

REPORT

STANCHEZZA
SONNOLENZA

REATTIVITÀ
CUTANEA

GONFIORE
ADDOMINALE

Indice

1. INTRODUZIONE

2. DATI DI LABORATORIO

- Interleuchina 6
- Predisposizione Genetica all'intolleranza al lattosio
- Analisi di Food Reactivity
- Reactivity al Glutine

3. CONSIGLIO DEL MEDICO

4. CALENDARIO E SCHEDE

- Scheda riassuntiva
- Scheda alimenti consentiti
- Calendario di reintroduzione
- Schede di approfondimento

Gentile

nelle pagine che seguono trova il report del test che ha eseguito, che le consentirà di impostare, insieme al suo Farmacista, un percorso verso il benessere tramite consigli alimentari e di integrazione personalizzati.

Una dieta sana, equilibrata e variata è alla base dello stato di salute, ma ognuno di noi può essere più o meno sensibile a certi alimenti, che possono così contribuire ad aumentare l'infiammazione o a scatenare reazioni avverse.

Foodplan, grazie ad innovative analisi di laboratorio, consente di individuare i singoli alimenti cui ognuno di noi è più o meno sensibile, di valutare l'infiammazione e di orientarci verso un rapporto col cibo focalizzato al benessere generale.

1. Nella prima sezione viene analizzato il **livello dell'interleuchina 6**, una citochina che si libera nell'organismo solo quando l'infiammazione è già presente e conclamata: questo permette di sapere se le eventuali avversità sono solo nella fase di partenza o sono giunte al punto di contribuire all'infiammazione dell'intero organismo.
2. La seconda sezione è relativa alla **predisposizione genetica all'intolleranza al lattosio**: nei soggetti geneticamente predisposti decresce fortemente il livello di un enzima chiamato lattasi che permette al lattosio di essere digerito, e senza il quale il lattosio fermenta generando discomfort intestinale e vari tipi di disturbi. L'analisi genetica permette quindi a ciascuno di noi di sapere se dover prestare particolare attenzione a latte e latticini.
3. L'ultima sezione dell'analisi è indirizzata a rilevare solo le **proteine** che il nostro sistema immunitario vede come "estrane" e che **generano reactivity**, così da poter predisporre una strategia precisa e personalizzata atta a ritrovare la tolleranza del singolo alimento.

Tutti i dati diagnostici frutto delle analisi di laboratorio vengono interpretati da un medico e incrociati con il questionario che ha compilato, per restituirle un insieme di consigli nutrizionali, di integrazione e un calendario di desensibilizzazione e reintroduzione degli alimenti, atti a ristabilire uno stato di benessere generale.

Riassunto dei dati diagnostici

	Risultato
 <p>Interleuchina 6 (Infiammazione)</p>	
 <p>Intolleranza al lattosio (predisposizione genetica)</p>	
 <p>Analisi di Food Reactivity Farro, gorgonzola, grano duro, grano tenero, latte di capra, latte di mucca, lievito di birra, mozzarella, ricotta, uovo</p>	
 <p>Reactivity al glutine</p>	

Legenda del risultato



Valore alterato



Valore nella norma



Interleuchina 6

Che cos'è

È una citochina prodotta dall'organismo in caso di infiammazione acuta o cronica ed è implicata nella regolazione della risposta immunitaria.

Il suo valore aumenta in corso di patologie infiammatorie, infezioni, disordini autoimmuni e malattie cardiovascolari, ma la sua sovra espressione può essere anche interpretata come segnale di infiammazione sub-clinica, e può essere indicativa di un'aumentata permeabilità della barriera intestinale che si traduce poi in aumentata reattività ad alcuni alimenti. In questo contesto può essere fondamentale modulare l'alimentazione selezionando con attenzione i cibi meno infiammatori.

Il risultato dell'analisi ematica viene riportato su un grafico prendendo come punto di riferimento il limite fisiologico. I dati vengono espressi in pg/mL. Sebbene da un punto di vista prettamente diagnostico il limite fissato sia di 40 pg/mL, dal punto di vista funzionale i limiti possono essere più sfumati, prendendo in considerazione come "infiammazione lieve" i risultati compresi tra 30 e 50 pg/mL].

