

**Microarray Technology**

**PESCATARIAN  
TEST D'INTOLLERANZA ALIMENTARE IGG**

Test di:

**Mario Rossi**

Data Test: 27-09-2016

## Microarray Technology

Il “ **Gold 221 IgG Food Test** ” è una prova allergometrica che consente, attraverso un semplice prelievo di sangue capillare, di valutare la reazione diretta di anticorpi IgG presenti nel sangue del paziente a **221 allergeni alimentari**, comprendendo anche la valutazione della **Gliadina, Caseina, Alfa-Lattoalbumina, Beta-Lattoglobulina** e della **Transglutaminasi**. Ciò permette d'individuare quali sono gli alimenti che causano le Intolleranze Alimentari IgG Mediate.

Questo Test combina la semplicità e l'affidabilità di un Test ELISA con la **Microarray Technology** ad elevatissima risoluzione, in uso anche in analisi di tipo genetico.

Gli antigeni alimentari (**221**), sono immobilizzati da un robot, su un pozzetto di nitrocellulosa adesivo su un vetrino. Dopo le analisi, il vetrino è processato da uno scanner a elevatissima risoluzione (10 micron), con una sensibilità di circa **30 volte** superiore ad un Test in ELISA, per l'acquisizione e l'elaborazione dei dati.

Per una maggiore sicurezza dei risultati, gli antigeni alimentari sono analizzati in “doppio”, e il valore espresso per ciascun alimento, deriva da una media dei valori dei singoli spot. In tal modo le analisi sono efficienti e affidabili, riducendo al minimo la possibilità di ottenere risultati falsamente positivi o negativi.

## Il Report

L'esito del Test è stampato in forma di **Report**, in cui sono elencati tutti gli alimenti analizzati per categoria e in ordine alfabetico. Per facilitare la lettura del Test, **Laboratoire Daphne** ha disposto davanti ad ogni alimento un colore. Gli alimenti rappresentati da un **colore Rosso**, si considerano positivi (**non tollerati**) e clinicamente rilevanti. Questi possono apportare reazioni d'intolleranza grave (dose-dipendente, proporzionale alla quantità di alimento introdotto), di conseguenza devono essere trattati secondo le indicazioni di un Professionista della Salute. Gli alimenti rappresentati da un **colore Giallo**, indicano una reazione moderata di questo alimento, è consigliata la riduzione e la rotazione degli alimenti per almeno 3 mesi. Gli alimenti rappresentati da un **colore Verde**, indicano nessuna intolleranza rilevata.

## Guida all'interpretazione del Test

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>ZONA ROSSA</b>  | ALIMENTO NON TOLLERATO. Seguire le indicazioni del Terapeuta.                         |
| <b>ZONA GIALLA</b> | POSSIBILE SVILUPPO D' INTOLLERANZA. Ridurre - Ruotare gli alimenti per almeno 3 mesi. |
| <b>ZONA VERDE</b>  | NESSUNA REAZIONE. NEGATIVO - Nessuna Intolleranza rilevata.                           |

## Consigli per il programma alimentare

Dopo la valutazione del Test da parte di un **Terapeuta**, si consiglia di eliminare gli alimenti risultati non tollerati (**colore Rosso**). Riducendo e ruotando per almeno 3 mesi quelli di **colore Giallo** per evitare una possibile intolleranza. Il programma alimentare dovrebbe essere seguito per almeno tre mesi, tempo minimo necessario per avere un'evidente disintossicazione dell'organismo. Durante questo periodo, è consigliato di seguire le indicazioni alimentari di uno **Specialista in Nutrizione**. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire in modo graduale e controllata. Sarebbe meglio reintrodurre un alimento alla volta, aspettando almeno cinque giorni per l'introduzione del successivo. Questo permette di monitorare l'insorgenza di eventuali sintomi d'intolleranza. La reintroduzione dell'alimento, non deve essere consumato in quantità eccessiva; il consiglio più importante, infatti, per non incorrere in disturbi associati alle intolleranze alimentari, è di seguire un'alimentazione varia, preferendo gli alimenti di qualità e di alto valore biologico. L'intolleranza alimentare, al contrario dell'allergia, tende a scomparire, grazie all'eliminazione temporanea dell'alimento incriminato. In alcuni casi però, questo non avviene causa deficit enzimatici permanenti acquisiti o su base genetica. Per questo motivo la reintroduzione degli alimenti è delicata e non scontata.

