



Food Profile

INTRODUZIONE

Gentile **Anna Rossi**,

nelle pagine seguenti trova il referto medico che interpreta i risultati del test che ha eseguito, con le indicazioni a perfezionare alcune delle sue abitudini alimentari per controllare l'infiammazione correlata al cibo e conquistare e mantenere il suo stato di benessere.

È un test innovativo e all'avanguardia, impostato su criteri scientifici documentati dalla immunologia moderna, che diagnostica il livello di infiammazione presente nel suo organismo per poi definire la relazione immunologica individuale con l'alimentazione.

Vengono misurate e analizzate le immunoglobuline G, marcatori di protezione e contatto alimentare che possono indicare una assunzione ripetuta o eccessiva di alcuni alimenti o di Grandi Gruppi Alimentari. Il test non indica perciò né una allergia né una intolleranza (ricordiamo che le uniche due esistenti sono la celiachia e l'intolleranza biochimica al lattosio).

L'elaborazione medica di questi dati consente di proporle uno schema terapeutico nutrizionale volto al controllo dell'infiammazione correlata al cibo, a una maggiore varietà alimentare e al recupero del fisiologico rapporto con il cibo.

Collaborano alla refertazione:

- Dott. Mattia Cappelletti, medico chirurgo
- Dott.ssa Michela C. Speciani, medico chirurgo



Milano, 04/11/2024

Dottor Mattia Cappelletti

*Medico Chirurgo - Master di II livello in Nutrizione
Umana*

Analisi effettuate da:
GEK S.r.l. - Laboratorio autorizzato
Via di Grotte Portella, 28
00044 Frascati (RM)

Nome: Anna Rossi
Consegnato a: Genessere
Il: 28/10/2024

**Valori riscontrati**

Esame	Risultato	Valore di riferimento	U. Misura
TNFSF13B	Normale / Normale	-	-
Total Specific IgG	54.92	-	UI/mL
<i>Indice di produzione di IgG specifiche per gli antigeni alimentari esaminati, variabile in relazione alla produzione individuale di proteine.</i>			

Livelli di Reazione

Esame	Risultato	U. Misura
Fungal ribotoxin, Metallopeptidase	5.39	UI/mL
Globulin 12s	6.92	UI/mL
Gliadin, Alpha amylase-trypsin inhibitor	5.72	UI/mL
Thaumatococcus-like protein, Chitinase	6.83	UI/mL
Lactoferrin, Casein	6.18	UI/mL
Vicillin	4.24	UI/mL
Patatin	3.87	UI/mL
Sus casein	7.67	UI/mL
Starch synthase	3.31	UI/mL
Peptidase papain-like	4.16	UI/mL
Ovomucoid, Livetin	0.63	UI/mL

Nota laboratorio - La refertazione è stata effettuata in base ai livelli di IgG verso antigeni alimentari (metodica ELISA) espressi in Unità Internazionali/mL. I livelli di IgG sono individualmente variabili e la refertazione definisce il Profilo Alimentare Personale in funzione dei rapporti che esistono tra i diversi anticorpi. Non esistono range di normalità per la singola misurazione, ma è valutabile la sua rilevanza personale. Riproducibilità IgG: intra-assay 4.9%, inter-assay 6.9%.

DIAGNOSI DI PROFILO ALIMENTARE

PROFILO ALIMENTARE
Frumento e Glutine

Lieviti e Fermentati

Oli cotti

Total Specific IgG: 54.92 UI/mL

L'analisi laboratoriale dei suoi valori di IgG evidenzia la necessità di applicare, per il periodo di tempo indicato nell'apposita sezione, la dieta di rotazione ai grandi gruppi alimentari sopra segnalati. L'analisi effettuata riguarda i 5 grandi gruppi alimentari, che per completezza elenchiamo qui di seguito.:

Latte e Carne bovina

Lieviti e Fermentati

Frumento e Glutine

Nichel

Oli cotti

Confronto esito

Rispetto al precedente test si segnala un aumento del livello di IgG totali verso gli alimenti. Si evidenziano IgG per nuovi alimenti o gruppi alimentari, precedentemente sotto soglia di rilevazione.

Si consiglia di impostare la rotazione alimentare sulle nuove sostanze indicate in questo referto continuando a controllare a rotazione anche gli alimenti evidenziati nel precedente test, graduando l'adesione dietetica sulla base dei sintomi eventualmente ancora presenti. Se i sintomi clinici sono nettamente migliorati, si consiglia semplicemente di evitare la ripetizione quotidiana dei nuovi gruppi alimentari presenti in questo test.

ALLERGIE (IgE)

Gli anticorpi valutati da questo test sono Immunoglobuline G il cui livello può talvolta calare fino quasi a zero quando da tempo non si assume un alimento. Chi abbia documentate allergie IgE ad alcuni alimenti o abbia avuto reazioni anafilattiche dopo avere ingerito alcuni cibi NON deve reintrodurli nel piano dietetico (anche se qui eventualmente indicati) se non sotto diretto controllo medico.



SCOPRIAMO I GRUPPI ALIMENTARI EMERSI DAL SUO TEST

Frumento e Glutine



Lieviti e Fermentati



Oli cotti



Le schede dei Grandi Gruppi Alimentari.



I GRUPPI ALIMENTARI



Scheda del gruppo
FRUMENTO E GLUTINE

FANNO PARTE
DI QUESTO
GRUPPO



FARINA



PASTA



PANE



WHISKY



CAFFÈ D'ORZO

Per una corretta impostazione dietetica bisogna prendere in considerazione sia il grano tenero che il grano duro, anche la sola crusca e inoltre tutti i cereali che contengono glutine, come orzo, farro, Kamut, segale, enkir. Al contrario, riteniamo che l'avena sia uno dei cereali indicati per la sostituzione insieme a riso, miglio, grano saraceno, mais, quinoa, amaranto, sorgo, teff e soia.

La presenza di IgG alimento-specifiche per il gruppo Frumento e Glutine indica un consumo eccessivo o ripetuto nel tempo degli alimenti che appartengono a questo gruppo. In nessun caso il test può rivelare una celiachia o una allergia IgE mediata al frumento (diagnosticabile solo attraverso altri esami di approfondimento).

Tutti i cereali presenti in questo gruppo, oltre a contenere glutine, contengono anche altri antigeni proteici, e recentemente sono stati individuati anche alcuni antigeni carboidratici. Per questo motivo è importante, nei giorni di dieta, evitare anche il consumo di farine di frumento senza glutine (deglutinate).

