Malattie legate alla nutrizione (ad una scorretta alimentazione)

Le malattie dell'apparato digerente sono molte e di varia natura e ciascuna ha un corredo di sintomi tali da permettere al medico di identificarla , anche se parecchi di essi (perdite di appetito, senso di pesantezza allo stomaco , difficoltà digestiva, diarrea, stitichezza) sono comuni a malattie che hanno un'origine diversa. L'apparato digerente può, in una o più delle sue parti, essere colpito da infiammazioni, infezioni di varia natura (batteri, virus), infestazioni, tumori (benigni e maligni). Può anche risentire squilibri di carattere nervoso e psichico (certe gastriti e certe ulcere) e subire delle alterazioni di tipo meccanico (strozzature o stenosi, ernie dilatazioni), sia di origine congenita sia legate a malattie dell'apparato stesso o di organi vicini.

Achilia Anemia Diabete mellito Dissenteria Enterite Enzimopatie Gastrite cronica Kwashiorkor Tossinfezione alimentare Malnutrizione Obesità Anoressia nervosa Pellagra

Achilia

Assenza completa della secrezione dello stomaco. Può trattarsi della conseguenza di una gastrite cronica giunta all'ultimo stadio, quello di distruzione completa della mucosa, oppure di un tumore,ma può anche essere una malattia a sé stante. In questo caso, pare che le secrezioni intestinali riescono a supplire alla mancanza di secrezioni gastriche.

Acidità di stomaco

Iperacidità del succo gastrico, che provoca espulsione di gas (eruttazione) e di liquidi in piccole quantità, di sapore e odore acre, provenienti dallo stomaco.

Anemia

Malattia del sangue, caratterizzata da diminuzione del numero dei globuli bianchi (eritrociti) o dell'emoglobina, pigmento rosso del sangue necessario al trasporto dello ossigeno in esso contenuto. I globuli rossi, che hanno importanza vitale nel processo della respirazione, perché portano ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti dell'organismo sono prodotti dal midollo osseo. Essi, in media, sono normalmente cinque milioni nell'uomo e quattro milioni e mezzo nella donna per ogni millimetro cubo. L'anemia può essere una malattia in se' o il sintomo più o meno importante di un'altra malattia. In stadi avanzati di malattie molto gravi, per esempio in alcune forme di tumore maligno o di insufficienza renale, l'anemia e' conseguente al rallentamento di processi di produzione o purificazione del sangue. In forme più lievi, l'anemia non deve preccupare: un gran numero di individui soffre di anemia in qualche periodo della propria vita. Le manifestazioni dell'anemia possono variare a seconda della sua gravita'. Di solito, il paziente e' pallido e lo e' in modo più evidente sotto le unghie, sulle labbra, sulle palme delle mani, nella parte interna delle palpebre. Al pallore si accompagnano talvolta una sensazione di costante stanchezza e nei casi più gravi, vertigini, palpitazioni di cuore, respiro affrettato e mancanza di appetito. L'eventuale deficienza di emoglobina potrà essere accertata da un esame del sangue. Anemia da carenza di ferro. E' la forma più comune e si riscontra con maggiore frequenza nelle donne, particolarmente durante la gravidanza, e nei vecchi. In questi casi per stabilire l'equilibrio basta aumentare nella dieta quantità di alimenti contenenti ferro (vegetali a foglie verdi, fegato, carne magra, rognone, pane integrale, piselli secchi, fagioli, frutta), integrando il regime alimentare con la somministrazione di medicinali a base di ferro.

Anemia da perdita di sangue. All'origine dell'anemia vi sono, a volte, mestruazioni troppo abbondanti, emorragie, emorroidi, ulcere peptiche sanguinanti o altri disturbi cronici che causano perdita di sangue. In questi casi e' necessario prima di tutto individuare e rimuovere la causa della perdita di sangue, poi provvedere a curare l'anemia con la somministrazione di medicinali a base di ferro e di alimenti ricchi dello stesso minerale (in particolare carne magra).

