ASIPAN ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI ALLERGICI AL NICHEL

S.I.E.M.PRE care
Società Italiana Educazionale Medicina di Precisione

ALLERGIE ALIMENTARI: L'APPROCCIO INTEGRATO TRA NUTRIZIONE E MEDICINA DI PRECISIONE

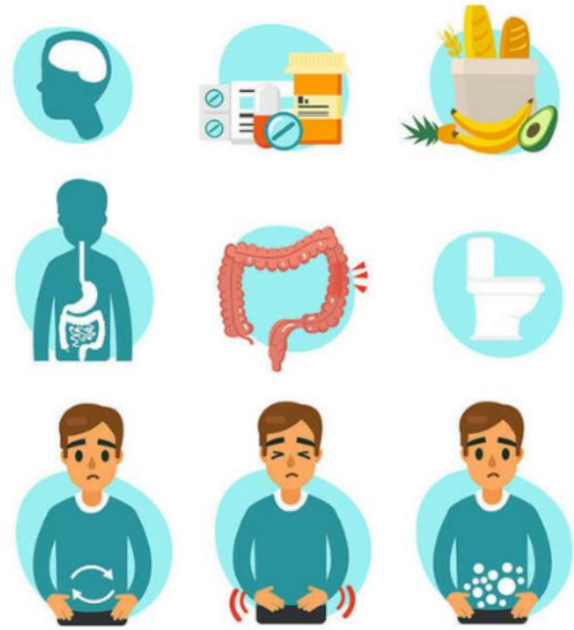
Dott.ssa Sara Rurgo

Medico Chirurgo – Specialista in Scienze dell'Alimentazione – Università Federico II di Napoli
Comitato Scientifico ASIPAN – Associazione Italiana Pazienti Allergici al Nichel

Allergia o Intolleranza?

Intolleranze alimentari
(NON immuno-mediate)
- Intolleranza al lattosio
- Sensibilità al glutine
- Intolleranza ai FODMAP
- Intolleranza all'istamina

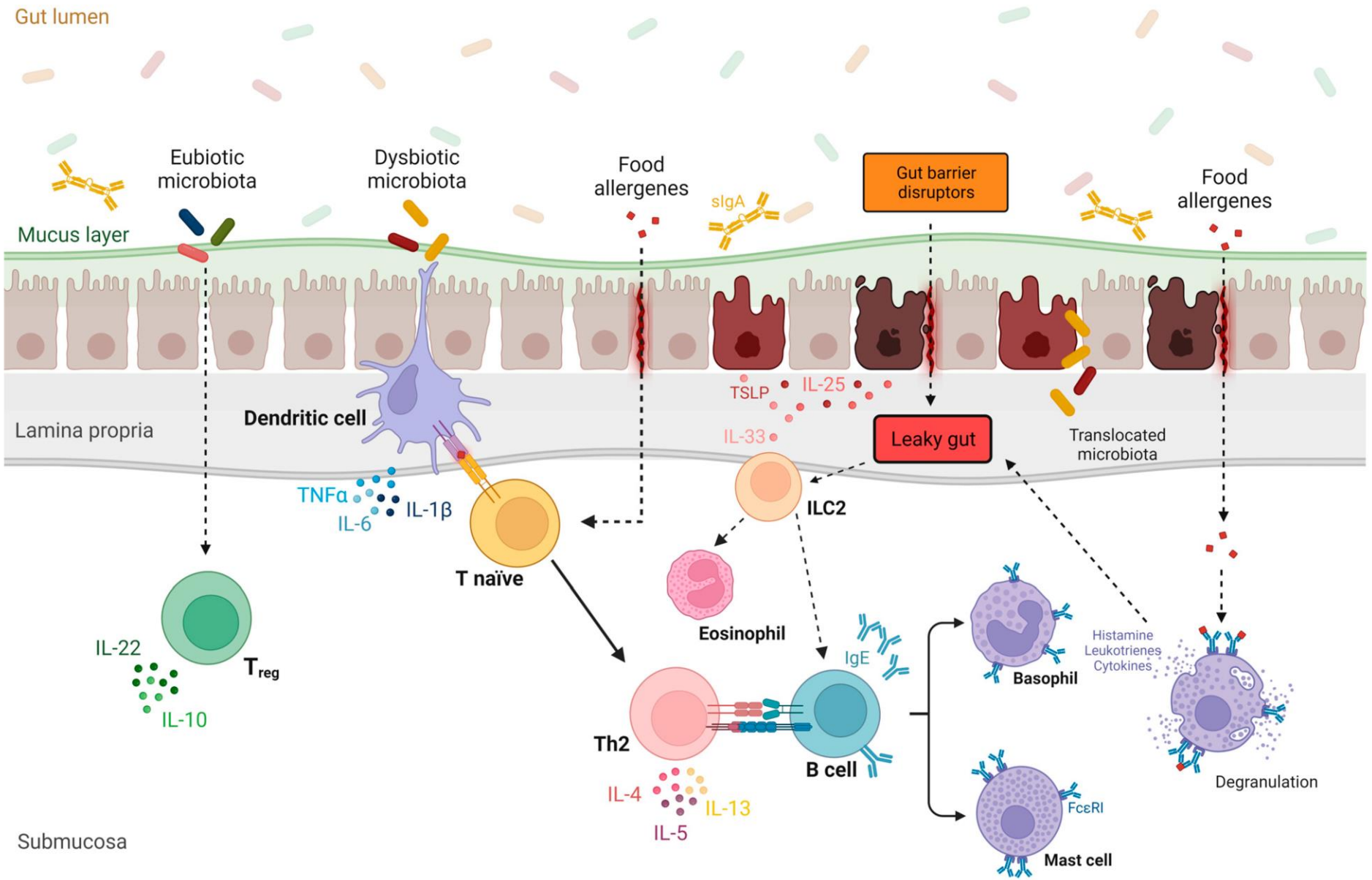
- Sintomi prevalenti: dolore addominale, gonfiore, distensione addominale, flatulenza e diarrea
- Sintomi meno comuni: mal di testa ed emicrania, affaticamento, dolori muscolari → *overlap con sintomi di IBS e fibromialgia*
- Gravità dei sintomi è dose-dipendente