Si controllino inoltre con molta attenzione le etichette dei vari prodotti e gli ingredienti in essi contenuti. Il suggerimento è quello di consumare il più possibile i semplici cereali alternativi o le loro farine, prodotti fatti in casa o prodotti di estrusione come gallette o estrusi di cereali consentiti.

AVENA E CELIACHIA

In presenza di una diagnosi di celiachia le evidenze sperimentali indicano che l'avena sia ben tollerata dalla maggior parte dei celiaci, tuttavia persistono ancora delle perplessità e alcune minoranze mostrano una risposta immune. Per tale ragione si suggerisce ai celiaci di consultare le linee guida riportate nel proprio paese di residenza e di consumare solo eventualmente i prodotti di cui si garantisce l'idoneità dell'avena impiegata. La decisione di includere qualsiasi tipo di avena nella dieta senza glutine di un paziente celiaco deve essere discussa con il proprio medico.

I GRUPPI ALIMENTARI


**Alimenti compresi nel gruppo
FRUMENTO E GLUTINE**

- ➖ **Tutti gli alimenti contenenti grano duro, grano tenero, farro, Kamut, segale, orzo, enkir, spelta, freekeh.**
- ➖ **Pane e prodotti da forno** pane bianco e pane integrale, grissini, fette biscottate, biscotti, dolci, torte, brioche, pasticceria fresca e secca, pizze, tartine. Pani multicereali, come quello di avena, di mais o di soia sono quasi sempre misti: per renderli morbidi viene normalmente aggiunta una certa percentuale di farina di frumento. Occorre quindi accertarsi della loro reale composizione e, in caso di dubbio, astenersi. Sono da sottoporre a controllo alimentare anche i pani o prodotti da forno contenenti orzo, farro, segale e Kamut.
- ➖ **Paste alimentari** ogni tipo di pasta alimentare di frumento (comprese quelle integrali e all'uovo) di preparazione sia industriale che casalinga. Da sottoporre a controllo alimentare anche le paste alimentari fatte con farina di farro, orzo, segale o Kamut, e le paste di grani antichi come il Senatore Cappelli, il Saragolla, la Tumminia, il Grano Monococco, il Gentil Rosso, la Verna, il Rieti, l'enkir.
- ➖ **Crusca e preparazioni integrali miste** nel caso di prodotti multi-cereali, come per esempio i fiocchi per la prima colazione e alcuni spuntini (anche dietetici o integrali), è necessario accertarsi dell'esatta composizione.
- ➖ **Vari prodotti naturali, etnici o macrobiotici** semola, semolino, bulgur e cuscus sono tutti frumento in varie forme. Anche la farina di kokkoh, il caffè di cereali yannoh, il seitan e il miso ne contengono.
- ➖ **Impanature** sia con pangrattato, sia con farina di frumento sia con farine di cereali inadatti.
- ➖ **Caffè d'orzo** contiene evidenti tracce di glutine e la sua assunzione deve quindi essere controllata.
- ➖ **Creme e salse di preparazione industriale** salse varie, come ad esempio la salsa di soia e alcuni tipi di maionese, besciamella, dessert, budini, gelatine e talora alcuni tipi di gelati industriali contengono farina di frumento come "addensante".
- ➖ **Birra, whisky e alcuni tipi di malto** le birre a base di frumento, il whisky, sia "scotch" che "single malt", vanno evitati nei giorni di dieta.

I GRUPPI ALIMENTARI



Scheda del gruppo

LIEVITI E PRODOTTI FERMENTATI

FANNO PARTE
DI QUESTO
GRUPPO


PIZZA



BIRRA



FORMAGGIO



FUNGHI



MIELE

Il contenuto di questa scheda è il frutto di aggiustamenti e verifiche che, nel corso degli anni, ci hanno portato a considerare in modo più esteso la gamma degli alimenti da controllare quando esiste una infiammazione da cibo dovuta a lieviti e prodotti fermentati.

La dieta va applicata non solo agli alimenti che contengono effettivamente lieviti, ma a tutti i prodotti che hanno subito qualche forma di fermentazione, anche se a queste preparazioni non è stato aggiunto lievito di birra né lievito chimico né pasta madre.

È importante leggere attentamente questa scheda perché i lieviti, a differenza del latte o del frumento, non sono sempre rilevabili dall'etichetta del prodotto e perché vengono considerati parte di questo Gruppo tutti gli alimenti fermentati oltre che quelli con presenza effettiva di lievito. Per questo motivo non troverete "lievito" nell'etichetta dello yogurt piuttosto che nel tè o nel miele anche se sono alimenti da ritenersi comunque parte della famiglia dei lieviti.

Vanno inoltre evitati tutti i prodotti industriali in cui sono indicati tra gli ingredienti "agenti lievitanti". Anche l'utilizzo di bicarbonato, cremor tartaro o altri agenti chimici è da evitare nei giorni di dieta.

ATTENZIONE ALLA MASTICAZIONE

Masticare il più possibile i cibi prima di deglutirli, perché i pezzi di cibo ingeriti e non sminuzzati a sufficienza rimangono inevitabilmente nello stomaco più a lungo, dando luogo a un inizio di processo di fermentazione. Non mangiare pane per evitare i cibi fermentati ha la stessa importanza del non lasciare che un cibo fermenti dentro lo stomaco a causa della mancata masticazione. Ricordiamo di aiutarsi cercando di "posare la posata" dopo ogni boccone per rendere conscio il gesto di portare alla bocca il cibo, atto che troppo spesso viene fatto senza pensare, d'istinto o per fretta quando non abbiamo ancora terminato di masticare il boccone precedente. È un cambiamento semplice, ma di grande aiuto per chi fatica a mangiare più lentamente.