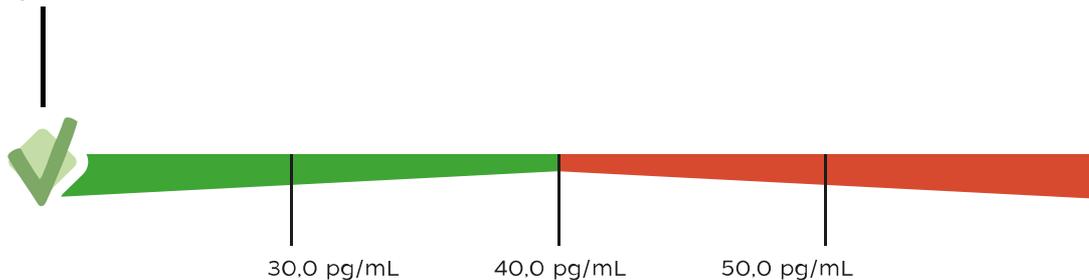
Il risultato

LIMITI FISIOLÓGICI

interleuchina 6 $\leq 40,0$ pg/mL

Interleuchina 6

12.3 pg/mL





Predisposizione Genetica all'intolleranza al lattosio

Che cos'è

L'intolleranza genetica (definita anche primaria) al lattosio è causata dalla presenza di un particolare polimorfismo (ossia una variazione genetica) nella zona regolatrice del gene LPH (Lactase Phlorizin Hydrolase) che determina un declino fisiologico della produzione dell'enzima lattasi nelle cellule intestinali. Il test permette quindi di distinguere tra l'intolleranza al lattosio di origine genetica, tipica dell'età adulta, e l'intolleranza al lattosio secondaria (definita anche acquisita) che molto spesso è transitoria in quanto si manifesta in conseguenza ad altre patologie (tra cui la celiachia) o in seguito ad infezioni intestinali o trattamenti con radiazioni ionizzanti.

Questo test consente di identificare i soggetti geneticamente predisposti a produrre una minor quantità di lattasi a causa del declino fisiologico dell'attività del gene LPH (Lactase phlorizin hydrolase). Il test permette quindi di distinguere tra l'intolleranza al lattosio di origine genetica, tipica dell'età adulta, e forme indotte secondariamente in conseguenza di altre patologie o di infezioni intestinali.

Il risultato

GENE	SNP	GENOTIPO	RISULTATO
LPH	rs4988235	CT	

Risultato

Intolleranza genetica al lattosio non rilevata, corretta funzionalità dell'enzima lattasi.

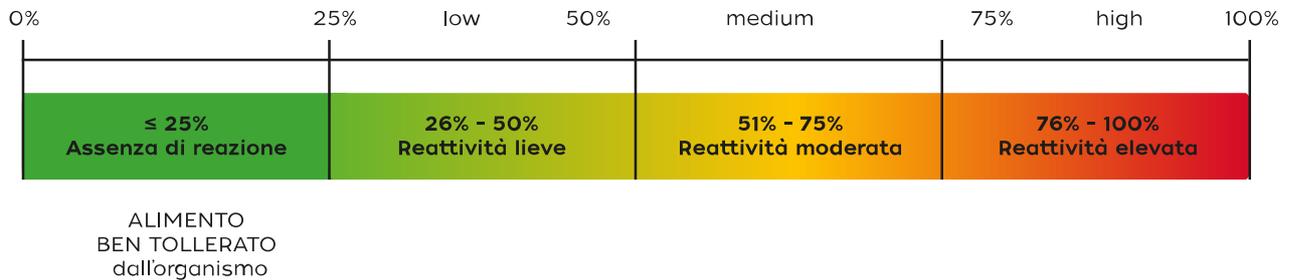


Analisi di Food Reactivity

Che cos'è

La finalità dell'analisi è l'identificazione nel siero del paziente delle immunoglobuline di classe G (IgG) specifiche su un pannello di 92 singoli alimenti. La conferma di una reazione avversa al cibo IgG-mediata prevede il dosaggio dei livelli di immunoglobuline G mediante tecnologia MicroArray (evoluzione della metodica E.L.I.S.A.) e lettura tramite sistema HBC Microscan®. Si tratta di una metodica basata sulla stessa reazione di riconoscimento antigene-anticorpo che si verifica nell'organismo. Un opportuno sistema di lettura computerizzato permette di valutare l'intensità della reazione in grado percentuale, fornendo un risultato di immediata comprensione.