**È fondamentale il parere ed il consiglio dello Specialista in Nutrizione, non solo nella fase di lettura e d'interpretazione del Test, ma anche quando e come reintrodurre gli alimenti.**

## Le Intolleranze Alimentari

L'intolleranza alimentare è considerata una reazione avversa agli alimenti che coinvolge circa il 45% della popolazione. Essa può essere causata da un difetto digestivo dovuto a carenze enzimatiche, con conseguente accumulo intestinale di macromolecole, come anche da una risposta immunitaria, con produzione d'immunoglobuline di tipo G (IgG) verso queste macromolecole accumulate.

Per questo motivo, tale fenomeno può essere definito un'allergia alimentare ritardata **IgG-mediata**. I sintomi pertanto possono manifestarsi anche a distanza di giorni dall'ingestione di uno specifico alimento, a differenza delle allergie **IgE-mediate** che si manifestano con una risposta immediata. Le **IgG** specifiche, legandosi all'alimento allergizzante, formano immunocomplessi circolanti che riversandosi nel sistema ematico, possono raggiungere diversi organi e tessuti, dando origine a una grande varietà di disturbi e sintomi, alcuni molto comuni.

## Le cause delle Intolleranze Alimentari

La causa dell'Intolleranza Alimentare è l'**"infiammazione silente"** generalizzata. E' una condizione d'infiammazione perenne, di bassa e prolungata intensità. L'infiammazione interessa principalmente l'intestino con aumento della permeabilità intestinale alle esotossine e agli antigeni alimentari. L'infiammazione silente è una condizione preclinica che precede la comparsa di sintomi al sistema gastrointestinale, nervoso, cardiovascolare, immunitario, neurologico, respiratorio, dermatologico e muscolo scheletrico. Va pertanto prevenuta controllando i fattori di rischio.

## Le cause d'infiammazione silente

- Alimentazione ricca in carboidrati raffinati e ad alto Indice Glicemico (pane, pasta, zucchero, dolci).
- Grassi saturi (burro, carni, frittture, formaggi grassi, salumi grassi, panna, mascarpone).
- Conservanti, coloranti, stress, fumo, abuso di farmaci, intossicazione da metalli pesanti, pesticidi...

Determinare gli alimenti non tollerati che provocano infiammazione e iper-sensibilità, è utile per organizzare un regime alimentare vario e personalizzato, in modo da eliminare i disturbi ed evitare l'insorgenza di nuove intolleranze.

L'eliminazione e l'eventuale reintroduzione graduale nell'alimentazione quotidiana dell'alimento risultato positivo al **Test**, permette un rapido e netto miglioramento della condizione di salute.

Il programma alimentare, dovrà essere supervisionato da uno **Specialista in Nutrizione**.

Nella pratica, i risultati ottenuti consentono la correzione di abitudini alimentari scorrette, permettendo la prevenzione e la cura di numerosi disturbi.

I disturbi associati alle reazioni avverse alle proteine alimentari mediate da **IgG** sono molteplici.

