

Deborah Pavanello, *Le intolleranze alimentari. I rimedi naturali*, Edizioni Xenia.

INTRODUZIONE

Scrivere un libro sulle intolleranze alimentari non è cosa semplice; è un argomento su cui molto si è già scritto, ma sul quale vi sono pareri discordi. Molte trattazioni sono incomplete, poco chiare o superficiali, e spesso descrivono come fossero la stessa cosa allergie e intolleranze, senza dare criteri precisi per distinguerle e far comprendere al lettore che si tratta di due fenomeni che, sebbene possono influenzarsi a vicenda, non sono da confondere perché hanno ognuno caratteristiche peculiari. Fare il punto della situazione in un “mare” di informazioni non sempre chiare è certamente stato lo stimolo principale per la realizzazione di questo testo.

Vero è che il tema intolleranze alimentari è per alcuni versi ancora poco conosciuto dal grande pubblico nonostante sempre più persone soffrano di questo disturbo e nonostante la ricerca scientifica negli ultimi anni se ne stia occupando con sempre maggior assiduità e dedizione.

Proprio per far fronte a questa mancanza di chiarezza, e alla grande quantità di informazioni non sempre ben organizzate e chiare, ho cercato prima di tutto di dare una definizione di cosa si intende per intolleranza. Per far questo ho tentato di ricostruire la storia di questo tipo di disturbo: quando se ne è parlato per la prima volta, come si è giunti a distinguerlo dalle allergie, quali studiosi se ne sono occupati più da vicino, e così via. In seguito mi sono rivolta al significato etimologico della parola intolleranza, per poter comprendere anche in questo ambito cosa la differenzia dall'allergia, infine, avvalendomi di studi europei e statunitensi, ho cercato di descrivere cos'è l'intolleranza secondo la medicina ufficiale e secondo la Naturopatia, e quali sono i metodi e i test ai quali è possibile far ricorso per individuarla.

Nel presente lavoro noterete che l'attenzione si concentra sulle intolleranze conseguenti all'assunzione di alimenti, sebbene esistano altri tipi di manifestazioni di intolleranza derivanti dall'esposizione quotidiana agli inquinanti presenti nell'ambiente e con i quali veniamo in contatto tanto passeggiando per strada quando rimanendo chiusi in casa o in ufficio, tanto utilizzando prodotti per l'igiene personale quanto indossando capi fatti di materiali sintetici, colorati in modo non naturale e lavati con detersivi chimici. Si tratta di fenomeni che ancor più delle intolleranze alimentari sono contigui alle allergie propriamente dette e in molti casi sono difficilmente distinguibili e individuabili come fenomeno a se stante. Ne ho comunque dato una descrizione nel primo capitolo, nel paragrafo dedicato alla sensibilità cerebrale.

È singolare notare come le intolleranze siano in crescita prevalentemente nelle società caratterizzate da una certa prosperità economica o che da qualche decennio hanno conquistato gli standard di vita della cosiddetta "società occidentale del benessere". Proprio come se le società che più si sono allontanate da uno stile di vita semplice e "naturale" abbiano dovuto sacrificare il loro benessere psico-fisico e accettare l'insorgere di disturbi cronici poco conosciuti fino a mezzo secolo fa.

Non sono pochi gli autori che affermano che le intolleranze (così come molti altri disturbi) sono il risultato di un cambiamento nello stile di vita adottato dall'uomo in poche centinaia di anni. Secondo questi studiosi, poiché l'uomo moderno possiede lo stesso patrimonio genetico dei suoi antenati preistorici e le stesse capacità di digestione (capacità degli enzimi di scindere i cibi e renderli assimilabili), le grandi e a volte repentine trasformazioni che ha apportato allo stile di vita non corrispondono a un adeguamento del DNA e della capacità di metabolizzare certi cibi. L'alimentazione moderna è evidentemente composta da alimenti molto diversi dal punto di vista molecolare da quelli antichi; si tratta di cibi che i nostri enzimi digestivi, sintetizzati a secondo gli ordini dei nostri geni, non sono in grado di

