescenti, bibite analcoliche di colore giallo/arancio, bibite a base di cola, liquori e specialità medicinali quali sciroppo, compresse e pastiglie varie.

E' stata dichiarata sostanza che causa allergia dall'FDA ed è controindicata per coloro che sono allergici all'ACIDO ACETILSALICILICO.

### Potassio Sorbato (E202) – Conservante

Conservante antimicrobico utilizzato in formaggi, grassi ed oli (ad esclusione dell'olio d'oliva), grassi emulsionati, margarina, burro, gnocchi, ravioli e tortellini (l'impiego è limitato agli gnocchi di produzione industriale ed in confezioni chiuse all'origine), semi-conserve ittiche (compreso caviale e suoi succedanei), pane in cassetta confezionato e pizze precotte, polenta, maionese, frutta secca, marmellate, gelatine di frutta (limitatamente alle marmellate destinate alla preparazione dello yogurt alla frutta), frutta candita, prodotti dolciari da forno, prodotti di zucchero e mandorle non da forno, crema per pasticceria, aceto, mosti d'uva parzialmente fermentati e vini.

### Benzoato di Potassio (E212) – Conservante

Conservante alimentare che inibisce la crescita della muffa e la fermentazione degli alimenti. Utilizzato in bevande a base di succo di frutta, conserve ittiche compresi caviale e succedanei.

### **Nitrato di Sodio (E251) e Nitrito di Sodio (E250) – Conservante**

Conservanti diffusi negli alimenti animali e vegetali e nell'acqua. Gli alimenti a cui possono essere addizionati sono gli insaccati (freschi, stagionati e cotti), i prosciutti (stagionati e cotti), le semiconserve non sterilizzate (würstel, mortadella), le conserve sterilizzate (carni in scatola e prodotti di fantasia a base di carne).

### **Sodio Benzoato (E211) – Conservante**

Si tratta di un conservante antimicrobico di natura petrolchimica. Può essere impiegato in semi-conserve ittiche, nel caglio, nella pasta di olive, nella pasta fresca al peperoncino, nella maionese, nelle salse confezionate, in alcuni tipi di formaggini, in bevande a base di succo di frutta, in bibite analcoliche gassate e non, in vini di scarsa qualità.

### **Acido L-Ascorbico (E300) – Conservante Antiossidante**

E' un conservante antiossidante, esaltatore di sapidità, agente di trattamento della farina e regolatore di acidità. L'acido L-Ascorbico, meglio conosciuto come Vitamina C, può essere utilizzato come conservante nel latte in polvere sia intero che scremato, nel latte parzialmente scremato, in carne in scatola, in insaccati crudi stagionati, cotti o freschi, in conserve di pesce, in funghi secchi, conserve vegetali, pasta e derivati, sottaceti e sottoli, confetture, budini, caramelle, confetti, chewing gum, crema per pasticceria, prodotti dolciari da forno, prodotti di zucchero e mandorle non da forno, frutta candita, mele in scatola.

Viene inoltre utilizzato in birra, mosti d'uva parzialmente fermentati, liquori, vini, sciroppi di frutta, bevande a base di frutta gassate e non, bibite analcoliche a base di thè, succhi e nettari di frutta.

Come esaltatore di sapidità si utilizza in carni preparate e conservate, prodotti dolciari in genere. Come agente di trattamento della farina di grano tenero viene utilizzato nei prodotti da forno, compreso il pane. L'acido L-ascorbico impedisce l'imbrunimento, evitando così che la frutta surgelata, i succhi di frutta e il prosciutto cotto perdano il loro colore naturale. Nel formaggio e nelle marmellate evita la formazione di muffe.

### **Acido Citrico (E330) – Acidificante**

Viene utilizzato per le sue proprietà antiossidanti e si ritrova in molti prodotti quali caramelle, confetti, latte concentrato e in polvere. E' un componente naturale di numerosi alimenti (costituisce il 6% del succo di limone) e non presenta problemi tossicologici, a differenza dell'acido citrico sintetico.

### **Glutammato Monosodico – GMS**

Viene utilizzato come esaltatore di sapidità, molto diffuso sia nel regno animale che vegetale. Si può trovare in salse, preparati per gelatine, conserve a base di carne e pesce, purè, gnocchi e crocchette di patate, paste alimentari con ripieno. La tossicità acuta del glutammato è bassa, non è stata riscontrata tossicità cronica.