Anemia perniciosa. Colpisce di solito le persone di mezza età o di età avanzata. In questa forma di anemia (chiamata anche " anemia di Addison-Biermer" o "anemia megaloblastica"), i globuli rossi non si sviluppano normalmente, a causa di un mancato assorbimento della vitamina B12 a livello dello stomaco per atrofia della mucosa gastrica, con conseguente achilia (mancanza nel succo gastrico dell'acido cloridrico e della pepsina) e assenza del fattore intrinseco. Il soggetto può accusare l'uno o l'altro o tutti i sintomi descritti sopra, cui possono aggiungersi torpore degli arti, andatura incerta, disturbi della vescica, a seguito di lesioni nervose da carenza di vitamina B12.

Questa forma, un tempo a esito letale e' ora perfettamente curabile mediante trattamento con iniezioni di vitamina B12. La cura, però, deve essere continuata per tutta la vita .

Anemia aplastica. E' una forma derivante da lesioni o distruzione del midollo osseo e si manifesta con macchie scure sulla pelle, frequenti emorragie dal naso e dalla bocca, facilità a contrarre infezioni. Le cause possono essere: ipersensibilità di tipo allergico a medicinali o prodotti chimici, esposizione prolungata a sostanze radioattive o raggi X , presenza di forme tumorali maligna localizzate nel midollo osseo. L'anemia aplastica richiede immediato ricovero in ospedale e trasfusioni di sangue. La guarigione e' possibile solo se la causa viene individuata rapidamente ed eliminata.

Anemia emolitica. E' caratterizzata da un troppo rapido deterioramento dei globuli rossi, che può avvenire come reazione alla somministrazione di certi medicinali o può essere su base ereditaria. La si riscontra talvolta in bambini nati da padre con Rh positivo e madre Rh negativo o in individui cui sia stata praticata una trasfusione con sangue di tipo adatto. Il decorso dell'anemia emolitica, che richiede l'immediato ricovero in ospedale, può essere benigno purché si somministrino per tempo le cure necessarie.

Diabete mellito

Detto semplicemente "diabete", è una disfunzione dell'organismo consistente nell'incapacità di utilizzare lo zucchero come fonte di energia. Quando il livello del glucosio e nel sangue si alza, normalmente le isole di Langerhans del pancreas immettono nella corrente sanguigna l'insulina, un ormone che favorisce l'accumulo e l'utilizzazione del glucosio nei tessuti. Nel diabete, invece, essendovi carenza o addirittura mancanza d'insulina il glucosio non può venire utilizzato dall'organismo e si accumula nel sangue (iperglicemia). Il diabete è una malattia frequente in forma più o meno grave, particolarmente negli individui che hanno superato i 50 anni. Le alterazioni vasali di tipo arteriosclerotico, la perdita di elasticità da parte delle arterie, possono causare complicazioni agli occhi, ai reni, al cuore, alle gambe, possono essere prevenute o, al peggio, ritardate da una cura tempestiva. Nel diabete grave, il grasso accumulato nell'organismo immette nella corrente sanguinosa acidi grassi, i quali, utilizzati come fonti di energia a posto del glucosio, a loro volta producono sostanze

02-gen-2008

DIETA RISO
Scopri come dimagrire con facile e non richiede sforzi!

DIETA GRATIS!
Vuoi una dieta personalizza gratis? Cerchi consigli per dimagrire? Scrivimi i tuoi o le tue abitudini alimentari e risponderò.

ALLENAMENTO
Consigli su quali e quanti e fare? Vuoi capire come si e un allenamento completo?

FRUTTA
La frutta e le sue proprietà

MODELLO MEDITERRA
I principali alimenti che compongono il modello mediterraneo.

FOTO
Vuoi comparire su internet gareggiare virtualmente cor Bodybuilder? Entra.

RIPOSO
E' importante riposarsi correttamente?

