

Dall'esame del capello a quello della forza muscolare. «Nessuna base scientifica»

# I test per le intolleranze alimentari?

## «Li fanno tutti, ma sono una truffa»

*I medici: sono inutili. In nove casi su dieci l'esito è positivo*

ROMA — «Non è vero eppure ci credo». Deve essere questo il motto che ogni anno trascina migliaia di persone in farmacie, studi e laboratori dove si eseguono test per le intolleranze alimentari. «Inutili, vere truffe», secondo la medicina ufficiale che periodicamente, nel tentativo di stroncare il fenomeno, torna alla carica con editti di condanna. L'ultimo pubblicato su *Medical Network*, rivista dei medici specialisti ambulatoriali (riuniti nel Sumai).

Eppure la moda è più che mai in auge, mutuata dagli Stati Uniti nel 2000. I due terzi circa degli italiani che si fanno visitare dal medico per dimagrire confessano di aver provato almeno una volta il tricostest (analisi del capello), un vegatest (apparecchio che misura la reazione ai cibi) o un esame fondato sulla kinesiologia. Stringi in mano ampolline con estratti di sostanze a rischio per osservare eventuale perdita di forza muscolare.

Nel 90% dei casi la risposta è positiva. Si scopre di essere intolleranti a qualcosa. In genere latticini, cereali, frutta secca, salumi. I più calorici. E così il nuovo, presunto intollerante torna a casa determinato a tagliare dalla tavola i cibi incriminati. Giovanni Spera, presidente della società italiana contro l'obesità, non ha dati numerici ma conferma: «Quasi tutti abboccano, si fanno abbindolare dalla suggestiva teoria secondo cui non si dimagrisce perché si mangia ciò che il nostro corpo rifiuta. Un facile alibi per dire a se stessi

2

Su 3 con chili in più hanno «creduto» alle intolleranze

90%

La percentuale dei pazienti che, dopo uno dei vari test per l'intolleranza, risulta positivo a cibi di per sé ingrassanti: si sottopone a diete di eliminazione che all'inizio sembrano dare risultati. Alla fine però si torna a prendere peso e i test si rivelano vere e proprie «truffe»

che non è colpa nostra». Su *Medical Network* un allergologo dell'azienda Asl di Reggio Emilia, Gianluigi Rossi, dopo aver analizzato la letteratura scientifica disponibile conclude: «Emergono con chiarezza l'inconsistenza e le contraddizioni, terminologiche e concettuali, dei sostenitori. Non esiste alcun esame di laboratorio in grado di valutare la presenza di un'allergia o intolleranza prescindendo dalla storia clinica». Ancora più grave, insiste Rossi, è che le indicazioni dietetiche vengono prescritte per corrispondenza.

Durissima la posizione di Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale: «Sono esami destituiti di ogni fonda-

mento, truffe. Malgrado diverse società scientifiche si siano espresse come noi, la gente non cambia atteggiamento. Le conseguenze sul piano nutrizionale possono essere pericolose».

La popolarità delle intolleranze è alimentata dal passaparola, dai racconti di dimagrimenti miracolosi legati alla scoperta che l'organismo non sopporta certe sostanze. Dalle promesse di operatori non sempre ben documentati, quasi mai medici. «Queste indagini funzionano. Ma tutto dipende da chi le utilizza, ognuna di esse può avere risultati eccezionali. Fra di noi ci sono persone serie e meno serie», difende i test su cui si fondano le diete alternative Mario Mauro Mariani, docente di omeotossicologia, Comitato per le medicine non convenzionali. Il problema, aggiunge, è che si tratta di sistemi difficilmente ripetibili «e comunque un accurato intervento deve basarsi sulla storia clinica del paziente».

L'allergologo Claudio Ortolani parla di tecniche illogiche che costituiscono il pretesto per diete rotatorie: «Si tolgono a rotazione i cibi sospetti. All'inizio in effetti si perde qualche chilo, ma succede lo stesso con i placebo. Poi torna tutto come prima». La nutrizionista Gigliola Braga, nota per il sostegno alla dieta a Zona, non utilizza i test: «Di intolleranze non si ingrassa. Per curiosità statistica segno sulla scheda dei miei pazienti se ne hanno fatti. E la maggior parte ci sono cascati».

Margherita De Bac



**VERE ALLERGIE** Uno dei test «ufficiali» per le allergie, gli unici considerati scientifici

**LE VERE ALLERGIE: L'«INCROCIO» TRA CIBI**

Se sei allergico a...	Percentuale di rischio	Sei a rischio con...
<b>Arachide</b>	5%	<b>Legumi</b> Pisello, Lenticchie, Fagioli
<b>Frutta secca con guscio</b>	37%	<b>Altra frutta secca con guscio</b> Nocciola, Pistacchio, Arachide, Anacardo
<b>Latte vaccino</b>	10%	Carne bovina
	92%	Latte di capra
<b>Cereali</b>	20%	<b>Altri cereali</b> Farro, Riso, Mais, Orzo
<b>Pesci</b>	50%	<b>Altri pesci</b> Salmone, Cernia, Alborella, Cavedano
<b>Crostacei</b>	75%	<b>Altri crostacei</b> Aragosta, Astice, Gambero
<b>Pesca</b>	55%	<b>Altre rosacee</b> Mela, Prugna, Ciliegia, Pera
<b>Melone</b>	92%	<b>Altri frutti</b> Anguria, Banana
<b>Polline</b>	55%	Frutta, Ortaggi

**ALCUNI CIBI CHE DANNO ANCHE INTOLLERANZA**



**I TEST CONTESTATI (considerati una «truffa» dagli allergologi)**

Creavu Test	Biotricotest	Vegatest	Driatest	Citotest	Iridologia
Rapida scansione con un apparecchio di 196 alimenti. Vengono valutate le reazioni di ipersensibilità e indicati gli alimenti da rimuovere	Si richiede un campione di pochi capelli prelevati dietro la nuca. Esame basato sul principio della biorisonanza tra i capelli e alcune fiale corrispondenti a certe sostanze alimentari	Metodica basata sulla bioenergetica nata in Germania. La misurazione si effettua sui punti dell'agopuntura	Nasce dalla kinesiologia, la branca che studia il tono muscolare. Viene misurata l'intensità della forza muscolare. Se c'è intolleranza a un cibo il paziente perde forza per pochi secondi	Esame del sangue, si mettono a contatto i globuli bianchi con gli estratti del cibo a rischio. Se si gonfiano o rompono la sostanza nociva è stata individuata	Basata sull'analisi dell'iride e delle variazioni della motilità pupillare