



**NUTRINEXT**  
NUTRIZIONE SU MISURA



Intolerance

Il benessere passa dalla tavola



Intolerance

## Indice

Predisposizione alla Celiachia	4
Intolleranza al Lattosio	5
Sensibilità alla Caffaina	6
Sensibilità ai Solfiti	7
Sensibilità al Nichel	8
Intolleranza al Fruttosio	9
Sensibilità all'Alcol	10
I test genetici NutriNext	11

## Introduzione

A volte capita di soffrire di disturbi ricorrenti o persistenti di cui non si riesce a individuare una causa: gonfiore, capogiri, cefalea, stanchezza cronica, dermatiti o improvvisi cambiamenti di peso, ma anche astenia, insonnia, forme lievi di depressione. La causa potrebbe essere un'ipersensibilità alimentare, fenomeno che negli ultimi anni si è purtroppo ampiamente diffuso.

L'ipersensibilità verso determinate sostanze, a differenza della reazione allergica generalmente rapida e chiaramente manifesta, agisce in modo subdolo e lento portando all'identificazione del problema spesso solo dopo lunghi iter diagnostici.



## Predisposizione alla Celiachia

Il glutine è la frazione proteica di molti cereali ( frumento, farro, kamut, orzo, avena, segale, spelta, triticale). La sua ingestione può provocare reazioni di ipersensibilità se si è predisposti alla celiachia.

L'ipersensibilità al glutine si manifesta con una sintomatologia molto ampia:

- la **forma tipica** presenta un quadro di malassorbimento con problemi intestinali, perdita di peso e carenze nutritive multiple
- la **forma atipica** presenta sintomi prevalentemente estranei all'apparato digerente (es. comuni disturbi quali crampi, formicolii, gonfiore alle caviglie, dolori ossei, lesioni cutanee, etc. Molto frequente è l'anemia da carenza di ferro
- la **forma silente** non presenta sintomi eclatanti e si evidenzia solo con esami specifici

**Il test genetico rappresenta uno strumento rapido e affidabile per scoprire una eventuale predisposizione alla celiachia**

### Il test è dedicato

- a chi ha un familiare affetto da Morbo Celiaco
- a chi dopo esami sierologici ha ricevuto una diagnosi dubbia per Morbo Celiaco
- a chi soffre di sintomi gastrointestinali, epatite, colon irritabile
- a chi soffre di anemia da ferro, osteoporosi, dermatiti, stanchezza cronica
- a chi perde peso senza causa apparente



**NUTRINEXT**  
NUTRIZIONE SU MISURA



## Intolleranza al Lattosio

Il lattosio rappresenta il 98% degli zuccheri contenuti nel latte e nei suoi derivati. In età adulta un individuo riesce a digerire il lattosio solo se portatore di una mutazione che gli permette di produrre ancora l'enzima necessario a tale processo (lattasi). Chi non produce correttamente questo enzima avrà reazioni di intolleranza al lattosio derivanti da una difficoltà di digestione.

I sintomi legati all'incapacità di digerire il lattosio sono diversi:

- nausea
- senso di gonfiore
- crampi
- meteorismo
- disturbi intestinali
- rash cutanei

**Il test genetico, diversamente dal Breath Test all'Idrogeno (BTH), non necessita preparazione. È rapido e non è influenzabile dal fumo o dall'assunzione di farmaci**

### Il test è dedicato

- a tutte le persone che soffrono dei sintomi sopra elencati e non riescono a identificarne altra causa





**Il test potrebbe essere utile a donne con problemi di abortività ricorrente o infertilità senza alcuna altra apparente causa**

## Sensibilità alla Caffeina

La caffeina è un alcaloide che, favorendo il rilascio di due ormoni chiamati adrenalina e noradrenalina, presenta molti effetti sul corpo umano come l'aumento della frequenza cardiaca e della pressione.

Rispetto alla caffeina le persone possono avere un processo di metabolizzazione lento o veloce. Il metabolismo lento è associato in letteratura ad aumentato rischio di infarto (proporzionale alle quantità assunte) e a problemi nella donna di infertilità e aborto.

### Il test è dedicato

- a tutti i regolari consumatori di caffè, o bevande e alimenti contenenti caffeina





## Sensibilità ai Solfiti

I solfiti, conosciuti oggi anche come anidride solforosa (E220), o siglati come E221 - fino ad E228, sono sostanze utilizzate come conservanti.

Il rischio di venire in contatto con solfiti è particolarmente alto se si consumano alcuni alimenti quali: il vino e le bevande alcoliche, i prodotti da forno (pane, biscotti, crackers), frutta secca, marmellate, gelatine, sciropi, succhi di frutta, pesce, crostacei, molluschi, insaccati, conserve, patate e prodotti derivati (patatine surgelate, purea, chips), conserve di pomodoro, caramelle e merendine confezionate.

Negli individui sani, alle dosi comunemente impiegate nell'industria alimentare, l'anidride solforosa è considerata un additivo sicuro. Nonostante questa sicurezza d'uso, l'anidride solforosa e i solfiti possono essere mal tollerati dalle persone "ipersensibili ai solfiti". In questi soggetti predisposti, anche quantitativi modesti possono innescare reazioni di bassa tollerabilità a queste sostanze, ad esempio broncospasmo e altre reazioni allergiche.