SISTEMA IMMUNITARI
Scopri come funziona il sist immunitario e quali aliment integratori assumere per ai

MANTENERE UNA DIETA EQUILIBRATA ED UNO STIL VITA SALUTARE AUMENTA ASPETTATIVE DI VITA E LA QUALITA'. QUINDI SII ATTE COSA MANGI E PRATICA S CON PASSIONE! DIMAGRIF DIVENTARE MAGRI IN MOD PUO' ESSERE MOLTO SEM

English Version New

Diet News
Carbohydrate
Protein and protein food
Lipids
Supplement Vitamins
Fiber
Whey protein and protein food
The Mediterranean food mode
Diet and Fitness advices
Amino acids

dannose, chiamate "corpi chetonici". In tal caso, in mancanza di cure si possono arrivare alla chetoacidosi, a un aumento cioè dell'acidità del sangue, al coma diabetico e alla morte. Il diabete si sviluppa con più probabilità nei soggetti generalmente di media o di tarda età, con precedenti familiari, o negli obesi. Per quanto riguarda la cura, prima di tutto indispensabile seguire una dieta appropriata che, pur prevedendo una drastica riduzione di carboidrati, soddisfi i bisogni alimentari del paziente e, mantenga normale il suo peso. Nei pazienti obesi la riduzione del cibo e quindi anche del peso è indispensabile. La somministrazione d'insulina può essere necessaria a ogni età. Esistono tipi di insulina ad azione ritardata e tipi ad azione immediata. La scelta fra le due alternative dipende dalle necessità del singolo paziente. La sulfaniturea, che stimola la produzione di insulina da parte del pancreas che è efficace solo per i diabetici di età media e avanzata. Una dose troppo elevata di insulina o di sulfaniturea può provocare un'eccessiva caduta del livello dello zucchero nel sangue (ipoglicemia). Altre cause di caduta del livello dello zucchero possono essere eccessiva distanza fra i pasti.

Dissenteria

Grave malattia intestinale, caratterizzata attacchi ripetuti di diarrea. con sangue e muco nelle feci.La malattia è comune nei luoghi dove le condizioni igieniche sono scadenti.

Dissenteria bacillare. E' diffusa nel cibo, dall'acqua, dal latte inquinati da germi dissenterici. La fonte del batterio che viene trasmesso per contatto o dalle mosche o dagli utensili sporchi, è l'ammalato o il portatore, cioè l'individuo che porta in sé e propaga i germi, ma non presenta i sintomi della malattia. Oltre gli attacchi di diarrea, il malato ha febbre e crampi; spesso sono presenti anche nausea e vomito. La malattia viene curata con antibiotici e abbondanti bevande per prevenire la disidratazione. Se non ci sono complicazioni il paziente migliora in poco più di una settimana.

Dissenteria amebica. Detta anche "amebiasi", questa malattia è causata da un particolare tipo di ameba (Entamobea histolytica), organismo unicellulare assai più grande di un batterio. E' spesso diffusa dall'acqua potabile inquinata e si manifesta soprattutto nelle regioni tropicali, specie dove gli escrementi umani vengono diffusamente usati come fertilizzanti. Gli ammalati di una forma grave di dissenteria amebica possono avere, come complicazione, un accesso del fegato o un'epatite, i farmaci per curare la dissenteria amebica sono, tra gli altri, le teracicline e il cloridato di emetina. Se si formano accessi, la cura è chirurgica.

Enterite

Infiammazione dell'intestino. Può essere causata da infezione batterica o da virus, da reazione allergica a cibi o a farmaci, da avvelenamento da cibi guasti da abuso di alcolici, da eccesso di cibo o da altre cause. Il sintomo principale è la diarrea, che può anche contenere sangue. La terapia è dietetica e farmacologica. Poiché con la diarrea vengono persi molti liquidi, è opportuno che i pazienti vengano attentamente seguiti per evitare l'insorgenza di una grave disidratazione.

Enzimopatie

Ogni malattia causata dalla mancanza o dall'alterazione di uno o più enzimi, molecole proteiche necessarie per il normale svolgimento dei processi cellulari. Le Enzimopatie sono malattie ereditarie e non è possibile guarirle; in alcuni casi, però, opportune precauzioni possono alleviare i sintomi e quindi limitare le manifestazioni morbose secondarie. Un esempio di enzimopatia è l'oligofrenia fenil-piruvica in cui esiste un'alterazione del metabolismo dell'aminoacido fenil-alanina, che non si trasforma in tirosina. Il sintomo più grave è un forte ritardo mentale di cui si può evitare la manifestazione facendo assumere al neonato una dieta molto scarsa di fmil-alanina. Altri esempi sono l'intolleranza congenita al fruttosio e una forma di anemia emolitica.