I GRUPPI ALIMENTARI



Alimenti compresi nel gruppo

LIEVITI E PRODOTTI FERMENTATI

- ➖ **Tutti i prodotti lievitati da forno** pane, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti, prodotti di pasticceria e di panificazione in genere, compresi quelli detti "a fermentazione naturale". La restrizione sui prodotti da forno va estesa anche ai cibi cotti in forno in cui sia contenuta farina. Anche in assenza di lievito, infatti, durante la cottura le farine subiscono una parziale lievitazione. Questo significa che anche il pane azzimo va incluso nell'elenco (la miscelazione e la cottura del pane azzimo determinano comunque un parziale processo di fermentazione, anche se ridottissimo), così come le fette tipo Wasa o altri tipi di pane e fette, anche se riportano la scritta "senza lievito", il pain croustillante, le piadine, la carta da musica sarda.
- ➖ **Funghi** (essendo essi stessi miceti come i lieviti), sia che si tratti di champignons, porcini, funghi secchi o sott'olio.
- ➖ **Tutti i formaggi** sia freschi che stagionati (compresi ricotta, mozzarella e parmigiano). Da evitare anche tofu e tempeh, i cosiddetti "formaggi" di soia, perché nella loro preparazione interviene anche un processo di fermentazione.
- ➖ **Yogurt** sia di latte animale sia di soia, anche se a fermentazione naturale.
- ➖ **Miele** di qualunque tipo perché contiene lieviti osmofili e quindi da evitare nei giorni di dieta.
- ➖ **Frutta essiccata o disidratata** come uvetta (attenzione ai muesli), albicocche seccate, datteri seccati, prugne o bacche di goji ecc. ovvero tutta quella frutta che originariamente era fresca e che è stata poi fatta essiccare per garantirgli una conservazione più lunga. Anche i pomodori secchi vanno considerati alla stessa stregua.
- ➖ **Conservate sott'olio, sott'aceto e in salamoia** le conserve di verdure di questo tipo sono da evitare nei giorni di dieta.
- ➖ **Condimenti** come l'aceto (anche quello di mele), i dadi da brodo (in quasi tutti, anche in quelli naturali, sono presenti lieviti), la maionese industriale (per il suo contenuto di aceto) e le salse macrobiotiche (quasi tutte fermentate, come la salsa di soia e il tamari, il miso).
- ➖ **Avanzi o cibi cucinati conservati per più giorni** come i cibi avanzati e lasciati a fermentare o gli ortaggi conservati a lungo all'aria aperta. Quando un cibo comincia a diventare acidulo, dopo essere rimasto conservato più o meno a lungo o perché già in partenza era stato acidificato con aceto o limone, significa che sta producendo una fermentazione acida. Alimenti che tendono ad avviare rapidamente questo tipo di fermentazione sono le verdure cotte, il cous cous, le minestre, i sughi di pomodoro, la frutta a pezzi tipo la macedonia. Dopo alcuni giorni, anche la frutta e le verdure conservate all'aria aperta (ma anche i succhi di frutta conservati aperti in frigorifero) iniziano un processo di ossidazione che può interferire con l'efficacia della dieta. Anche le piccole macchie scure che si formano su frutta e verdura devono mettere in allarme: si tratta infatti di miceti che vanno evitati in questo tipo di dieta. Da evitare quindi in genere il consumo di cibi preparati oltre le 36-48 ore, il pasto preparato la sera precedente è invece ammesso. Patate bollite o riso, se opportunamente conservati in frigorifero, possono essere consumati anche entro 3 giorni.
- ➖ **Bevande fermentate** come birra, vino, tutti gli alcolici, il bortsch, la tipica minestra russa a base di barbabietole lattose fermentate, e tutti i tipi di tè, ad eccezione di quello verde.
- ➖ **Acido citrico** indicato anche come E330, è un conservante contenuto in moltissimi alimenti come marmellate, succhi di frutta e nei succhi di limone confezionati, e, quando prodotto industrialmente, deriva dal fungo *Aspergillus* geneticamente modificato, quindi da evitarsi. L'acido citrico naturalmente presente negli agrumi freschi, come ad esempio il succo di limone (spremuto o come ingrediente), è invece consentito.

I GRUPPI ALIMENTARI

- ➔ **Farmaci** sia i fermenti lattici che i probiotici possono essere un valido supporto, tuttavia in una breve fase della dieta di rotazione potrebbe essere utile assumere queste sostanze solo nei giorni liberi, salvo diversa indicazione del medico curante. Attenzione all'uso di tinture madri o macerati glicerici in quanto alcolici o di qualunque altro prodotto su base alcolica. Prediligere l'uso di fitoterapici in estratto secco.

I GRUPPI ALIMENTARI


Scheda del gruppo
OLI COTTI

FANNO PARTE
DI QUESTO
GRUPPO


PATATINE



CRACKER



COTTURE A OLIO


PRODOTTI IN
SACCHETTO


CAREMELLE

La cottura di un olio modifica in modo variabile la struttura dei grassi che lo compongono. Questo vale sia quando l'olio è usato per friggere o anche solo per ungere lo strumento di cottura sia quando l'olio o il grasso sono tra gli ingredienti del prodotto, industriale o casalingo che sia.

Per impostare una corretta dieta di rotazione, oltre che evitare i cibi industriali che contengono grassi cotti, la scelta migliore per cuocere qualsiasi piatto è di farlo senza oli, aggiungendo se possibile dell'acqua di tanto in tanto (in questo modo la temperatura di cottura non supera i 100 gradi dell'ebollizione e si proteggono anche i grassi naturalmente contenuti nella preparazione) e aggiungendo poi gli oli preferiti, senza cuocerli, una volta terminata la cottura.

Ciò permette di dare gusto, omogeneità e sapore al piatto, lasciando intatte le proprietà nutritive e il gusto dell'olio e di ciò che si è cucinato (gli omega 3 contenuti in un eventuale piatto di pesce sono ad esempio molto più risparmiati se la cottura è delicata e a bassa temperatura).

Ogni olio, grazie agli antiossidanti che contiene, possiede una diversa risposta all'azione degli agenti fisici e quindi del calore.

Gli oli che conservano di più le loro caratteristiche, se sottoposti a più alte temperature, sono l'olio extra vergine di oliva e l'olio di arachide (che resiste bene fino a temperature un po' più alte degli altri). Questi oli, da scegliere "spremuti a freddo" in modo che le modificazioni da evitare in cottura non siano già avvenute durante l'estrazione, sono comunque da preferire anche nei giorni liberi, o quando "ungere" la padella o la teglia sia assolutamente necessario.

È sempre meglio limitare la cottura dell'olio a brevi periodi e la temperatura di cottura deve essere mantenuta la più bassa possibile.

ATTENZIONE!

Anche il procedimento di tostatura dei semi oleosi modifica in modo irreversibile il loro contenuto di grassi polinsaturi, pertanto il consumo di frutta secca o semi oleosi tostati è da evitare nei giorni di dieta.