digerire adeguatamente lasciando molti scarti che devono essere processati ed eliminati. Da qui l'ipotesi che molte malattie siano dovute a un'alimentazione che non tiene conto della vera natura dell'uomo e delle sue capacità di digestione e trasformazione. C'è quindi da chiedersi se per stare bene dovremmo tornare a uno stile di vita essenziale se non uguale almeno vicino a quello dei nostri antenati, ma c'è anche da domandarsi se invece prima o poi, a seconda dei tempi della Natura, non avverrà una mutazione genetica che ci renderà capaci di processare meglio anche gli alimenti "moderni". In attesa di questo ipotetico adeguamento di un corpo che per ora soffre possiamo provare a venire a patti con uno stile di vita dannoso, ma che possiede anche molti vantaggi, cercando di scoprire quali sono i meccanismi virtuosi che ci fanno stare bene e potenziarli, diminuendo invece quei comportamenti e abitudini che con facilità e una certa velocità ci portano alla malattia. A questi temi è dedicato il secondo capitolo che vuole focalizzare l'attenzione sul sistema gastroenterico e sulla sua fisiologia.

Sebbene mi sia avvalsa anche di studi della medicina ufficiale per comprendere il fenomeno delle intolleranze, in questo testo troverete un modo di pensare e concepire la salute di stampo prettamente naturopatico. Questo implica che la descrizione delle cause e degli effetti legati all'intolleranza sono influenzati da tre aspetti che costituiscono i "pilastri" della Naturopatia, e cioè i concetti di casualismo, vitalismo e la teoria degli umori. Brevemente, questi concetti possono essere descritti come segue: il casualismo indica la modalità di procedere della pratica naturopatica e consiste nella ricerca della causa primaria e dei rapporti di cause che hanno portato a un certo disturbo, il vitalismo è il concetto che esprime la convinzione che in ogni essere vivente agisca una forza di autoguarigione che, se liberata, permette di ristabilire la salute, infine la teoria degli umori considera che nel corpo esistono dei fluidi (sangue, linfa, liquidi intra ed extracellulari) che devono scorrere facilmente. Inoltre in Naturopatia non si tiene conto solamente dell'aspetto organico di un problema, ma anche dei risvolti emozionali, psicologici e

spirituali. Per questo motivo i rimedi proposti dalla Naturopatia possono integrarsi ai consigli del medico senza sovrapporsi né interagire negativamente con la terapia. Questo è possibile anche perché il naturopata, lontano dal fare una diagnosi nel senso tradizionale e medico del termine, si occupa principalmente di offrire con il suo intervento degli strumenti che servono a informare ed “educare” l’individuo, facendogli comprendere quali Leggi di Natura egli viola in modo più o meno sistematico attuando comportamenti errati che col tempo lo porteranno a non sentirsi bene e forse a sviluppare delle malattie. Con l’espressione “Leggi di Natura” intendo quelle regole spesso correlate al puro buon senso come il rispetto dei ritmi sonno-veglia, lavoro-riposo, nutrirsi-digiunare e così via che purtroppo spesso non vengono tenute nella giusta considerazione ma che, se rispettate, permettono di godere di buona salute sul piano fisico e su quello psicoemozionale. Inoltre, il rispetto di queste leggi ci pone nelle condizioni di poter attingere a risorse quasi inaspettate che abbiamo costruito nel tempo qualora la Vita ci ponga di fronte a sfide inattese e spesso purtroppo dolorose, come una malattia.

È stato riscontrato che i cibi che causano con maggiore frequenza intolleranze alimentari sono il latte e i latticini, il grano e i suoi derivati, le solanacee (come i pomodori, le melanzane e le patate), l’ulivo, le uova, lo zucchero e alcune carni come quelle di manzo e maiale, e che alla base delle intolleranze vi sono alcuni meccanismi, che descriveremo, e che possiamo per ora riassumere come segue:

- deficit funzionale degli organi digestivi come stomaco, fegato, pancreas, intestino, con un’alterazione nell’assorbimento delle macromolecole;
- carenze di elementi come minerali e vitamine che non permettono una buona digestione dei cibi;
- eccesso (quantità e frequenza) nell’assunzione di un certo alimento o di alimenti

appartenenti alla stessa famiglia;

- stress.

A questi aspetti alcuni autori aggiungono anche fattori strutturali come disallineamenti vertebrali, una masticazione scorretta e un'alterazione posturale.