Gastrite cronica

Nella gastrite il rivestimento interno dello stomaco è più sottile del normale e molte ghiandole che secernono i succhi gastrici interrompono la loro funzione. Una forma lieve di gastrite cronica è comune nelle persone anziane, ma non sempre causa sintomi spiacevoli o disturbi digestivi. Attacchi frequenti di gastrite acuta possono cronicizzarsi nelle persone giovani. Quando si è stabilizzata, la gastrite può anche non provocare disturbi digestivi. In ogni caso, chi soffre di gastrite cronica dovrebbe evitare di bere alcolici e rinunciare a tutti i cibi che fa fatica a digerire. In un particolare caso di gastrite cronica, gastrite atrofica, il paziente non è più in grado di assorbire una delle vitamine essenziali, la B12. La mancanza di questa vitamina è causa di anemia perniciosa e può provocare disturbi mentali. La mancata secrezione di acidi nello stomaco riduce, o addirittura annulla la possibilità di assorbimento del ferro introdotto con la dieta, causando quel particolare tipo di anemia conosciuto come anemia ferro priva.

Kwashiorkor

E' una malattia causata da insufficiente nutrizione, soprattutto di proteine, e da carenze vitaminiche. Colpisce i bambini, soprattutto nei paesi sottosviluppati, fra il primo e il terzo anno di vita. Il suo instaurarsi è favorito dalla concomitanza di malattie come il morbillo, la polmonite, la dispepsia diarroica. I sintomi principali consistono in mancata crescita, edemi, atrofia muscolare, ridotta o inesistente attività fisica. L'addome è spesso sporgente per ingrossamento del fegato dovuto a cirrosi. L'unica cura consiste nella somministrazione di alimenti ricchi di proteine e arricchiti di vitamine, sebbene sia piuttosto difficile far regredire del tutto la malattia.

Tossinfezione alimentare

Malattia acuta causata da ingestione di cibi contaminati da germi. Si ha sospetta tossinfezione quando si manifestano sintomi del tipo nausea, diarrea, vomito, dolori e gonfiori addominali. Tale sintomatologia può manifestarsi subito dopo l'ingestione di un cibo guasto, ma anche dopo 24 ore o più, ed essere accompagnata o meno da febbre. E' importante bere molto per compensare la perdita dei liquidi dovuta al vomito o alla diarrea. Può essere di due tipi a seconda che sia di origine batterica oppure da sostanze tossiche già presenti nell'alimento prima della sua ingestione. Il tipo più comune è la salmonellosi, le salmonelle sono presenti nei molluschi e nei crostacei pescati in acque inquinate; si tratta di stafilococchi che possono inquinare l'alimento sia durante la sua preparazione che durante la sua conservazione a temperatura ambiente o, peggio, ancora al caldo. I batteri si moltiplicano rapidamente, producendo tossine ed enzimi che provocano gastroenteriti molto gravi. Un tipo di avvelenamento da cibo è dovuto al Clostridium welchii, microrganismo che può proliferare nella carne non ben cotta e solo riscaldata leggermente. Esistono anche forme non batteriche di intossicazione alimentare, provocate da ingestione di cibi (funghi, erbe o frutti) erroneamente ritenuti commestibili. Intossicazioni acute o croniche possono anche derivare da ingestione di residui di insetticidi o altre sostanze spruzzate su frutta e verdura.