## Elenco dei possibili sintomi:

| Disturbi Dermatologici   | Muscolo - Scheletrici  | Neurologici - Psicologici  |
|--|--|--|
| Acne<br>Dermatiti<br>Eczema<br>Esantemi<br>Orticaria<br>Psoriasi   | Artrite<br>Debolezza muscolare<br>Dolori articolari<br>Dolori e tremori muscolari                        | Ansia<br>Cefalea<br>Depressione<br>Disturbi dell'attenzione<br>Emicrania<br>Irritabilità |
| <b>Generali</b>  | <b>Disturbi Gastrointestinali</b>  | <b>Disturbi respiratori</b>  |
| Aumento della sudorazione<br>Gonfiore<br>Inappetenza<br>Malessere generale<br>Ritenzione idrica<br>Sonnolenza post-prandiale<br>Stanchezza | Aerofagia<br>Diarrea<br>Dolori addominali<br>Intestino irritabile<br>Malassorbimento<br>Nausea<br>Stipsi | Affanno<br>Asma<br>Dispnea<br>Raucedine<br>Rinite<br>Sinusite<br>Tosse                   |

Mario Rossi

Elevated (E)

Borderline (B)

Normal (N)

**AROMI & SPEZIE**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Aglio              | N |
| Alloro             | N |
| Aneto              | E |
| Anice              | N |
| Basilico           | N |
| Camomilla          | N |
| Cannella           | N |
| Chiodo di garofano | N |
| Coriandolo         | B |
| Cumino             | N |
| Curry              | N |
| Dragoncello        | N |
| Ginko biloba       | N |
| Ginseng            | N |
| Liquirizia         | N |
| Luppolo            | E |
| Maggiorana         | N |
| Menta              | N |
| Menta piperita     | N |
| Noce moscata       | B |
| Ortica             | N |
| Pepe di Cayenna    | N |
| Pepe nero / bianco | N |
| Peperoncino        | E |
| Prezzemolo         | N |
| Rosmarino          | N |
| Salvia             | N |
| Semi di mostarda   | N |
| Timo               | N |
| Vaniglia           | E |
| Zafferano          | N |
| Zenzero            | N |

**LEGUMI**

|                |   |
|----------------|---|
| Ceci           | N |
| Fagiolino      | N |
| Fagiolo bianco | N |
| Fagiolo rosso  | E |
| Fava           | N |
| Lenticchia     | N |
| Pisello        | E |
| Semi di soia   | N |

**ORTAGGI**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Alga spaghetti      | N |
| Alga spirulina      | N |
| Alga wakame         | N |
| Asparago            | E |
| Barbabietola        | N |
| Bietola             | N |
| Broccolo            | N |
| Cappero             | N |
| Carciofo            | B |
| Carota              | N |
| Cavolfiore          | N |
| Cavolo              | N |
| Cavolo di bruxelles | N |
| Cavolo rosso        | N |
| Cetriolo            | N |
| Cicoria             | N |
| Cipolla             | N |
| Crescione           | E |
| Finocchio           | N |
| Funghi              | N |
| Lattuga             | N |
| Melanzana           | N |
| Patata              | N |
| Patata dolce        | N |
| Peperone            | N |
| Porro               | N |
| Rabarbaro           | N |
| Rapa                | N |
| Ravanello           | N |
| Rucola              | N |
| Scalognò            | N |
| Sedano              | N |
| Spinaci             | N |
| Yucca               | E |
| Zucca               | N |
| Zucchini            | N |

**CEREALI CON GLUTINE**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Avena           | N |
| Couscous        | N |
| Crusca          | B |
| Farro           | N |
| Gliadina        | N |
| Grano duro      | N |
| Grano tenero    | E |
| Mais            | N |
| Orzo            | N |
| Segale          | N |
| Tranglutaminasi | N |

**CEREALI GLUTEN FREE**

|                |   |
|----------------|---|
| Amaranto       | N |
| Grano saraceno | N |
| Mais           | N |
| Miglio         | N |
| Polenta        | N |
| Quinoa         | N |
| Riso           | N |
| Tapioca        | N |