I GRUPPI ALIMENTARI

Alimenti compresi nel gruppo
OLI COTTI

- ➖ **Tutti i cibi cotti contenenti oli di qualunque tipo** perché cuocendo subiscono modificazioni analoghe a quelle dell'idrogenazione che porta alla formazione delle margarine. Anche quando un'etichetta segnala la presenza di "olio non idrogenato" o di "olio naturale" tra gli ingredienti non si può sapere con certezza quale sia la composizione finale del grasso al termine della cottura.
- ➖ **Fritti casalinghi e preparazioni in cui venga aggiunto olio prima della cottura** anche solo ungendo la teglia o la padella, come ad esempio si fa spesso per patate arrosto o pizza, indipendentemente dalla qualità degli oli.
- ➖ **Prodotti industriali che contengono oli, grassi vegetali e margarine** i grassi vegetali cotti o comunque modificati vanno ritenuti presenti nei prodotti in sacchetto (cracker, biscotti, grissini, patatine fritte, arachidi e noccioline tostate) e nei pani speciali (come quelli conditi, all'olio, numerosi pani integrali, le fette da toast, le focacce, i crostini). Si ritrovano anche in gelati e caramelle, in tutta la pasticceria e la biscotteria industriale (merendine, biscotti, brioche, pasticcini e tutti gli snack), nei dadi da brodo (anche quelli solo vegetali), in alcune marmellate, nel fast-food e nei cibi fritti industriali. Oli cotti possono anche essere presenti nel cioccolato o nelle creme industriali e quindi è importante leggere attentamente le etichette.
- ➖ **Frutta secca e semi oleosi tostati** come pistacchi, arachidi e noccioline vanno anch'essi evitati nei giorni di dieta. La frutta secca al naturale, non tostata e non salata, può invece essere consumata.

DIETA DI ROTAZIONE

La dieta di rotazione

La sua nuova impostazione alimentare può iniziare con la consapevolezza che, come avviene con lo svezzamento infantile di cui ricalchiamo le strategie, nel corso di pochi mesi l'infiammazione da cibo tornerà sotto controllo, con miglioramenti di forte impatto sul suo stato generale, sulla sua salute e sul suo benessere.



Pasti di controllo (dieta)

Comporre sempre il proprio pasto solo con alimenti presenti nella lista degli alimenti consentiti.



Pasti liberi

Nei pasti liberi è possibile reinserire tutti gli alimenti che si è soliti consumare abitualmente, inclusi quelli elencati nella lista dei cibi da controllare.

Rotazione standard: le prime 4 settimane

Lo schema alimentare iniziale deve essere applicato tutti i giorni, ad eccezione di un giorno infrasettimanale (di solito il mercoledì) e in 4 pasti nel fine settimana (di solito, sabato sera e tutta la domenica).

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione							
Pranzo							
Cena							

Rotazione standard: le 8 settimane seguenti

Dieta di rotazione successiva.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione							
Pranzo							
Cena							

Mantenimento

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Pranzo	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Cena	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊

Rotazione speciale (giovani under 14 e festività)

La seguente dieta è indicata per ragazzi di età inferiori a 14 anni, che hanno bisogno di avere un'alimentazione sempre variegata, e per gli adulti che si trovano ad esempio in vacanza.

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Colazione	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Pranzo	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊
Cena	😊	🔄	😊	😊	🔄	😊	😊

DIETA DI ROTAZIONE



Quando ripetere le analisi

Suggeriamo la ripetizione del test a distanza di un periodo che va da almeno 6-8 mesi fino ai 18 mesi per rivalutare il livello di infiammazione correlato al cibo e il proprio Profilo Alimentare Personale.

Donne in gravidanza

Per tutta la durata della gravidanza è suggerito l'utilizzo dello schema dietetico più ristretto (solo mercoledì, sabato sera e domenica liberi) per ridurre i progressivi fenomeni infiammatori tipici del periodo, con possibilità di apportare modifiche da parte del medico responsabile secondo le necessità specifiche della propria paziente.



DIETA DI ROTAZIONE

ALIMENTI CONSENTITI SEMPRE

Gruppi alimentari: [Frumento e Glutine](#) | [Lieviti e Fermentati](#) | [Oli cotti](#)



puoi mangiarli tutti i giorni

A

- + Affettati, insaccati e salumi (verificare gli ingredienti)
- + Amaranto
- + Avena

B

- + Bevande vegetali di cereali/legumi consentiti (verificare gli ingredienti)
- + Bevande vegetali di semi oleosi (mandorla, noci, canapa...)
- + Brodo di carne bovina
- + Brodo vegetale fatto in casa
- + Burro

C

- + Cacao
- + Caffè
- + Camomilla
- + Carne avicola
- + Carne bovina
- + Carne cunicola
- + Carne equina
- + Carne ovina e caprina
- + Carne suina
- + Castagne
- + Cioccolato al latte
- + Cioccolato fondente
- + Corn flakes
- + Crêpes con ingredienti consentiti
- + Crusca di cereali consentiti

F

- + Farina di mais
- + Farina di riso
- + Fecola di patate
- + Frutta e verdura

G

- + Gallette di cereali consentiti
- + Grano saraceno

L

- + Latte di origine animale delattosato
- + Latte di origine animale NON delattosato
- + Legumi

M

- + Mais
- + Marmellata (verificare ingredienti)
- + Meringhe
- + Miglio

N

- + Noce di cocco

O

- + Oli di singolo seme (spremuti a freddo)
- + Olio extra vergine d'oliva

P

- + Panna
- + Pasta di cereali consentiti
- + Patate
- + Pesce, crostacei e molluschi
- + Polenta

DIETA DI ROTAZIONE

Q

+ Quinoa

R

+ Riso

S

+ Selvaggina

+ Semi oleosi (al naturale)

+ Soia

+ Sorgo

+ Spremute

+ Succhi di frutta (100% frutta)

T

+ Tè verde

+ Teff

+ Tisane e infusi senza zuccheri aggiunti

U

+ Uova

DIETA DI ROTAZIONE

ALIMENTI DA EVITARE NEI PASTI CONTROLLATI (DIETA)

Gruppi alimentari: Frumento e Glutine | Lieviti e Fermentati | Oli cotti



puoi mangiarli solo
nei pasti liberi

A

- ☒ Aceto (di vino e di mele)
 ☒ Acido citrico (E330)
 ☒ Alcolici

B

- Birra
- Biscotti
- Brioches
- Bulgur
- Burro di arachidi

C

- ☞ Caffè d'orzo
- ☞ Cibi conservati per più di 36-48 ore
- ☞ Cocco rapè
- ☞ Conserve in agrodolce
- ☞ Cous cous