Malnutrizione

Patologia provocata da una dieta non equilibrata che implica carenze o eccessi di uno o più nutrienti. Una persona è a rischio di malnutrizione se la quantità di calorie, la qualità degli alimenti, o le due cose assieme non corrispondono al fabbisogno energetico e nutrizionale. Quando la dieta fornisce un apporto calorico particolarmente ridotto, l'organismo inizia a utilizzare a scopi energetici le proprie riserve di grassi e, esaurite queste, le proteine che compongono la massa muscolare e tutti gli altri tessuti; raggiunto un certo limite di indebolimento, il corpo non è più in grado di adempiere alle proprie funzioni fisiologiche e di difendersi dalle infezioni. I bambini, in particolare quelli al di sotto dei cinque anni, manifestano più rapidamente degli adulti gli effetti del digiuno, sviluppando forme di malnutrizione proteico-caloriche anche fatali, come il kwashiorkor e il kwashiorkor marantico, presenti in tutti i paesi in via di sviluppo. Il kwashiorkor in genere si manifesta quando un bambino viene svezzato tardivamente, passando a un'alimentazione ricca di amidi e povera di proteine, e di frequente viene preceduto da un'infezione acuta. Talvolta il peso molto inferiore alla media è mascherato dal fenomeno di ritenzione idrica, che conferisce ai bambini affetti da kwashiorkor la tipica faccia "a luna piena" e il ventre gonfio. Il kwashiorkor marantico, invece, si manifesta quando un neonato viene svezzato precocemente, sostituendo al latte materno alimenti poveri di calorie e nutrienti; complicazioni comuni in questi casi sono le infezioni croniche a carico dell'apparato digerente, dovute alle precarie condizioni igieniche, che vengono in genere "curate" con sostanze liquide prive di valore nutritivo. Un bambino colpito dal kwashiorkor marantico si presenta fortemente sottopeso, privo di grasso corporeo ed eroso nella massa muscolare.

Nei paesi industrializzati le conseguenze di un'alimentazione a ridotto contenuto calorico si possono osservare nelle persone sofferenti di anoressia nervosa e talvolta negli anziani: in queste nazioni, tuttavia, la forma più comune di squilibrio nutrizionale è dovuta alla sovralimentazione, che in casi estremi dà luogo a obesità, una patologia che a sua volta incrementa il rischio di diabete e di malattie a carico dell'apparato cardiovascolare. Quando l'alimentazione è povera di nutrienti si manifestano le cosiddette malattie da carenza, dovute, in genere, alla mancanza di specifiche vitamine o minerali e particolarmente diffuse nei paesi in via di sviluppo, dove incidono fortemente sui tassi di morbilità e mortalità dell'intera popolazione. Tra le diverse cause a cui si può attribuire una malattia da carenza, certamente vi è una dieta a limitata varietà di alimenti, come accade, ad esempio, nei paesi in cui il mais è l'alimento di base dell'alimentazione e oltre a questo vengono consumati pochi altri cibi; in genere, in queste condizioni viene a mancare la niacina, una vitamina del gruppo B, in assenza della quale può insorgere la pellagra. Alcune persone hanno un fabbisogno molto elevato di alcune sostanze, che se non vengono assunte in quantità elevate possono provocare malattie da carenza: il ferro, ad esempio, deve essere presente in modo adeguato nella dieta dei soggetti anemici. Altri stati di carenza di intere popolazioni possono essere correlati a una particolare localizzazione geografica, come accade, ad esempio, nelle regioni con terreni particolarmente poveri di iodio: dal momento che pochi altri alimenti, oltre ai vegetali, contengono quantità significative di questo minerale, chi vive in queste zone può presentare una carenza cronica di iodio che si manifesta in malattie come il gozzo e il cretinismo.

Gli effetti della carenza di una specifica vitamina o di un minerale sull'organismo dipendono,essenzialmente, dalla funzione di quell'elemento (ad esempio, un apporto ridotto di vitamina A, che ha un ruolo importante per la vista, può provocare cecità), e più sono le funzioni svolte dalle vitamine o dai minerali in questione, più vaste sono le conseguenze sulla salute.

Obesità

Affezione caratterizzata dall'accumulo di eccessive quantità di tessuto adiposo sotto la pelle e all'interno degli organi, compresi i muscoli. Tutti i mammiferi accumulano grasso corporeo, che normalmente costituisce il 25% del peso corporeo delle donne e il 15% di quello degli uomini. La deposizione di grasso, che contiene il doppio dell'energia potenziale dei carboidrati o delle proteine, è un efficiente sistema per disporre di una riserva energetica sempre pronta all'uso. La deposizione di quantità eccessive di grasso può, tuttavia, causare una compromissione della salute. Alcuni dati clinici dimostrano che, rispetto alla popolazione normale, le persone in sovrappeso di oltre il 30% corrono rischi notevolmente maggiori di ammalarsi, in particolare di diabete, di malattie cardiovascolari e della colecisti, nonché di artrite, e spesso vanno incontro a complicanze durante gli interventi chirurgici.