**NOCI & SEMI**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Anacardo          | N |
| Arachide          | N |
| Mandorla          | N |
| Nocciola          | N |
| Noce              | N |
| Noce brasiliana   | E |
| Noce di cocco     | N |
| Noce di macadamia | N |
| Pinolo            | N |
| Pistacchio        | N |
| Semi di cacao     | N |
| Semi di girasole  | N |
| Semi di lino      | N |
| Semi di sesamo    | E |
| Zigolo dolce      | N |

Mario Rossi

**Elevated (E)**

**Borderline (B)**

**Normal (N)**

**FRUTTA**

|                |   |
|----------------|---|
| Albicocca      | N |
| Ananas         | N |
| Anguria        | N |
| Arancia        | N |
| Avocado        | N |
| Banana         | B |
| Carrubba       | N |
| Castagna       | N |
| Ciliegia       | N |
| Dattero        | N |
| Fico           | N |
| Fragola        | N |
| Gelso          | N |
| Guava          | N |
| Kiwi           | N |
| Lampone        | N |
| Lime           | N |
| Limone         | N |
| Litchi         | N |
| Mandarino      | B |
| Mango          | N |
| Mela           | N |
| Melograno      | N |
| Melone verde   | N |
| Mirtillo       | N |
| Mirtillo rosso | N |
| Mora           | N |
| Oliva          | N |
| Papaya         | N |
| Pera           | N |
| Pesca          | N |
| Pesc noce      | N |
| Pomodoro       | N |
| Pompelmo       | E |
| Prugna         | N |
| Ribes nero     | N |
| Ribes rosso    | N |
| Uva            | N |
| Uva passa      | N |

**PESCI & FRUTTI DI MARE**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Acciuga         | N |
| Anguilla        | N |
| Aragosta        | N |
| Aringa          | N |
| Calamaro        | N |
| Cannolicchio    | N |
| Capasanta       | N |
| Carpa           | B |
| Caviale         | N |
| Cozze           | N |
| Eglefino        | N |
| Gambero         | N |
| Granchio        | N |
| Luccio          | N |
| Lumaca di mare  | N |
| Merluzzo        | N |
| Nasello         | N |
| Orata           | N |
| Ostrica         | N |
| Patella         | N |
| Pesce Persico   | N |
| Pescespada      | N |
| Platessa        | N |
| Polipo          | E |
| Rana pescatrice | N |
| Rombo           | N |
| Salmone         | N |
| Sardina         | N |
| Seppia          | N |
| Sgombro         | N |
| Sogliola        | N |
| Spigola         | N |
| Tonno           | N |
| Trota           | N |
| Vongola         | N |
| Vongola Verace  | N |

**OVO LATTICINI**

|                  |   |
|------------------|---|
| Albumi           | N |
| A-Lactalbumina   | N |
| B-lactoglobulina | N |
| Caseina          | B |
| Latte di bufala  | N |
| Latte di capra   | N |
| Latte di mucca   | N |
| Latte di pecora  | E |
| Tuorlo           | N |

**ALTRO**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Agar Agar         | N |
| Aloe Vera         | N |
| Caffè             | B |
| Lievito di birra  | N |
| Lievito di pane   | E |
| Miele             | N |
| Semi di cola      | N |
| Semi di colza     | N |
| Tè nero           | N |
| Tè verde          | N |
| Zucchero di canna | N |