Un altro aspetto fondamentale delle intolleranze è che esse possono “nascondersi” dietro a disturbi che spesso non sono ricollegabili in modo evidente alle intolleranze stesse e che possono manifestarsi in zone del corpo molto distanti dall'apparato digerente. Si tratta di disturbi come nausea, meteorismo, aerofagia, diarrea, stipsi, cefalee, depressione, irritabilità, irritazioni vaginali, cistiti, candidosi, rinite, sinusite, catarro, eczema, eruzioni cutanee e molti altri che si manifestano ciclicamente e tendono a diventare cronici. Di solito non si è portati a pensare che siano le intolleranze a causare questi mali e li si affronta in modo sintomatico, cercando di farli scomparire. Purtroppo non si giungerà a una soluzione, ma più probabilmente a un aggravamento.

Dal breve elenco qui sopra possiamo notare che le intolleranze alimentari possono essere la causa di disturbi che interessano i diversi piani dell'essere, esse non portano uno squilibrio solo a livello fisico ma contemporaneamente possono esserci manifestazioni sul piano emozionale, su quello energetico eccetera. Ecco un elenco più dettagliato:

- Piano fisico: ritenzione idrica, cellulite, obesità, aumento della sudorazione, cefalea, emicrania difficoltà respiratoria, asma, tosse, raucedine, eccesso di muco, rinofaringite, sinusite, bronchite, alterazione della pressione arteriosa, palpitazioni, difficoltà digestive, gonfiore addominale, senso di nausea, dolori e crampi addominali, gastrite, ulcera gastroduodenale, colite, Morbo di Chron, diarrea, stitichezza, flatulenza, aerofagia, infiammazioni urogenitali, spasmi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari, infiammazioni muscolo tendinee,

orticaria, acne, eczema, dermatiti, psoriasi.

- Piano energetico: stanchezza cronica, sonnolenza, scarsa resistenza agli sforzi.
- Piano emozionale: ansia, depressione, irritabilità, stati alternati di euforia e tristezza.
- Piano mentale e intellettuale: memoria scarsa, lentezza, senso di torpore, difficoltà di concentrazione e pianificazione.
- Piano socioculturale: difficoltà di relazione e comunicazione.
- Piano spirituale: agitazione, incapacità di trovare in sé il proprio centro, di essere indipendenti, responsabili e liberi.

Su ciascuno di questi piani è possibile intervenire facendo ricorso a tecniche e rimedi di vario tipo di cui si da conto nel terzo capitolo: esercizi di respirazione, posture yoga, uso di estratti di piante sotto forma di oli essenziali, tinture madri, macerati glicerinati, fiori e così via.

Inutile dire che ognuno di questi aspetti, fisico, energetico, mentale, emozionale, se considerato singolarmente non rappresenta che la punta di un iceberg che va scoperto lentamente e con pazienza. Rimediare a un disturbo di intolleranza non è possibile infatti se ci si ferma alla punta dell'iceberg (cioè ai disturbi sintomatici), perché si corre il rischio di ricadere nello stesso malanno, ma significa anche e soprattutto indagare nelle "profondità" della persona alla ricerca delle diverse cause e concause che hanno portato alla manifestazione del malessere. È per questo che nell'affrontare un'intolleranza è necessario occuparsi dei diversi piani secondo un modo di procedere di tipo olistico.

In conclusione questo libro vuole essere non solo una raccolta di informazioni su un particolare argomento, ma anche e soprattutto uno strumento di educazione, informazione

e prevenzione. In modo tale, ognuno, sia che soffra di intolleranze sia che non ne soffra, può comprendere a che punto del suo “percorso di salute” si trova e può decidere di agire di conseguenza. Proprio per questo, al fondo del libro troverete una bibliografia che riporta alcuni testi utili per approfondire l’argomento, ma anche, per chi lo desiderasse, alcune letture, scelte fra le molte disponibili, per migliorare la conoscenza di quelle tecniche considerate complementari molto utili per occuparsi di sé in modo più completo e in genere più piacevole oltre che più soddisfacente.

Dicevamo che l’argomento intolleranze alimentari non è di facile approccio. Senza pretesa di esaustività, spero di averne dato una trattazione più chiara e utile possibile, e magari anche di piacevole lettura.