L'obesità è causata solo raramente da disturbi del sistema endocrino. Non è ereditaria e i bambini in sovrappeso non diventano necessariamente adulti obesi. L'obesità è causata dall'assunzione di più energia, sotto forma di cibo, di quanta se ne consumi nell'attività. Oltre all'eccesso di cibo, l'obesità può essere causata anche da riduzione dell'attività e spesso colpisce chi fa vita sedentaria o è costretto a letto per periodi prolungati. Tra gli approcci, tentati e solo parzialmente riusciti, per far perdere peso agli obesi, vi sono: le pillole anoressizzanti, che contengono anfetamine e oggi sono scarsamente utilizzate perché considerate pericolose; le diete complesse, che non sempre sono efficaci nei confronti dei forti obesi; le diete proteiche liquide, simili a quelle utilizzate per alcuni pazienti ricoverati in ospedale, che, tuttavia, sconvolgono il naturale equilibrio idrosalino dell'organismo e compromettono la funzionalità cardiaca.

Le procedure chirurgiche impiegate per facilitare la perdita di peso sono il by-pass ileale e il bypass gastrico. Nel primo intervento viene asportato un tratto di intestino per ridurre l'assorbimento delle sostanze nutritive; questo intervento è stato ormai quasi del tutto abbandonato poiché causa gravi effetti collaterali, come danni al fegato e diarrea cronica, e ha provocato numerosi decessi. Nella procedura del by-pass gastrico, una considerevole proporzione dello stomaco viene chiusa con graffe chirurgiche e viene, così, notevolmente ridotta la quantità di cibo che il soggetto riesce ad assumere.

Poiché si ritiene che l'obesità sia prevalentemente dovuta a errate abitudini alimentari, molti pensano che una correzione del comportamento alimentare possa essere una terapia efficace. In tale terapia agli obesi viene insegnato a mangiare solo in certi orari della giornata o in certi luoghi, a nutrirsi lentamente e a tenere un diario scritto di tutto ciò che ingeriscono. Solo il 15% circa dei soggetti obesi sottoposti a tale terapia perde, tuttavia, una quantità significativa di peso che non viene ripresa nell'anno successivo.

Anoressia nervosa

Detta anche anoressia mentale, patologia caratterizzata da grande paura di ingrassare o di diventare obesi, nonché da un'immagine distorta del proprio corpo; essa conduce a una perdita eccessiva di peso, solitamente provocata dalla diminuzione volontaria dell'apporto di cibo e da un esercizio fisico esagerato.In genere insorge in persone sane e colpisce soprattutto gli adolescenti, in particolare le giovani donne. Inizialmente disturbo comportamentale, l'anoressia nervosa può tuttavia causare anche gravi disfunzioni fisiologiche, quali un'aumentata vulnerabilità alle infezioni e forti squilibri ormonali,che tra le altre cose possono provocare irregolarità del ciclo mestruale e, in fasi più avanzate della vita, anche osteoporosi. Può inoltre compromettere, sia pure in modo reversibile, i processi mentali, che in genere ritornano nella norma se l'affezione si risolve e il peso corporeo viene ripristinato. Nel 5-18% dei casi l'anoressia nervosa ha esito fatale. Chi viene colpito da questa patologia può presentare, a fasi alterne rispetto all'anoressia, anche bulimia nervosa, una forma caratterizzata dall'ingestione di grandi quantità di cibo, che per paura di ingrassare vengono eliminate con vomito autoindotto o con lassativi. Il vomito ripetuto, che, tra i vari effetti, priva l'organismo di liquidi e di potassio, può avere effetti avversi sulla funzione cardiaca.

Questa malattia è spesso associata a depressione, scarsa autostima, problemi legati alla crescita o alla definizione della propria sessualità; per la sua cura non esiste un'unica terapia che abbia dimostrato di essere efficace in tutti i casi. Circa la metà dei pazienti che si sottopongono a psicoterapia, singola o familiare, guarisce senza andare incontro a ricadute. La normalizzazione del peso corporeo è un passo importante nel trattamento dell'affezione, che talvolta prevede anche la somministrazione di farmaci antidepressivi.