Allergie
(Immuno-mediate)
- Proteine alimentari –uovo, latte, pesce, crostacei…
- Nichel
- Celiachia

- Sintomi gastrointestinali, cutanei o respiratori fino all'anafilassi.
- Gravità dei sintomi non è dose-dipendente e l'insorgenza avviene subito dopo l'esposizione

«Leaky gut syndrome»



Poto et al.(2024). *Nutrients*, *16*(1), 92.

Intolleranza al lattosio
Dieta a *basso* contenuto di lattosio, Prodotti Fermentati e Probiotici

La gestione include la restrizione dietetica del lattosio ma NON l'evitamento

Strategia →indurre un adattamento o tolleranza batterica attraverso l'utilizzo di **prebiotici** e consumo regolare di **prodotti contenenti lattosio in piccola quantità**

il lattosio può servire da substrato per il microbiota → stimolare la crescita dei batteri che lo digeriscono

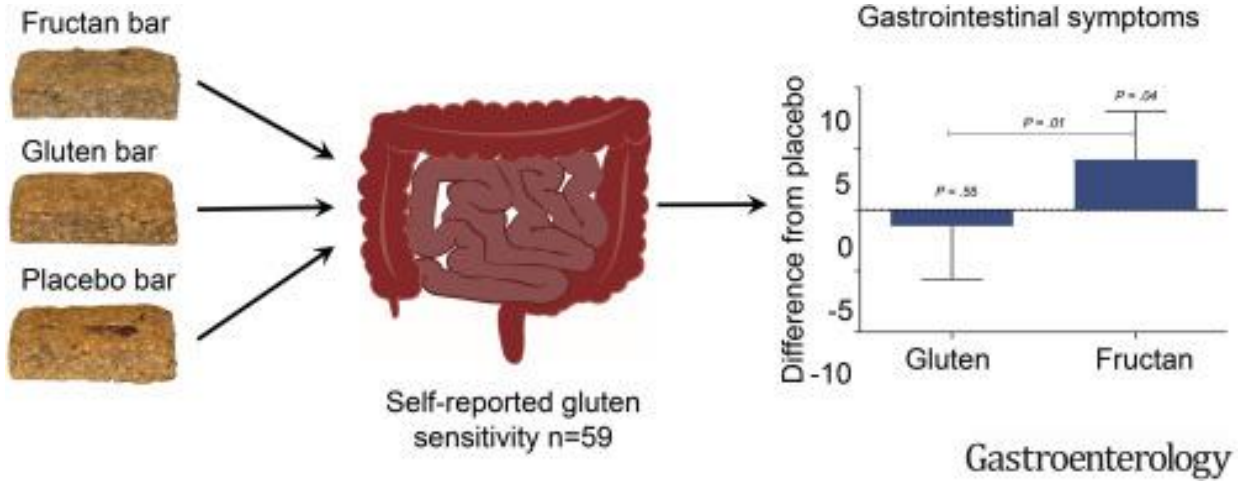
Lattasi esogena
1 compressa 40 minuti prima del pasto contenente lattosio

Nutrigenomico a base di Lactobacillus Paracasei subsp. Paracasei F19
- Aumenta la capacità idrolitica della flora intestinale
- Antagonizza i batteri produttori di gas
- Regola la permeabilità della mucosa intestinale

Vitiello et al.(2019). *Nutrients*, *19;11*(4)

Gluten-sensitivity

- Esiste la convinzione che il glutine possa generare i sintomi in alcuni pazienti
- La sensibilità al glutine non celiaca → presenza di sintomi gastrointestinali secondari all'ingestione di glutine che migliorano con una dieta priva di glutine in assenza di malattia celiaca (**sierologia, tipizzazione HLA** e, se necessario, **biopsia duodenale negativi)**
- Studi recenti hanno evidenziato come la presenza di altri componenti del frumento, in particolare **fruttani**, potrebbero essere responsabili dell'insorgenza dei sintomi



