

# DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

DOCUMENTO CONDIVISO

## PREFAZIONE

Sempre più frequentemente è attribuita la responsabilità del sovrappeso e obesità o disturbi gastrici, come gonfiore addominale e scarsa digeribilità a possibili intolleranze alimentari. La diagnosi viene ricercata sempre più spesso attraverso test non validati, proposti frequentemente da personale non ascrivibile all'ambito sanitario.

Le conseguenze di diete di esclusione di alimenti, non necessarie, possono determinare carenze nutrizionali anche gravi negli adulti e soprattutto nei bambini durante la crescita. Lo scopo di questo decalogo è quello di stimolare l'attenzione della popolazione, attraverso 10 piccole regole, su questa tematica, in modo da evitare di incorrere in errore di false diagnosi.

La condivisione del Decalogo da parte delle maggiori Società Scientifiche che si occupano del problema, della Federazione dell'Ordine dei Medici e del Ministero della Salute vuole sottolineare l'importanza del documento e rafforzare il messaggio per la popolazione.



Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)



Federazione Nazionale Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNDMCEO)



Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri (AAIITO)



Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri (AIGO)



Associazione Medici Diabetologi (AMD)



Associazione Nazionale Dietisti (ANDID)



Società Italiana Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (SIAAIC)



Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica (SIAIP)



Società Italiana di Diabetologia (SID)



Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)



Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE)



Società Italiana di Obesità (SIO)

**1** **Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità**, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.

**2** **No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica**

Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.

**3** **Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo**

Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie.

Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in qualsiasi struttura, anche sanitaria. Solo il medico può fare diagnosi.

**4** **Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità**

I test non validati sono: *dosaggio IgG4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello, iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.*

**5** **Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica**

Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono inoltre slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.

**6** **La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico**

La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.

**7** **Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata**

La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.

**8** **Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte**

La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.

**9** **A chi rivolgersi per una corretta diagnosi?**

Medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).

**10** **Non utilizzare internet per diagnosi e terapia**

Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.