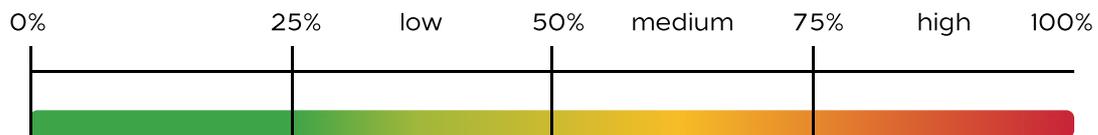
La relativa compromissione dell'effetto barriera dell'intestino consente il passaggio di proteine del cibo non digerite stimolando una risposta da parte del sistema immunitario, che produce IgG, la cui precisa identificazione consente di capire quali cibi stanno innescando una risposta avversa.



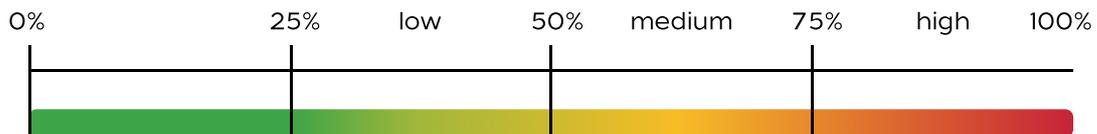
La reactivity viene valutata in grado percentuale, dal 26% al 100% ed indicata con un istogramma.

I valori compresi tra il 5% ed il 25%, se evidenziati nel referto, non sono da considerare.

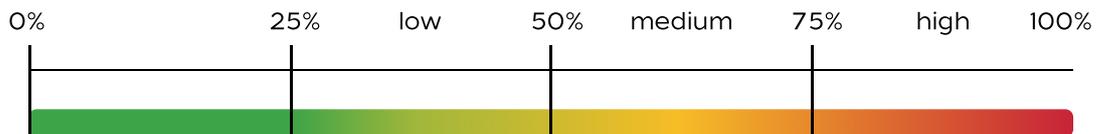
Il risultato



Categoria	Alimento	Percentuale
CEREALI CON GLUTINE	AVENA	4%
	FARRO	41%
	GRANO DURO	38%
	GRANO TENERO	38%
	KAMUT	19%
	ORZO	18%
	SEGALE	23%
CEREALI SENZA GLUTINE	AMARANTO	3%
	GRANO SARACENO	10%
	QUINOA	3%
	MAIS	4%
	RISO	1%
CARNI	CONIGLIO	2%
	MAIALE	4%
	MANZO	13%
	POLLO	24%
	TACCHINO	13%
	VITELLO	7%
PESCE	BACCALÀ	16%
	BRANZINO	9%
	GAMBERO	14%
	MERLUZZO	2%
	ORATA	9%
	SALMONE	4%
	SGOMBRO	5%
	SOGLIOLA	4%
	TONNO	3%
	TROTA	4%
LEGUMI	CECI	3%
	FAGIOLINI	3%
	FAGIOLO	2%
	FAVA	2%
	LENTICCHIE	2%
	PISELLI	4%
	SOIA	3%



Category	Item	Percentage	Level
VERDURE	ASPARAGI	2%	low
	BIETOLA	3%	low
	BROCCOLO	2%	low
	CARCIOFO	1%	low
	CAROTA	2%	low
	CAVOLFIORE	2%	low
	CETRIOLO	2%	low
	CICORIA	2%	low
	CIPOLLA	2%	low
	FINOCCHIO	4%	low
	LATTUGA	1%	low
	MELANZANA	2%	low
	PATATA	3%	low
	PEPERONI	1%	low
	POMODORO	2%	low
	SPINACI	3%	low
	VERZA	4%	low
	ZUCCA	4%	low
ZUCCHINA	1%	low	
LATTE E DERIVATI	GORGONZOLA	82%	high
	GRANA PADANO	18%	low
	LATTE DI CAPRA	43%	low
	LATTE DI MUCCA	88%	high
	MOZZARELLA	77%	high
	PARMIGIANO REGGIANO	21%	low
	PECORINO	12%	low
	RICOTTA	39%	low
FRUTTA A GUSCIO	ANACARDI	25%	low
	ARACHIDI	17%	low
	MANDORLA	11%	low
	NOCCIOLA	3%	low
	NOCE	3%	low