D

- ➡ Dadi da brodo (tutti, anche vegetali)

E

- ➔ Estratti di lievito

F

- | | | |
|---|---------------------|-----------------------|
| ➔ Farina di frumento (bianca e integrale) | ➔ Farina di kokkoh | ➔ Farro |
| ➔ Fermenti lattici | ➔ Fette biscottate | ➔ Focaccia |
| ➔ Formaggi "vegetali" (mozzarella di riso, tofu ecc.) | ➔ Formaggi freschi | ➔ Formaggi stagionati |
| ➔ Frittate casalinghe | ➔ Fritti e fritture | ➔ Frumento |
| ➔ Frutta essicata (datteri, goji, fichi, uvetta...) | ➔ Funghi (tutti) | |

G

- ➔ Gelati industriali (verificare ingredienti)
- ➔ Gelati vegetali (verificare gli ingredienti)
- ➔ Grissini

K

- ☒ Kamut ☒ Kefir ☒ Ketchup

M

- Maionese industriale
- Margarine
- Merendine industriali
- Miele
- Miso
- Mostarda

O

- ☒ Oli cotti ☒ Olive ☒ Orzo

DIETA DI ROTAZIONE

P

- Pane azzimo
- Pane di ogni tipo e farina
- Pane o fette con dicitura “senza lievito”
- Pane sardo (carasau)
- Pangrattato
- Patatine e snack in sacchetto
- Patatine fritte
- Piadina
- Pizza
- Popcorn
- Prodotti da forno industriali dolci e salati

S

- Salsa di soia
- Salsa Worcestershire
- Salse e sughi pronti (verificare ingredienti)
- Segale
- Seitan
- Semi oleosi (tostati, cotti, salati...)
- Semola e semolino

T

- Tabasco
- Tamari
- Tartufi
- Tè rosso, bianco, nero
- Tofu

U

- Uva passa

V

- Verdure in salamoia
- Verdure sott'aceto
- Verdure sott'olio
- Vino

W

- Whisky

Y

- Yannoh
- Yogurt
- Yogurt di soia



SUGGERIMENTI DI INTEGRAZIONE

SUGGERIMENTI
PER I SINTOMI PIÙ
COMUNI

Di seguito vengono riportate le indicazioni date dai nostri specialisti e collaboratori medici su siti o pubblicazioni relative al possibile utilizzo di alcuni integratori alimentari in presenza di disturbi e situazioni particolari.

Come da sua richiesta le vengono di seguito indicati gli integratori più adatti a quei disturbi e a quelle situazioni per cui ha chiesto di ricevere uno specifico approfondimento. Per differenti disturbi vengono indicati più integratori, in modo che ognuno scelga individualmente quello che più corrisponde alle caratteristiche del proprio malessere, attuando allora una terapia personalizzata.

Si precisa che qualsiasi indicazione qui riportata non sostituisce la indispensabile visita di un medico o il suo parere diretto necessario soprattutto in presenza di sintomi durevoli.

Si ricorda che nessun tipo di integratore può sostituire gli effetti di una dieta equilibrata e sana e la pratica di attività fisica.



SUGGERIMENTI DI INTEGRAZIONE



Ipertensione arteriosa

Un problema come quello dell'ipertensione può essere contrastato intervenendo con un approccio dietetico mirato e l'utilizzo di supporti naturali ad azione antiossidante e antinfiammatoria. In questi casi è opportuno bilanciare il dosaggio personale di Magnesio, affiancando a questo i minerali necessari a mantenere l'equilibrio e la regolazione della funzione vascolare. In ogni situazione in cui l'aumento della pressione arteriosa possa esprimere un segnale di squilibrio dell'intero organismo, può essere utile affiancare sostanze ad azione riequilibrante sull'umore, sul sonno e sulle tensioni emotive.

Suggerimenti

+ CANNELLA

L'estratto di cannella è un fitocomposto dalla riconosciuta azione euglicemizzante, aiuta cioè a regolare il metabolismo degli zuccheri, ed è un ottimo coadiuvante nel dimagrimento soprattutto se si è soliti accumulare grasso nel girovita. I preparati a base di estratto secco di cannella possono essere utilizzati anche per periodi prolungati. Sconsigliato in gravidanza e allattamento, consultare il medico per il suo utilizzo abbinato a farmaci ipoglicemizzanti.

+ CROMO

Da solo o miscelato ad altri minerali, grazie alla buona azione di riduzione della resistenza insulinica periferica, è di aiuto nelle alterazioni dell'equilibrio lipidico e glicemico. Una buona integrazione di Cromo corrisponde a circa 70 mcg al giorno. Il fabbisogno nutrizionale per l'uomo è di circa 1 mcg al giorno, ma la assorbibilità è usualmente molto bassa e per ottenere questa quantità si usano dai 50 ai 200 mcg di integrazione.

+ INOSITOLO

L'inositolo è particolarmente indicato come detossificante del fegato e nel trattamento delle dislipidemie, ma ha anche un'azione antidepressiva, anti-ansia e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di disintossicazione è possibile utilizzare un dosaggio di 2-4 grammi al giorno per via orale anche per periodi prolungati. Le composizioni associate a zinco e manganese hanno anche azione di stimolo e riequilibrio del sistema immunitario.

+ PERILLA

L'elevata concentrazione di acido Alfa Linolenico (ALA) gli conferisce una generica attività di modulazione dell'infiammazione, ed è utile quindi come coadiuvante nel trattamento dei dolori artrici, nelle allergie, nel controllo della ipercolesterolemia e nel riequilibrio del sistema cardiocircolatorio. Il dosaggio standard è di circa 1,5 g al giorno in relazione alla intensità dei sintomi. In particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5-3 g al giorno.

+ RHODIOLA ROSEA

Migliora la capacità di adattamento alle situazioni di stress aiutando a contrastare stanchezza fisica e mentale. Molti le attribuiscono una azione rilassante e di aumento del tono dell'umore che può aiutare a controllare la fame nervosa. In capsule vegetali da 500 mg, contenenti 250 mg di estratto di Rhodiola rosea e 100 mg di radice polverizzata. Il dosaggio standard varia da 1 a 3 capsule al giorno. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

+ RIBES NERO

Contiene GLA (Acido Gamma-Linolenico) che è un integratore di acidi grassi polinsaturi omega 6 e consente un fisiologico riequilibrio di molte reazioni infiammatorie avendo una naturale azione antinfiammatoria e antiallergica. In softgel da 1000 mg, prevede un dosaggio standard di 1-2 perle al giorno in relazione all'entità dei sintomi, mentre in particolari casi acuti (ad esempio un'orticaria), nell'adulto si può raggiungere per pochi giorni la dose di 6 perle al dì da scalare progressivamente in relazione ai benefici ottenuti fino a ritornare al dosaggio standard. È usabile anche per periodi prolungati, ma oltre il mese è preferibile avvalersi del consiglio medico.