Poiché molte persone affette da anoressia nervosa non si rivolgono direttamente a un medico, non è possibile conoscere l'esatto grado di diffusione della malattia.

Pellagra

Malattia carenziale causata da inadeguatezza nell'apporto o nell'assorbimento di niacina o vitamina B3. Sebbene la pellagra sia comune in tutto il mondo, la sua incidenza in alcuni paesi occidentali è oggi bassa grazie all'aggiunta di vitamine ai cereali lavorati. Questa malattia colpisce soprattutto le persone con una dieta povera di proteine e in particolare chi si nutre soprattutto di mais; si presenta talvolta nei soggetti affetti da disturbi gastrointestinali, che impediscono l'assorbimento delle vitamine. I primi sintomi della pellagra sono spesso debolezza, insonnia e dimagrimento. La pelle del collo, delle mani, delle braccia, dei piedi e delle gambe, soprattutto dopo esposizione ai raggi solari, diventa ruvida, arrossata e desquamata, e nella bocca si formano lesioni dolorose. A livello gastrointestinale si ha perdita di appetito, nausea e diarrea. Più tardi nel decorso della malattia si verificano compromissione del sistema nervoso, cefalea, vertigini, dolori generalizzati, tremore muscolare e disturbi mentali. Il deficit di niacina può essere fatale. La terapia consiste nella somministrazione di niacina e delle altre vitamine del gruppo B. Per la guarigione e la prevenzione della pellagra è indispensabile osservare una dieta che preveda l'assunzione quotidiana di latte, carne magra o pesce, cereali integrali e ortaggi freschi.

Celiachia e Intolleranze

Celiachia associata ad altre intolleranze e allergie alimentari

Prodotti senza lattosio - Intolleranza al lattosio – Àllergia ai latticini

Intolleranza e allergia alle uova

Prodotti senza sale – Celiachia e ipertensione

Prodotti senza zucchero – Celiachia e diabete

Prodotti senza lievito – Intolleranza/allergia al lievito

Prodotti senza soia (o soja) - Intolleranza e allergia alla soia

Celiachia associata ad altre intolleranze e allergie alimentari

Spesso all'intolleranza al glutine sono associate altre intolleranze o allergie alimentari. La vendita di prodotti che oltre ad essere **senza glutine** sono anche **senza lattosio**, **senza uova**, **senza sale**, **senza zucchero**, **senza lievito** o **senza soia (o soja)** è un'attività che ci sta molto a cuore proprio perché questo portale internet è nato per essere un punto di riferimento per l'approvvigionamento di chi vuole o deve seguire un'alimentazione particolare.

La dieta senza glutine spesso aiuta molto a risolvere queste altre intolleranze.
Considera però che i produttori, anche su un prodotto che nell'ingredientistica è privo di latte, uova, soia, ecc, sono per legge obbligati a segnalare in etichetta l'eventuale presenza di questi allergeni se nel laboratorio di produzione si utilizzano queste ingredientistiche.
I pluriallergici sono quindi avvertiti.

Prodotti senza lattosio - Intolleranza al lattosio – Allergia ai latticini

L'intolleranza al lattosio è frequentissima soprattutto nei neo diagnosticati.
Gli alimenti senza lattosio e contemporaneamente garantiti senza glutine sono di difficile reperimento, anche nel classico canale farmaceutico.
Quello che in pochi sanno è che nel mondo tre persone su quattro sono intolleranti al lattosio, ossia hanno perso almeno in parte la funzionalità della lattasi, l'enzima che scinde questo tipo di zucchero e ne permette l'assimilazione da parte del nostro organismo.
Negli allergici sono invece le proteine del latte a scatenare la difesa immunitaria.

I nutrienti presenti nel latte si trovano tranquillamente in moltissimi altri alimenti.
In molti credono che bere latte aiuti a prevenire o a curare l'**osteoporosi**, ma non è così: come per la celiachia, sono determinanti i fattori genetici, ambientali, e lo stile di vita.
Ecco quindi che il reale parametro che conta quando parliamo di osteoporosi è l'equilibrio tra il calcio che assumiamo ed il calcio che il nostro corpo elimina.
Non bisogna quindi:

- seguire un regime di vita sedentario
- fumare
- assumere troppo sodio
- esagerare con il quantitativo di proteine animali

Questi infatti sono tutti fattori che favoriscono l'insorgenza di osteoporosi.
Avanti quindi con verdure, fagioli, ceci, arance e fichi, naturalmente ricchi di calcio.

