

## **Intolleranze alimentari... Vergognosa trappola!**

“Vergognosa trappola”... così commentava anni fa il prof. Eugenio Del Toma.

“...se davvero si è ‘intolleranti’ si potrà semmai dimagrire per il mancato assorbimento del cibo incriminato”

Oggi, purtroppo, dopo tanti anni se ne sente ancora parlare...

Premesso che si hanno dubbi riguardo la sensibilità dei test utilizzati, la maggior parte di essi prevede una similitudine nella risposta, cioè l’esclusione sempre degli stessi alimenti quali latte e derivati, lievito, olio di oliva, etc.

Non c’è un alimento che per un’intolleranza possa far ingrassare, semmai è vero il contrario.

Un’eventuale dimagrimento, se avviene, è conseguente ad una quasi totale esclusione degli alimenti sopra citati.

Il problema che sussiste è che nel pensiero comune permane il concetto errato che mette in relazione l’ingrassare con un’intolleranza alimentare!

Se si volesse adottare un sistema analogo di esclusione, finalizzato alla perdita di peso, mangiando solo carne, pesce e verdure, si potrebbe risparmiare il costo di un test inutile.