SUGGERIMENTI DI INTEGRAZIONE

Controllo del peso

Un aumento di peso repentino o una incapacità a perdere peso può essere segnale di un aspetto infiammatorio così come una eccessiva magrezza. Alcune sostanze necessarie a regolare la sensibilità insulinica (come Inositolo, Magnesio e Cromo) possono essere di valido supporto spesso anche affiancando l'uso di enzimi digestivi. Sono spesso suggerite sostanze che, pur non potendo sostituirsi ad una dieta controllata e alla pratica di attività fisica, contribuiscono alla migliore attività metabolica aiutando il controllo del peso in modo fisiologico. In ogni situazione in cui la fame esprime anche un segnale di squilibrio legato alla sfera emozionale, può essere utile affiancare sostanze ad azione riequilibrante sull'umore, sul sonno e sulle tensioni emotive.

Suggerimenti

+ CANNELLA

L'estratto di cannella è un fitocomposto dalla riconosciuta azione euglicemizzante, aiuta cioè a regolare il metabolismo degli zuccheri, ed è un ottimo coadiuvante nel dimagrimento soprattutto se si è soliti accumulare grasso nel girovita. I preparati a base di estratto secco di cannella possono essere utilizzati anche per periodi prolungati. Sconsigliato in gravidanza e allattamento, consultare il medico per il suo utilizzo abbinato a farmaci ipoglicemizzanti.

+ ACIDO LINOLEICO CONIUGATO (CLA)

L'Acido Linoleico Coniugato, detto semplicemente CLA, è un acido grasso polinsaturo appartenente alla famiglia degli omega 6. È un acido grasso essenziale che l'organismo deve assumere attraverso la dieta. L'integratore a base di CLA è composto da oli vegetali derivati dall'olio di cartamo e di girasole. Stimola l'organismo a velocizzare la rimozione dei grassi aiutando la riduzione dei depositi di adipe. Le preparazioni più diffuse contengono 1000 mg di Acido Linoleico Coniugato. Sconsigliato in gravidanza e allattamento, consultare il medico se si utilizza per periodi prolungati sopra le 3 settimane.

+ CROMO

Da solo o miscelato ad altri minerali, grazie alla buona azione di riduzione della resistenza insulinica periferica, è di aiuto nelle alterazioni dell'equilibrio lipidico e glicemico. Una buona integrazione di Cromo corrisponde a circa 70 mcg al giorno. Il fabbisogno nutrizionale per l'uomo è di circa 1 mcg al giorno, ma la assorbibilità è usualmente molto bassa e per ottenere questa quantità si usano dai 50 ai 200 mcg di integrazione.

+ ENZIMI

Formulati in diverse preparazioni, grazie ad un mix di sostanze che apportano il corredo enzimatico necessario per il fisiologico ripristino dei processi digestivi, riducono il gonfiore e il discomfort intestinale migliorando la regolarità dell'alvo. Vengono utilizzati per migliorare la digestione, riducendo le risposte immunitarie di tipo infiammatorio anche in chi soffre di malattie autoimmuni, infiammatorie ed allergiche. Se ne indica in genere l'assunzione all'inizio dei 3 pasti per cicli di 10-15 giorni intervallati da qualche giorno di riposo.

+ INOSITOLO

L'Inositolo è particolarmente indicato come detossificante del fegato e nel trattamento delle dislipidemie, ma ha anche un'azione antidepressiva, anti-ansia e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di disintossicazione è possibile utilizzare un dosaggio di 2-4 grammi al giorno per via orale anche per periodi prolungati. Le composizioni associate a zinco e manganese hanno anche azione di stimolo e riequilibrio del sistema immunitario.

+ PERILLA

L'elevata concentrazione di acido Alfa Linolenico (ALA) gli conferisce una generica attività di modulazione dell'infiammazione, ed è utile quindi come coadiuvante nel trattamento dei dolori artrici, nelle allergie, nel controllo della ipercolesterolemia e nel riequilibrio del sistema cardiocircolatorio. Il dosaggio standard è di circa 1,5 g al giorno in relazione alla intensità dei sintomi. In particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5-3 g al giorno.

SUGGERIMENTI DI INTEGRAZIONE

+ RHODIOLA ROSEA

Migliora la capacità di adattamento alle situazioni di stress aiutando a contrastare stanchezza fisica e mentale. Molti le attribuiscono una azione rilassante e di aumento del tono dell'umore che può aiutare a controllare la fame nervosa. In capsule vegetali da 500 mg, contenenti 250 mg di estratto di Rhodiola rosea e 100 mg di radice polverizzata. Il dosaggio standard varia da 1 a 3 capsule al giorno. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

+ RIBES NERO

Contiene GLA (Acido Gamma-Linolenico) che è un integratore di acidi grassi polinsaturi omega 6 e consente un fisiologico riequilibrio di molte reazioni infiammatorie avendo una naturale azione antinfiammatoria e antiallergica. In softgel da 1000 mg, prevede un dosaggio standard di 1-2 perle al giorno in relazione all'entità dei sintomi, mentre in particolari casi acuti (ad esempio un'orticaria), nell'adulto si può raggiungere per pochi giorni la dose di 6 perle al dì da scalare progressivamente in relazione ai benefici ottenuti fino a ritornare al dosaggio standard. È usabile anche per periodi prolungati, ma oltre il mese è preferibile avvalersi del consiglio medico.

+ ACIDO LIPOICO

L'Acido Alfa-Lipoico, un composto ricco di zolfo, svolge un ruolo essenziale nei processi metabolici coinvolti nella produzione di energia, principalmente nel mitocondrio, essendo il cofattore di numerosi enzimi che partecipano al processo di conversione del glucosio, degli acidi grassi e di altre fonti energetiche in ATP. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

Disturbi tiroidei

In presenza di disturbi tiroidei può essere utile l'impiego di integratori che controllino l'infiammazione. In aggiunta anche l'utilizzo di minerali e vitamine può essere di supporto per modulare le reazioni autoimmuni, e per migliorare l'attività enzimatica spesso affiancando anche l'uso di enzimi digestivi. In ogni situazione in cui il disturbo tiroideo esprime anche un segnale di squilibrio generale, può essere utile affiancare sostanze ad azione riequilibrante sull'umore, sul sonno e sulle tensioni emotive.