FRUTTA



ALBICOCCA	3%
ANANAS	4%
ARANCIA	5%
AVOCADO	3%
BANANA	4%
COCCO	3%
FRAGOLA	4%
KIWI	4%
LAMPONE	2%
LIMONE	1%
MANDARINO	4%
MELA	2%
MELONE	3%
MIRTILLO	3%
PERA	1%
PESCA	4%
POMPELMO	3%
PRUGNA	2%

ALTRO



CACAO	4%
CAFFÈ	5%
FUNGHI CHAMPIGNON	3%
LIEVITO DI BIRRA	40%
MIELE	1%
UOVO	77%



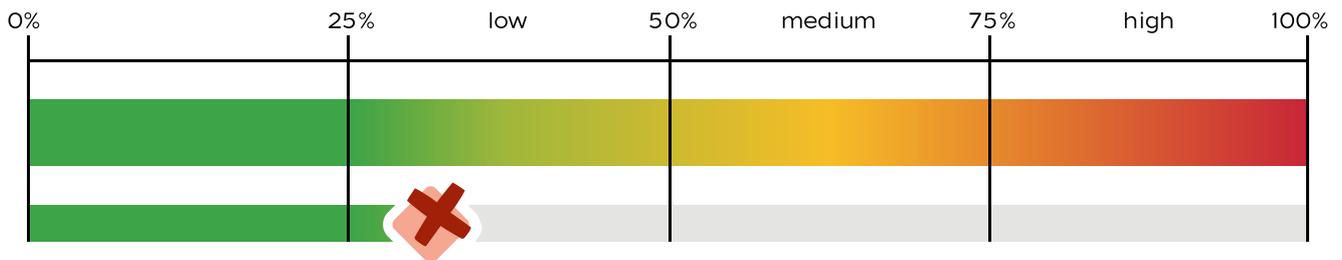
Reactivity al glutine

Che cos'è

L'esame mostra la reactivity al glutine, un complesso proteico tipico di alcuni cereali, formato principalmente da due proteine, la glutenina e la gliadina. Molti soggetti, sebbene non siano celiaci, manifestano alcuni disturbi riconducibili ad un'assunzione continuata di glutine.

La reactivity al glutine viene valutata in grado percentuale, dal 26% al 100% ed indicata con un istogramma. I valori compresi tra il 5% ed il 25%, se evidenziati nel referto, non sono da considerare.

Il risultato



risultato: 31%

Laboratorio Analisi
SPIRE
Aut. 163 del 2015
Direttore Responsabile Laboratorio
Dott.ssa Pamela Paolani
iscr. Albo n. AA 074650



Il consiglio del medico



Commento all'analisi

Gentile

Dalla scheda anamnestica risulta che Lei ha evidenziato il gonfiore intestinale con flatulenza come sintomo che le genera maggior disagio, ma l'analisi ha evidenziato **reattività alimentari e al glutine**, delle quali sarebbe opportuno tenere conto, perché è sempre importante conoscere meglio sé stessi per ottimizzare il proprio rapporto col cibo.

Numerosi studi indicano che il glutine, struttura proteica contenuta in molti cereali, in molti soggetti contribuisce ad alterare la barriera intestinale (la cui estensione supera i 300mq) connotata da un delicatissimo singolo strato di cellule legate fra loro da un insieme di giunzioni. Numerosi studi confermano che la gliadina contenuta nel glutine contribuisce a rompere queste giunzioni, facendo perdere all'intestino la sua funzione di filtro: si avvera così l'indesiderato passaggio di sostanze "dall'altro lato della barriera". Il sistema immunitario vede questi frammenti proteici come corpi estranei (non è normale siano li presenti) e li aggredisce generando una piccola infiammazione silenziosa, che si estende sempre più, e che sostiene sintomi molto diversi e la cui risposta può variare da soggetto a soggetto.

Questo è uno dei motivi per il quale le sue analisi hanno rilevato la reattività al glutine ed altri alimenti. Il dato indica una sensibilità soggettiva dovuta ad un contatto continuo con gli alimenti, che può essere associato ad una aumentata permeabilità e ad alterazioni della flora intestinale (disbiosi) o ad altre cause immunitarie.