...oi credi che senza latte non si possano fare buoni manicaretti....prova a dare ...'occhiata ai nostri dolci...

Intolleranza e allergia alle uova,

Circa il 2% dei bambini è intollerante alle uova o allergico alle proteine contenute nell'albume o nel tuorlo.
Nei bambini allergici le uova sono causa spesso di dermatiti ed eczemi. Gli altri sintomi sono quelli classici delle allergie alimentari: vomito, forte mal di pancia, gonfiore, nausea, asma e problemi respiratori.

I bambini però tendenzialmente superano l'allergia entro l'adolescenza.

Agli intolleranti alle uova diciamo invece che un dolce può essere buonissimo anche se le uova non ci sono: molti prodotti ed alcune nostre ricette lo dimostrano.
Quindi, a proposito di uova, non fate i polli, su col morale e avanti con gli esperimenti culinari!

Prodotti senza sale – Celiachia e ipertensione

E se un celiaco ha la pressione alta?
Beh, ridurre il consumo di sale farebbe bene a tutti, anche perché il sale è naturalmente presente in tutti gli alimenti.
Chi mangia con poco sale è quindi meno soggetto ad infarti, ictus e insufficienza renale.
Inoltre le donne sanno bene quanto una dieta con poco sale prevenga la **ritenzione idrica**, più propriamente chiamata "idropisia", ossia l'accumulo di liquidi nei tessuti.

Chi deve mangiare senza glutine e deve ridurre il contenuto di sale della propria dieta (tecnicamente si chiama dieta iposodica) può trovare su Celiachiamo molti prodotti che non hanno sale o ne hanno un quantitativo ridottissimo. Come per gli altri filtri alimentari, basterà spuntare la casella corrispondente, in questo caso "senza sale".

Prodotti senza zucchero – Celiachia e diabete

Celiachia e diabete sono due condizioni che spesso purtroppo vanno di pari passo.
Il diabete di tipo 1 è infatti una patologia associata molto frequentemente alla celiachia: recentissimi studi stimano che per ogni 20-25 pazienti diabetici, uno sia affetto anche da celiachia.
La cosa importantissima è che a seguito di tre/quattro mesi di rigorosa dieta senza glutine, il controllo metabolico dei diabetici migliora sensibilmente.

Ecco perché soprattutto nei **bambini diabetici** gli screening per la ricerca degli anticorpi indicatori della celiachia (antiendomisio e antitransglutaminasi) vengono effettuati costantemente, in media ogni dodici mesi.
Molti piccoli diabetici seguono una dieta priva di glutine; Celiachiamo prova ad essere un punto di riferimento anche per quei genitori che sanno quanto sia importante la garanzia del senza glutine ed un ridotto quantitativo di zuccheri complessi per il loro bambino.

È poi importante sottolineare che recenti studi dimostrano che i figli di genitori affetti da diabete di tipo 1 hanno moltissime possibilità di avere la celiachia, in particolare sotto forma di celiachia silente.

La necessità di fare attenzione agli zuccheri presenti nei cibi senza glutine non riguarda però esclusivamente i bambini celiaci. Insieme alla tiroidite autoimmune è infatti il diabete ad essere la patologia maggiormente associata alla celiachia, non necessariamente alla forma tipica, ma sempre più spesso anche alle forme atipiche, silenti e latenti.
Si pensi che i celiaci non diagnosticati hanno il 25% di possibilità di essere diabetici avendo seguito per almeno trenta anni un'alimentazione classica, ossia ricca di

Buongiorno ragazzi,

Per la materia di **igiene**, vi invio una dispensa sulle maggiori malattie legati all'alimentazione. studiate la dispensa, poi fate un riassunto di quello che avete studiato e inviatemelo.

Ciao ragazzi e buon lavoro.

Prof. Ivano Marucci

Recapiti:
Tel. 368 7789451
mail: marucci.ivano@gmail.com