Suggerimenti

+ CURCUMA

La curcuma, ricchissima in composti antiossidanti, ha una profonda azione antinfiammatoria e antinfettiva e inoltre svolge un ruolo rilevante nel riequilibrio degli stati emotivi. Per un'azione antinfiammatoria naturale possono bastare 1,5 - 2 grammi al giorno di estratto titolato al 96% in curcuminoidi. Per un effetto antidepressivo naturale serve un dosaggio di almeno 3 g (sempre titolato al 96% in curcuminoidi). Su indicazione medica si possono utilizzare dosi anche più elevate per periodi prolungati.

+ ENZIMI

Formulati in diverse preparazioni, grazie ad un mix di sostanze che apportano il corredo enzimatico necessario per il fisiologico ripristino dei processi digestivi, riducono il gonfiore e il discomfort intestinale migliorando la regolarità dell'alvo. Vengono utilizzati per migliorare la digestione, riducendo le risposte immunitarie di tipo infiammatorio anche in chi soffre di malattie autoimmuni, infiammatorie ed allergiche. Se ne indica in genere l'assunzione all'inizio dei 3 pasti per cicli di 10-15 giorni intervallati da qualche giorno di riposo.

+ INOSITOLO

L'Inositolo è particolarmente indicato come detossificante del fegato e nel trattamento delle dislipidemie, ma ha anche un'azione antidepressiva, anti-ansia e di regolazione della sensibilità insulinica. Per un'azione di disintossicazione è possibile utilizzare un dosaggio di 2-4 grammi al giorno per via orale anche per periodi prolungati. Le composizioni associate a zinco e manganese hanno anche azione di stimolo e riequilibrio del sistema immunitario.

SUGGERIMENTI DI INTEGRAZIONE

+ PERILLA

L'elevata concentrazione di acido Alfa Linolenico (ALA) gli conferisce una generica attività di modulazione dell'infiammazione, ed è utile quindi come coadiuvante nel trattamento dei dolori artrici, nelle allergie, nel controllo della ipercolesterolemia e nel riequilibrio del sistema cardiocircolatorio. Il dosaggio standard è di circa 1,5 g al giorno in relazione alla intensità dei sintomi. In particolari condizioni acute il dosaggio può essere ampliato per un breve periodo anche a 2,5-3 g al giorno.

+ RHODIOLA ROSEA

Migliora la capacità di adattamento alle situazioni di stress aiutando a contrastare stanchezza fisica e mentale. Molti le attribuiscono una azione rilassante e di aumento del tono dell'umore che può aiutare a controllare la fame nervosa. In capsule vegetali da 500 mg, contenenti 250 mg di estratto di Rhodiola rosea e 100 mg di radice polverizzata. Il dosaggio standard varia da 1 a 3 capsule al giorno. Sconsigliato in gravidanza e allattamento.

+ RIBES NERO

Contiene GLA (Acido Gamma-Linolenico) che è un integratore di acidi grassi polinsaturi omega 6 e consente un fisiologico riequilibrio di molte reazioni infiammatorie avendo una naturale azione antinfiammatoria e antiallergica. In softgel da 1000 mg, prevede un dosaggio standard di 1-2 perle al giorno in relazione all'entità dei sintomi, mentre in particolari casi acuti (ad esempio un'orticaria), nell'adulto si può raggiungere per pochi giorni la dose di 6 perle al dì da scalare progressivamente in relazione ai benefici ottenuti fino a ritornare al dosaggio standard. È usabile anche per periodi prolungati, ma oltre il mese è preferibile avvalersi del consiglio medico.

+ COLOSTRO

La sua funzione è attivare il sistema immunitario, facilitare la riparazione dei tessuti e stimolare la produzione di particolari enzimi, favorendo il recupero della corretta funzione della mucosa intestinale. Il trattamento va in genere proseguito per almeno quindici giorni, ma in alcuni casi può essere utile proseguirlo per qualche mese (da 2 a 3). In moltissimi casi i benefici si riscontrano già in tempi molto rapidi, ma in alcuni casi si è vista una azione progressiva e lenta di beneficio. In caso di trattamenti prolungati il suo uso va discusso anche con il parere del medico.

AL MEDICO CURANTE

Gentile collega,

nel referto di questo test è riportato il valore complessivo delle Food-Specific IgG*, indice sintetico del livello di assunzione degli alimenti in eccesso, e la definizione dei Grandi Gruppi che definiscono il profilo alimentare del suo paziente e che guidano l'approccio dietetico di rotazione suggerito nel referto^(F2).

Novità immunologiche sulla relazione tra Food-Specific IgG, alimentazione e infiammazione

Finkelman (2016)^(F6) ha aiutato a capire che la relazione immunologica con i diversi alimenti rappresenta un "continuum" tra allergia IgE mediata, riconoscimento antigenico di tipo IgG, infiammazione indotta dai Recettori Toll-like (TLR), attivazione di citochine infiammatorie e funzioni cellulari accessorie. Nello stesso anno Kang^(F7) ha documentato che la presenza continua di antigeni alimentari mantiene la produzione di BAFF e che esiste un rapporto diretto tra Food-Specific IgG e induzione di infiammazione.

Ligaarden, Ferrazzi, Speciani, Finkelman^(F8-F11) in diversi lavori hanno evidenziato che il livello delle IgG alimentari cresce in relazione alla aumentata frequenza o entità di assunzione. Studi indipendenti effettuati dal Dott. Soriano (Duke University, North Carolina)^(F10-F13) hanno definito su base statistica l'esistenza dei Grandi Gruppi Alimentari usati in questo referto.

L'analisi inclusa nel presente referto documenta l'infiammazione da cibo^(F3,F14), superando concetti diffusi in ambito clinico ormai obsoleti e spesso a-scientifici (come nel caso delle cosiddette "intolleranze alimentari").