### **Solfato di Nichel – Bio Elemento e Contaminante Alimentare**

Le leghe di Nichel sono presenti nella bigiotteria, in argento e oro bianco, cerniere lampo, bottoni metallici e fibbie, spilla da balia, forcine per capelli, pettini e bigodini, orecchini, astucci dei rossetti, apparecchi acustici, accendini, posate, chiavi, bracciali, monete, attrezzi, forbici, aghi, ditali, clip, manici di ombrelli e borse, manubri di biciclette, apparecchi domestici, maniglie di porte, strumenti musicali, farmaci, protesi, tessuti di trapianti ortopedici, strumenti chirurgici, aghi per siringhe ed agopuntura, stetoscopi. E inoltre in ottone, batterie, accumulatori, cavi elettrici, magneti, materiale per saldature, placcature, argentature, articoli in ceramica, colori per vetri, smalto, colori per carta da parati, inchiostri tipografici, additivi d'olio, insetticidi, sostanze per bagni di incisione e mordenti nella tintura e stampa.

Alimenti da evitare: aringhe, ostriche, chicco di mais, crusca di grano, fagioli, piselli, asparagi, cipolle, spinaci, pomodori, pere, rabarbaro, thè, cacao, cioccolato, lieviti in polvere.

### **Eritrosina (E127) – Colorante**

L'eritrosina è un colorante sintetico resistente alla luce ed al calore, di colore rosso fluorescente, che viene usati per la colorazione della massa o in superficie. Può essere utilizzata nel prosciutto o nella carne di maiale in genere confezionata sotto vuoto, in certi snacks a base di patatine fritte, in caramelle e frutta candita (in particolar modo nelle ciliegie), in sciroppi per bibite, liquori, frutta sciroppata, nello yogurt alla pesca, in preparati per dolci, gelati (escluso quello al torrone, cioccolato, limone, panna o crema di latte), nei ghiaccioli.

Negli Stati Uniti è stato proibito il suo impiego nelle cere di rivestimento per formaggi, nel chewing gum, nelle caramelle e nei succhi di frutta.

Viene utilizzata in specialità medicinali quali sciroppi, compresse, pastiglie varie.

---

### **Blu Brillante (E133) – Colorante**

Colorante blu sintetico presente in ghiaccioli, gelati, frutta candita, sciroppi, caramelle, bibite e liquori, può risultare leggermente tossico.

### **Acido Salicilico (Asa) – Conservante**

Conservante utilizzato soprattutto in insaccati, würstel, conserve casalinghe, prodotti in salamoia, pane in cassetta, chiodi di garofano, gelatine, gelati, dolciumi, chewing gum, menta, nel gin e in tutti i distillati tranne la vodka, vini, birre, aceto, bevande dietetiche, thè, bevande gassate, viene utilizzato anche nei dentifrici, saponi, profumi, colluttori.

E' naturalmente contenuto in cetrioli, peperoni verdi, pomodori, zucchine, mandorle, albicocche, arance, ciliegie, fragole, fichi, lamponi, mele, meloni, more, pesche, prugne anche secche, uva nera, uva spina, uva sultanina.

Può dare reazioni crociate con il colorante Tartrazina (E102), da evitare farmaci che ne contengono e quelli che danno reazioni con i salicilati.

### **Giallo di Chinolina (E104) – Colorante**

Colorante giallo sintetico presente nelle bibite effervescenti, budini, pesce affumicato, colori per le uova di Pasqua.

### **Giallo Arancio (E110) – Colorante**

Colorante giallo sintetico presente in marmellate, biscotti con gelatina, frullati di cioccolata, brodi finiti, sughi e carne, marzapane, creme con yogurt, budini, bibite.

### **Rosso Cocciniglia (E120) – Colorante**

Colorante rosso naturale presente in caramelle rosse, rosa e viola, negli yogurt, aperitivi come ad esempio il Campari, gelati, cosmetici, medicine, confetture, bibite.

### **Rosso Allura (E129) – Colorante**

Colorante rosso sintetico presente negli aperitivi, come ad esempio il bitter.

### **Bruno HT (E155) – Colorante**

Colorante marrone sintetico presente in marmellate di albicocche, brodi finiti, sughi di formaggio, marzapane.

### **Nero Brillante (E151) – Colorante**

Colorante marrone sintetico utilizzato in caramelle, creme, gelati, ghiaccioli. Controindicato per chi è allergico all'aspirina e per gli asmatici, può inoltre provocare eruzioni cutanee.

---

### **Bibliografia:**

Curarsi con il cibo - Paolo Pigozzi, 1988

Manuale delle Allergie e delle intolleranze alimentari, MARCELLO MANDATORI, ed

Tecniche Nuove, 1998, 2005, 2008





Laboratorio analisi R.I.A. s.n.c.  
Via della Libertà, 7 | 66021 Casalbordino (CH) | Direttore Laboratorio: Dott. Rolando Di Santo  
tel./FAX: 0873-907350 | [www.mediclab.it](http://www.mediclab.it) | e-mail: [info@mediclab.it](mailto:info@mediclab.it)  
C.F. P.IVA 00611460692 | REA CH - 70915