Consigli alimentari e di stile di vita

Una temporanea ma non definitiva sospensione degli alimenti risultati positivi, seguita da una loro graduale reintroduzione affinché l'organismo ritrovi la tolleranza. Un consiglio che tutti gli specialisti della nutrizione dispensano ma che troppo spesso è sottovalutato dai pazienti, è quello di favorire la **perenne rotazione degli alimenti**, privilegiando quelli di stagione: questa continua variazione fa sì che l'organismo, pur riconoscendo alcuni alimenti come avversi non sviluppi reactivity, contenendo l'infiammazione da cibo. Molti disturbi, infatti, sono sostenuti da una sensibilità individuale protratta nel tempo.

È bene ricordare che l'**idratazione** del nostro organismo riveste un ruolo chiave nella salute: è consigliabile che un adulto beva ogni giorno almeno **30 ml di acqua per ogni chilo di peso corporeo**.

La quantità di liquidi raccomandata può essere soggetta a variazioni a seconda delle condizioni climatiche, dello stile di vita e di eventuali stati patologici in atto.

Quando possibile, valutare i rapporti di massa magra e muscolo, massa grassa ed acqua nel nostro organismo tramite delle misurazioni di alto valore scientifico (bioimpedenziometria) a maggior ragione in soggetti la cui conformazione fisica non appare visivamente ottimale.

Infine, numerosi sono i benefici apportati dal praticare un regolare e moderato esercizio fisico, alternando attività aerobica ad anaerobica. Il corretto esercizio fisico e la gestione ottimale dei cicli circadiani favoriscono il benessere del corpo ma anche della mente, riducendo eventuali stati di stress e migliorando la qualità del sonno.

Per poter meglio individuare gli alimenti che, nel suo caso specifico, generano reactivity e contengono glutine può consultare le schede allegate che indicano gli alimenti da evitare e da poter assumere in alternativa. Di seguito può trovare anche un calendario che la guiderà verso una nuova alimentazione.



I consigli di integrazione

L'assunzione consapevole degli integratori alimentari rappresenta un valido supporto per il proprio benessere. Per questo motivo, e considerati i risultati delle sue analisi, si consiglia di iniziare il protocollo di integrazione più adatto/a alla sintomatologia maggiormente presente.

Le food reactivities e la sensibilità al glutine evidenziate dall'analisi possono portare ad un peggioramento della funzionalità digestiva insieme ad una, seppur lieve, alterazione della barriera intestinale.

Per facilitare i processi digestivi, e in particolare la digestione del glutine, si consiglia di assumere un mix di enzimi digestivi in combinazione con un prodotto a base di Glutammina, Boswellia, Nucleotidi e Zinco per sostenere le normali funzionalità della barriera intestinale.



I consigli dedicati al sintomo: commento e integrazione specifica

Per alleviare la presenza di gonfiore intestinale con flatulenza è bene impostare un protocollo di integrazione finalizzato a ritrovare la salute ed il benessere del sistema gastrointestinale.

Per favorire l'eliminazione dei gas intestinali si consiglia l'assunzione di un prodotto contenente Cumino, Anice, Finocchio ed un mix completo di enzimi in grado anche di favorire le funzionalità digestive. Inoltre, per ripristinare l'equilibrio del microbiota e supportare la barriera intestinale si consiglia l'assunzione di Bifidobatteri ed un prodotto a base di butirrato di sodio.



Dott. Enrico Bevacqua
Medico Chirurgo
Master Universitario di II° livello in
PsicoNeuroEndocrinologia
Medicina Integrata e Nutrizione
Medicina Funzionale e Anti-Aging

Scheda riassuntiva

				
CEREALI CON GLUTINE 	AVENA	■	■	■
	FARRO	■	■	■
	GRANO DURO	■	■	■
	GRANO TENERO	■	■	■
	KAMUT	■	■	■
	ORZO	■	■	■
	SEGALE	■	■	■
ALTRO 	LIEVITO DI BIRRA	■	■	■
	UOVO	■	■	■
LATTE E DERIVATI 	GORGONZOLA	■	■	■
	LATTE DI CAPRA	■	■	■
	LATTE DI MUCCA	■	■	■
	MOZZARELLA	■	■	■
	RICOTTA	■	■	■