Una serie di evidenze scientifiche ha messo in luce le molte possibili connessioni tra alimentazione e infiammazione, consentendo di correlare al cibo specifiche condizioni di salute o tipi di malattia, come nel caso di:

- a) Sindrome del colon irritabile^(F15,F16)
- b) Emicrania^(F17)
- c) Malattia infiammatoria intestinale^(F18-F20,F33-F41)
- d) Artrosi e diverse forme artritiche^(F21-F24)
- e) Sindrome metabolica^(F25-F28)
- f) Malattie dermatologiche^(F29-F31)
- g) Disturbi oftalmologici^(F32,F33)
- h) Malattie autoimmuni^(F34,F35)

e in condizioni fisiologiche come nel caso di:

- i) Gravidanza^(F36-F38)

(*) La lettura immunologica degli anticorpi di tipo G specifici per alimento è valutata attraverso il riconoscimento di sequenze aminoacidiche univoche all'interno di proteine ricombinanti, una caratteristica fortemente innovativa che consente di valutare sul piano molecolare il contatto tra alimento e sistema immunitario.

A disposizione,

Dottor Mattia Cappelletti

Medico Chirurgo - Master di II livello in Nutrizione Umana

BIBLIOGRAFIA

- F1.** Piuri G et al. Clin Transl Allergy. 2013;3:05. doi: 10.1186/2045-7022-3-S3-05
F2. Speciani AF et al. J Am Coll Nutr. 2015;34:34-8. doi: 10.1080/07315724.2015.1080109
F3. Lied GA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2010;32:66-73. doi: 10.1111/j.1365-2036.2010.04314.x
F4. Steri M et al. N Engl J Med. 2017;376:1615-26. doi: 10.1056/NEJMoa1610528
F5. González-Serna D et al. Sci Rep. 2018;8:8195. doi: 10.1038/s41598-018-26573-4
F6. Finkelman FD et al. J Allergy Clin Immunol. 2016;137:1674-80. doi: 10.1016/j.jaci.2016.02.015
F7. Kang S et al. J Immunol. 2016;196:196-206. doi: <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1402527>
F8. Ligaarden SC et al. BMC Gastroenterol. 2012;12:166. doi: 10.1186/1471-230X-12-166
F9. Ferrazzi E, Speciani AF PG. BMC Gastroenterol. 2012;12:166. doi: 10.1186/1471-230X-12-166. <http://www.biomedcentral.com/1471-230X/12/166/comments>
F10. Speciani A et al. Clin Transl Allergy. 2013;3:P67. doi: 10.1186/2045-7022-3-S3-P67
F11. Finkelman FD et al. J Allergy Clin Immunol. 2007;120:506-15. doi: 10.1016/j.jaci.2007.07.033
F12. Speciani FA et al. Clin Transl Allergy. 2015;5:P39 doi: 10.1186/2045-7022-5-S3-P39
F13. Piuri G et al. Nutrients. 2019;11:1096. doi: 10.3390/nu11051096
F14. Fabris M et al. Scand J Gastroenterol. 2007;42:1434-9. doi: 10.1080/00365520701452225
F15. Sapone A et al. BMC Med. 2011;9:23. doi: 10.1186/1741-7015-9-23
F16. Aziz I et al. BMJ. 2012;345:e7907. doi: 10.1136/bmj.e7907
F17. Alpay K et al. Cephalalgia. 2010;30:829-37. doi: 10.1177/0333102410361404
F18. Dotan I et al. Gastroenterology. 2006;131:366-78. doi: 10.1053/j.gastro.2006.04.030
F19. Bentz S et al. Digestion. 2010;81:252-64. doi: 10.1159/000264649
F20. Cai C et al. PLoS One. 2014;9:e112154. doi: 10.1371/journal.pone.0112154
F21. Krystufkova O et al. Ann Rheum Dis. 2009;68:836-43. doi: 10.1136/ard.2008.091405
F22. Bombardieri M et al. Ann Rheum Dis. 2011;70:1857-65. doi: 10.1136/ard.2011.150219
F23. Lago F et al. Nat Clin Pract Rheumatol. 2007;3:716-24. doi: 10.1038/ncprheum0674
F24. Conde J et al. Discov Med. 2013;15:73-83. doi: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23449109>
F25. Kim YH et al. Exp. Mol. Med. 2009;41:208-16. doi: 10.3858/emmm.2009.41.3.024
F26. Kim DH et al. Exp Mol Med. 2015;47:e129. doi: 10.1038/emmm.2014.98
F27. Kim MY et al. Exp Mol Med. 2013;45:e4. doi: 10.1038/emmm.2013.4
F28. Hamada M et al. Obesity. 2011;19:1915-22. doi: 10.1038/oby.2011.165
F29. Baek JO et al. Allergy. 2017;72:397-406. doi: 10.1111/all.12960
F30. Chen Y et al. PLoS One. 2011;6:e22202. doi: 10.1371/journal.pone.0022202
F31. Alexaki VI et al. Endocrinology. 2012;153:739-49. doi: 10.1210/en.2011-1504
F32. Mircheff AK et al. Ocul Surf. 2015;13:47-81. doi: 10.1016/j.jtos.2014.06.003
F33. Yavuz S et al. Rheumatol Int. 2011;31:1045-9. doi: 10.1007/s00296-010-1415-4
F34. Campi I et al. Thyroid. 2015;25:1043-9. doi: 10.1089/thy.2015.0029
F35. Stohl HE et al. Hypertension. 2017;70:1007-13. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.09775
F36. Tay J et al. Pregnancy Hypertens. 2018;13:58-61. doi: 10.1016/j.pregHY.2018.05.001
F37. Piuri G. In: Metabolic Syndrome and Complications of Pregnancy. 2015:23-33. doi: 10.1007/978-3-319-16853-1_2
F38. Hemingway F et al. Bone. 2011;48:938-44. doi: 10.1016/j.bone.2010.12.023
F39. Fodor I et al. Pediatr Res. 2021;89:1798-1803. doi: 10.1038/s41390-020-01155-1
F40. Andreou NP et al. Dig Liver Dis. 2021;53:574-80. doi: 10.1016/j.dld.2020.11.030
F41. Cappelletti M et al. Nutr Metab. 2020;17:101. doi: 10.1186/s12986-020-00528-x

Team scientifico

Questo test è frutto della ricerca e della collaborazione di numerosi professionisti. L'analisi e l'interpretazione dei risultati è effettuata con un costante lavoro di aggiornamento e sviluppo scientifico, cui collaborano:

- Medici chirurghi: Dott. Mattia Cappelletti, Dott.ssa Michela C. Speciani
- Biologi nutrizionisti: D.ssa Emiliana Tognon, D.ssa Linda Vona
- Laboratorio: D.ssa Katia Basello