FODMAPs

FODMAP→ piccoli **zuccheri scarsamente digeribili** che, una volta raggiunto il colon, creano **fermentazione** rapida che comporta **distensione** delle anse intestinali → **dolore** e **gonfiore**

La dieta Low-Fodmap è utile nella gestione della **Sindrome dell'Intestino Irritabile** abbinata ad integrazione specifica con **nutrigenomio e PEA** → effetti antidolorifici e antinfiammatori

Attenzione: Moderare il consumo di alimenti HI-FODMAP può essere di aiuto nelle fasi acute ma è importante la fase di reintroduzione graduale per evitare carenze nutrizionali ed alterazioni del microbioma intestinale

Karaki, Shin-ichiro et al. *Cell and tissue research* vol. 324,3 (2006): 353-60

Allergia al Nichel

Evitare i cibi ad alto contenuto di nichel:

arachidi, fagioli, lenticchie, piselli, soia, avena, cacao, noci, nocciole e mandorle, farina integrale, pomodori, cipolle…

Evitare il cibo in scatola e le bevande in lattina:

Limitare i prodotti confezionati industriali

→ ***è impossibile eliminare completamente il nichel dalla dieta***

→ ***il contenuto di nichel nel cibo è difficile da determinare***:

caratteristiche del suolo, dell'acqua, dei fertilizzanti usati e perfino le stagioni ne influenzano e modificano il contenuto (ad esempio, in estate i vegetali presentano meno nichel rispetto all'inverno)

→ ***non esiste un valore di "dose massima" accettabile per tutti***:

Matthew J. Et al J Clin Aesthet Dermatol. 2009 June; 2(6): 39–43.

Strategie

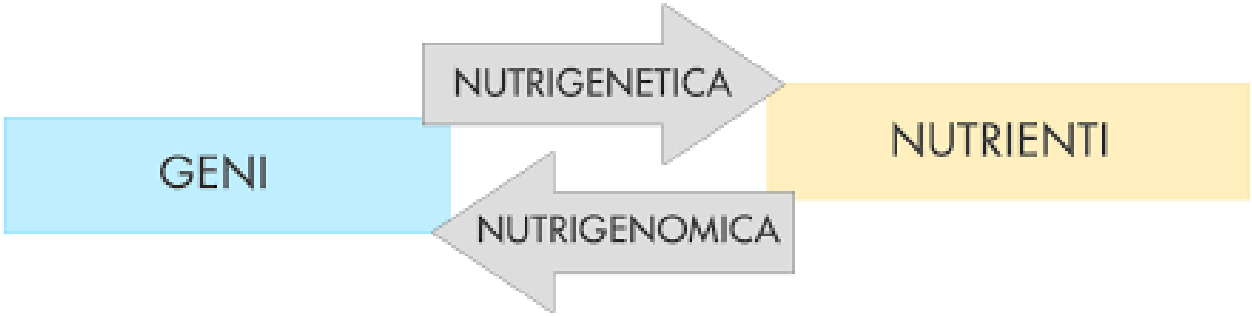
- Consumare **cibi ricchi di vitamina C**, in grado di contrastare l'assorbimento del nichel a livello dell'intestino.

Tra gli alimenti a basso contenuto di nichel, gli agrumi (arancia, limone, mandarini, pompelmo ecc.) risultano essere ricchissimi di vitamina C.

- Utilizzare **alimenti ed integratori antiossidanti** per sfruttare il loro potere antiossidante e antinfiammatorio

- Evitare di incorrere in **anemia da carenza di ferro**, bilanciando bene l'assunzione con la dieta di questo minerale ed aumentandone l'assorbimento.

L'organismo in presenta carenza di ferro tende ad accumulare maggiori quantità il nichel



La **nutrigenetica** ha consentito l'identificazione di varianti genetiche associate alla **suscettibilità alle malattie** attraverso l'interazione con fattori dietetici, contribuendo alla prevenzione e al trattamento delle malattie croniche nell'ottica della **nutrizione e medicina di precisione.**

- Intolleranza genetica al lattosio
- Gluten Sensitivity
- Alterata sensibilità al Nichel
- Permeabilità Intestinale
- Obesità, Sindrome Metabolica

ASIPAN ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI ALLERGICI AL NICHEL

S.I.E.M.PRE care
Società Italiana Educazionale Medicina di Precisione

ASIPAN ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI ALLERGICI AL NICHEL

S.I.E.M.PRE care
Società Italiana Educazionale Medicina di Precisione

Dott.ssa Sara Rurgo

Medico Chirurgo – Specialista in Scienze dell'Alimentazione – Università Federico II di Napoli
Comitato Scientifico ASIPAN – Associazione Italiana Pazienti Allergici al Nichel

www.asipan.it

asipan.allergici.nichel