Legenda

-  Alimento contiene Glutine
-  Alimento che sostiene l'intolleranza al lattosio
-  Alimento ad alta Reactivity IgG mediata



Scheda alimenti consentiti

CARNE	CONIGLIO		FRUTTA A GUSCIO	ANACARDI
	MAIALE			ARACHIDI
	MANZO			MANDORLA
	POLLO			NOCCIOLA
	TACCHINO			NOCE
	VITELLO			
LATTE E DERIVATI	GRANA PADANO	CECI	CEREALI	AMARANTO
	PARMIGIANO REGGIANO	FAGIOLINI		GRANO SARACENO
	PECORINO	FAGIOLO		QUINOA
		FAVA		MAIS
		LENTICCHIE		RISO
		PISELLI		
FRUTTA	ALBICOCCA	ASPARAGI	PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI	BACCALÀ
	ANANAS	BIETOLA		BRANZINO
	ARANCIA	BROCCOLO		GAMBERO
	AVOCADO	CARCIOFO		MERLUZZO
	BANANA	CAROTA		ORATA
	COCCO	CAVOLFIORE		SALMONE
	FRAGOLA	CETRIOLO		SGOMBRO
	KIWI	CICORIA		SOGLIOLA
	LAMPONE	CIPOLLA		TONNO
	LIMONE	FINOCCHIO		TROTA
	MANDARINO	LATTUGA		
	MELA	MELANZANA		
	MELONE	PATATA		
	MIRTILLO	PEPERONI		
	PERA	POMODORO		
	PESCA	SPINACI		
POMPELMO	VERZA			
PRUGNA	ZUCCA			
	ZUCCHINA			

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3



In queste prime 3 settimane evita tutti gli alimenti indicati nella scheda riassuntiva.

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3
Lun	02/05	09/05	16/05
Mar	03/05	10/05	17/05
Mer	04/05	11/05	18/05
Gio	05/05	12/05	19/05
Ven	06/05	13/05	20/05
Sab	07/05	14/05	21/05
Dom	08/05	15/05	 Puoi assumere RICOTTA



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti glutine monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.



Non assumere alimenti contenenti glutine.



Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
		In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 1 giorno.	In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.
Lun	 23/05	 30/05	 06/06
Mar	 24/05	 31/05	 07/06
Mer	 25/05 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA	 01/06 Puoi assumere RICOTTA	 08/06 Puoi assumere LATTE DI CAPRA
Gio	 26/05	 02/06	 09/06
Ven	 27/05	 03/06	 10/06
Sab	 28/05	 04/06	 11/06
Dom	 29/05 Puoi assumere LATTE DI CAPRA	 05/06 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA	 12/06 Puoi assumere RICOTTA



 È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti glutine monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.



Non assumere alimenti contenenti glutine.



Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

	Settimana 7 In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.	Settimana 8 In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.	Settimana 9 In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.
Lun	13/06	20/06	27/06
Mar	14/06	21/06	28/06
Mer	 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA	 Puoi assumere RICOTTA	 Puoi assumere LATTE DI CAPRA
Gio	16/06	23/06	30/06
Ven	17/06	24/06	 Puoi assumere MOZZARELLA
Sab	18/06	25/06	02/07
Dom	 Puoi assumere LATTE DI CAPRA	 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA	 Puoi assumere RICOTTA



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti glutine monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.

Non assumere alimenti contenenti glutine.

Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrono 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Settimana 10

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.

Settimana 11

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.

Settimana 12

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti glutine per un massimo di 2 giorni.

