



Nelle farmacie comunali di Ladispoli preziosi consigli per imparare a riconoscere allergie ed intolleranze alimentari

Descrizione

Comunicato stampa

Un importante servizio di consulenza a favore dei cittadini per comprendere i sintomi e prendersi cura della salute dell'intestino nelle farmacie comunali di Ladispoli.

Spesso infatti si tende a confondere allergie e intolleranze alimentari, utilizzando i due termini come sinonimi. In realtà si tratta di condizioni molto diverse tra loro e riconoscerle è il primo passo per affrontarle correttamente.

A spiegarlo è la Dott.ssa Cristina Vio, che opera nelle Farmacie Comunali di Ladispoli.

«Nel caso di un'allergia spiega è sufficiente introdurre nell'organismo anche una quantità minima della sostanza responsabile per scatenare reazioni importanti, come orticaria, gonfiore alle labbra e alla lingua, sintomi simili a quelli asmatici e, nei casi più gravi, shock anafilattico».

Diverso è invece il caso delle intolleranze alimentari. «I disturbi prosegue la dottoressa compaiono generalmente dopo aver consumato quantità normali di alimento e si manifestano con nausea, gonfiore intestinale e dissenteria».

Quando un test rileva un'intolleranza, spesso si suggerisce di escludere temporaneamente il cibo dalla dieta. «Si tratta di una soluzione semplice e intuitiva sottolinea ma non sempre risolutiva».

Alla base del problema, infatti, può esserci un'inflammatione intestinale che impedisce all'intestino di funzionare correttamente e consente il passaggio nel circolo sanguigno di sostanze che normalmente dovrebbero rimanere all'interno dell'intestino.

«Molto spesso si pensa che basti eliminare l'alimento che provoca il fastidio. In realtà è importante intervenire anche sull'equilibrio dell'intestino, perché molte intolleranze sono legate

proprio a un'infiammazione o a uno squilibrio della flora batterica», spiega la Dott.ssa Vio.

Le cause possono essere diverse: alterazione della flora batterica, infiammazione delle pareti intestinali e carenza di succhi intestinali e pancreatici.

In questo contesto possono essere utili anche alcuni funghi medicinali, come lo Shiitake e il Maitake.

Lo Shiitake (*Lentinula edodes*) è particolarmente efficace nel sostenere la flora batterica intestinale quando questa risulta alterata dalla presenza di batteri fermentativi e putrefattivi, responsabili di gonfiore e della produzione di tossine. Questo effetto è dovuto soprattutto all'elevato contenuto di trealosio, una sostanza che favorisce il nutrimento dei fermenti lattici «buoni», contribuendo a rafforzarli e a stimolarne la crescita.

Il Maitake (*Grifola frondosa*), invece, aiuta a contrastare l'infiammazione intestinale e apporta enzimi simili a quelli pancreatici, migliorando le capacità digestive.

Non a caso, nei Paesi orientali, dove questi funghi sono consumati regolarmente da secoli, le intolleranze alimentari risultano molto meno diffuse.

Per chi desidera approfondire l'argomento o ricevere ulteriori informazioni, la Dott.ssa Vio è disponibile presso le Farmacie Comunali di Ladispoli per offrire consulenze e indicazioni utili sul tema delle intolleranze alimentari e del benessere intestinale.