**È importante identificare chi è sensibile ai solfiti in caso di necessità di terapie prolungate con corticosteroidi, poiché questi farmaci aumentano proprio la sensibilità a queste sostanze.**

### Il test è dedicato

- a coloro che presentano una sintomatologia altrimenti non giustificata e, in generale, a tutti coloro che desiderino capire se possono sviluppare reazioni di ipersensibilità dovute al consumo di solfiti.





**In caso di sensibilità al nichel è opportuno seguire norme di alimentazione e comportamentali precise.**

## Sensibilità al Nichel

Il nichel è un metallo pesante altamente resistente all'aria e all'acqua. E' un elemento onnipresente utilizzato per la fabbricazione di articoli di bigiotteria, accessori di moda metallici in genere, chiavi, occhiali, stoviglie, monete, ceramiche, coloranti per alimenti, detersivi, saponi e cosmetici come il mascara e l'ombretto.

Gli alimenti però rappresentano la principale fonte di contatto con nichel e ne sono particolarmente ricchi i prodotti vegetali. Tra gli alimenti di derivazione animale le uova sono quelle a più alto contenuto.

Le reazioni di ipersensibilità al nichel sono di varia natura: cutanee (dermatiti) o sistemiche (gonfiore addominale, nausea, mal di testa).

### Il test è utile

- a tutti coloro che desiderano indagare la propria sensibilità al nichel, anche all'interno di un percorso diagnostico di una sintomatologia non altrimenti spiegata







**In caso di accertata sensibilità al fruttosio è necessario seguire una dieta adeguata.**

## Intolleranza al Fruttosio

Il fruttosio è uno zucchero naturalmente presente in frutta e verdura. Il fruttosio è metabolizzato nel fegato, nel rene e nel piccolo intestino. I soggetti intolleranti al fruttosio hanno un difetto dell'enzima che dovrebbe metabolizzare questo zucchero. E' stato dimostrato che tanto più precocemente si introduce il fruttosio nell'alimentazione dei bambini che hanno questo difetto genetico, tanto più severa è la reazione dell'organismo.

Nei bambini alcuni sintomi che possono far sospettare un'intolleranza al fruttosio sono rifiuto del cibo, vomito e ritardo di crescita, mentre negli adulti i sintomi sono generalmente di carattere gastrointestinale.

### Il test è consigliato

- ai bambini in età da svezzamento, e a tutti coloro che hanno la necessità di indagare la propria intolleranza al fruttosio, anche all'interno di un percorso diagnostico di una sintomatologia non altrimenti spiegata





**In caso di accertata sensibilità all'alcol è necessario adottare uno stile di alimentazione adeguato.**

## Sensibilità all'Alcol

L'etanolo ( $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$ ), ossia l'alcol etilico, è una piccola molecola costituita da due atomi di carbonio, estremamente solubile sia nell'acqua che nei lipidi.

Grazie alle sue dimensioni ridotte, rispetto ad altre molecole, penetra facilmente nei tessuti entrando nel flusso sanguigno piuttosto rapidamente e, attraverso di esso, si diffonde in tutto l'organismo in breve tempo.

L'alcol etilico, oltre all'acqua, è il principale componente delle bevande alcoliche.

La sensibilità all'alcol nasce dall'incapacità di metabolizzare correttamente le quantità assunte a causa di un difetto genetico che limita la produzione degli enzimi coinvolti nel processo.

I segni e sintomi più comuni di sensibilità all'alcol sono congestione nasale e arrossamento della pelle.

In alcuni casi la sensibilità all'alcol è associata alla sensibilità ai solfiti.

### Il test è utile

- a chi consuma abitualmente alcolici



**Eeguire  
un test  
genetico  
Nutrinext  
Intolerance  
è semplice  
e veloce**



Effettuare il prelievo strofinando i tamponi forniti all'interno della guancia e sulle gengive



Inviare il campione al laboratorio



Attendere il referto



Seguire le indicazioni dello specialista e ritrovare il proprio benessere

I test della linea **Intolerance** vengono eseguiti singolarmente secondo necessità ma, su consiglio dello specialista, si possono eseguire anche più test con un unico campione.

*Chiedi maggiori informazioni*

*Genoma Group organizza corsi di formazione per professionisti allo scopo di comprendere meglio il significato di alcuni polimorfismi, interpretare correttamente i dati genetici e tradurre in pratica clinica i risultati dei test.*

*Chiedi maggiori informazioni per conoscere le date e le sedi dei corsi, oppure visita il sito [www.nutrinext.it](http://www.nutrinext.it)*

  
**NUTRINEXT**  
NUTRIZIONE SU MISURA





Il benessere passa dalla tavola

[www.nutrinx.it](http://www.nutrinx.it)



**Laboratori Roma**

00138 Roma  
Via di Castel Giubileo, 11  
Tel.: +39 06 881 1270 (12 linee PBX)  
Fax: +39 06 6449 2025  
Web: [www.laboratorioigenoma.eu](http://www.laboratorioigenoma.eu)  
E-mail: [info@laboratorioigenoma.it](mailto:info@laboratorioigenoma.it)

**Laboratori Milano**

20161 Milano  
Affori Centre, Via Enrico Cialdini, 16  
Tel.: +39 02 3663 7460  
Fax: +39 02 3663 7461  
Web: [www.genomamilano.it](http://www.genomamilano.it)  
E-mail: [info@genomamilano.it](mailto:info@genomamilano.it)



[www.laboratorioigenoma.eu](http://www.laboratorioigenoma.eu)