	Settimana 10	Settimana 11	Settimana 12
Lun	 <p>04/07 Puoi assumere UOVO</p>	 <p>11/07 Puoi assumere LATTE DI MUCCA</p>	 <p>18/07 Puoi assumere UOVO</p>
Mar	 <p>05/07</p>	 <p>12/07</p>	 <p>19/07</p>
Mer	 <p>06/07 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA</p>	 <p>13/07 Puoi assumere RICOTTA</p>	 <p>20/07 Puoi assumere LATTE DI CAPRA</p>
Gio	 <p>07/07</p>	 <p>14/07</p>	 <p>21/07</p>
Ven	 <p>08/07 Puoi assumere GORGONZOLA</p>	 <p>15/07 Puoi assumere MOZZARELLA</p>	 <p>22/07 Puoi assumere GORGONZOLA</p>
Sab	 <p>09/07</p>	 <p>16/07</p>	 <p>23/07</p>
Dom	 <p>10/07 Puoi assumere LATTE DI CAPRA</p>	 <p>17/07 Puoi assumere LIEVITO DI BIRRA</p>	 <p>24/07 Puoi assumere RICOTTA</p>



 È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti glutine monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.



Non assumere alimenti contenenti glutine.



Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrono 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Approfondimento GLUTINE

Il glutine è un composto proteico dalla struttura complessa, originata dalla condensazione, in presenza di acqua ed energia meccanica, di prolamine (gliadina per il frumento) e glutenine. Il glutine può essere presente in numerosi alimenti, sia perché i cereali che lo contengono sono molto diffusi, ma anche perché viene utilizzato in cucina e in ambito industriale per la sua funzione di legante. Anche se occorre distinguere la celiachia dalla sensibilità al glutine, l'Associazione Italiana Celiachia rappresenta comunque un punto di riferimento fondamentale, fornendo informazioni utili in merito agli alimenti contenenti glutine.

Alimenti che possono contenere glutine



Sospendere l'assunzione di glutine significa fare attenzione a cereali come, ad esempio:

- frumento (grano)
- segale
- orzo
- grano khorasan (una varietà di grano duro di solito commercializzata come Kamut®)
- farro
- avena
- monococco (Triticum Monococco) e spelta (Triticum Spelta) entrambe varietà del farro
- triticale (ibrido artificiale tra la segale e il grano tenero o altre varietà del genere Triticum).

Occorre fare attenzione anche alle farine che si possono ottenere da questi cereali e ai derivati etnici come il

bulgur e il tabulè, il cous cous, il cracked grano, il frik (o grano verde egiziano) e il greunkern (o grano verde greco). Altri alimenti contenenti glutine possono essere

- prodotti contenenti amido di frumento
- pasta
- minestrone e zuppe preparate con cereali contenenti glutine
- prodotti da forno sia dolci che salati
- muesli
- alimenti impanati pastellati o infarinati (ad esempio cotolette bastoncini fritte ecc.)
- alimenti lavorati che contengono farine o pangrattato come legante come polpette o hamburger
- sughetti e salse addensate con farine contenenti

Alternative



Alcuni cereali che non contengono glutine possono essere

- riso,
- mais,
- grano saraceno,
- amaranto,
- miglio,
- quinoa,
- sorgo,
- teff

glutine (ad esempio la besciamella)

- seitan (derivato dalla lavorazione del glutine di frumento)
- surrogati del caffè bevande e preparati a base di cereali contenenti glutine come l'orzo
- prodotti contenenti malto
- birre da malto d'orzo e/o di frumento.

Approfondimento UOVO

Il test non discrimina fra albume e tuorlo, quindi, in caso di positività, occorre sospendere il consumo dell'alimento senza distinzione e di tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente, sia crudo che cotto. Le proteine dell'uovo sono anche ampiamente utilizzate nell'industria alimentare come additivi, ad esempio, per la loro capacità emulsionante. È molto importante quindi leggere attentamente le etichette degli alimenti che si consumano.

Alimenti che possono contenere uovo



- frittata
- pasta all'uovo
- gnocchi
- alimenti impanati
- fritti
- polpette, polpettoni e crocchette
- maionese
- salse
- condimenti per insalate
- patè
- torte
- biscotti
- brioches
- creme
- meringhe
- zabaione
- liquori a base di uova come Vov e Zabov
- integratori contenenti proteine dell'albume.

Alternative



Compatibilmente ai risultati del test, si possono considerare in alternativa tutti i prodotti che non contengono uovo (tuorlo e albume) o proteine derivanti dall'uovo.

UN'ESCLUSIVA



RICERCA
COLLABORAZIONE
FIDUCIA

La nostra comunità scientifica
che da oltre 30 anni garantisce
il benessere delle persone.

Vuoi saperne di più?
www.farmacistipreparatori.it