Riferimento interno: 2015/02/20 17:08:51 70270a 70270-BR01 B1

Lista degli Alimenti analizzati con sistema **Microarray Technology**

| Latticini & Uova       | Pesci           | Frutta         | Aromi & Spezie     | Ortaggi             | Cereali con glutine          |
|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------|------------------------------|
| Albume                 | Acciuga         | Albicocca      | Aglio              | Alga spaghetti      | Avena                        |
| A-Lactalbumina         | Anguilla        | Ananas         | Alloro             | Alga spirulina      | Couscous                     |
| B-lactoglobulina       | Aragosta        | Anguria        | Aneto              | Alga wakame         | Crusca                       |
| Caseina                | Aringa          | Arancia        | Anice              | Asparago            | Farro                        |
| Latte di bufala        | Calamaro        | Avocado        | Basilico           | Barbabetola         | Glutine                      |
| Latte di capra         | Cannolicchio    | Banana         | Camomilla          | Bietola             | Grano duro                   |
| Latte di mucca         | Capasanta       | Carrubba       | Cannella           | Broccolo            | Grano tenero                 |
| Latte di pecora        | Carpa           | Castagna       | Chiodo di garofano | Cappero             | Malto                        |
| Tuorlo                 | Caviale         | Ciliegia       | Coriandolo         | Carciofo            | Orzo                         |
| <b>Noci &amp; Semi</b> | Cozze           | Dattero        | Cumino             | Carota              | Segale                       |
| Anacardo               | Eglefino        | Fico           | Curry              | Cavolfiore          | Tranglutaminasi              |
| Arachide               | Gambero         | Fragola        | Dragoncello        | Cavolo              | <b>Cereali senza glutine</b> |
| Mandorla               | Granchio        | Gelso          | Ginko biloba       | Cavolo di bruxelles | Amaranto                     |
| Nocciola               | Luccio          | Guava          | Ginseng            | Cavolo rosso        | Grano saraceno               |
| Noce                   | Lumaca di mare  | Kiwi           | Liquirizia         | Cetriolo            | Mais                         |
| Noce brasiliana        | Merluzzo        | Lampone        | Luppolo            | Ciporia             | Miglio                       |
| Noce di cocco          | Nasello         | Lime           | Magiorana          | Cipolla             | Polenta                      |
| Noce di macadamia      | Orata           | Limone         | Menta              | Crescione           | Quinoa                       |
| Pinolo                 | Ostrica         | Litchi         | Menta piperita     | Finocchio           | Riso                         |
| Pistacchio             | Patella         | Mandarino      | Noce moscata       | Funghi              | Tapioca                      |
| Semi di cacao          | Pesce Persico   | Mango          | Ortica             | Lattuga             | <b>Altro</b>                 |
| Semi di girasole       | Pescespada      | Mela           | Pepe di Cayenna    | Melanzana           | Agar Agar                    |
| Semi di lino           | Platessa        | Melograno      | Pepe nero / bianco | Patata              | Aloe Vera                    |
| Semi di sesamo         | Polipo          | Melone verde   | Peperoncino        | Patata dolce        | Caffè                        |
| Zigolo dolce           | Rana pescatrice | Mirtillo       | Prezzemolo         | Peperone            | Lievito di birra             |
|                        | Rombo           | Mirtillo rosso | Rosmarino          | Porro               | Lievito di pane              |
|                        | Salmone         | Mora           | Salvia             | Rabarbaro           | Miele                        |
|                        | Sardina         | Oliva          | Semi di mostarda   | Rapa                | Semi di cola                 |
|                        | Seppia          | Papaya         | Timo               | Ravanello           | Semi di colza                |
|                        | Sgombro         | Pera           | Vaniglia           | Rucola              | Tè nero                      |
|                        | Sogliola        | Pesca          | Zafferano          | Scalognò            | Tè verde                     |
|                        | Spigola         | Pesc noce      | Zenzero            | Sedano              | Zucchero di canna            |
|                        | Tonno           | Pomodoro       | <b>Legumi</b>      | Spinaci             |                              |
|                        | Trota           | Pompelmo       | Ceci               | Yucca               |                              |
|                        | Vongola         | Prugna         | Fagiolino          | Zucca               |                              |
|                        | Vongola Verace  | Ribes nero     | Fagiolo bianco     | Zucchini            |                              |
|                        |                 | Ribes rosso    | Fagiolo rosso      |                     |                              |
|                        |                 | Uva            | Fava               |                     |                              |
|                        |                 | Uva passa      | Lenticchia         |                     |                              |
|                        |                 |                | Pisello            |                     |                              |
|                        |                 |                | Semi di soia       |                     |                              |