

LISTA DEGLI ALIMENTI DISPONIBILI

1 Acciuga	64 Formaggio fuso (sottilette)	127 Pesca*,**
2 Aglio*	65 Fragola*,**	128 Pesca noce
3 Agnello*	66 Frumento*,**	129 Pesce spada
4 Albicocca*	67 Funghi commestibili*,**	130 Pinoli
5 Alloro	68 Gamberi*,**	131 Piselli*,**
6 Amarantho	69 Garofano*	132 Pistacchio*
7 Anacardi	70 Glutammato/Dado brodo	133 Platessa/Sogliola
8 Ananas**	71 Gorgonzola	134 Pollo*,**
9 Anatra	72 Grano saraceno	135 Pomodoro*,**
10 Aneto*	73 Halibut	136 Pompelmo*
11 Anice	74 Indivia*	137 Porro*
12 Arachidi*,**	75 Kamut	138 Prezzemolo*
13 Arancia*,**	76 Kiwi*,**	139 Prugna*,**
14 Aringa*	77 Lampone	140 Quinoa
15 Asparagi	78 Latte acido	141 Radichio
16 Aspergillus niger*	79 Latte di capra*	142 Rafano bianco
17 Astice/Granchio	80 Latte vaccino*,**	143 Rapa rossa*
18 Avena*	81 Lattuga*	144 Ravanello
19 Avocado	82 Lenticchie*	145 Ribes
20 Banana*,**	83 Lievito di birra*,**	146 Riso*,**
21 Basilico*,**	84 Limone*	147 Rombo
22 Bianco d'uovo*,**	85 Liquirizia	148 Rosmarino
23 Bietola	86 Luppulo*	149 Rucola
24 Branzino/Orata	87 Maggiorana	150 Salmone
25 Broccoli*,**	88 Mais*,**	151 Salvia
26 Cacao*,**	89 Malto d'orzo	152 Sardina*
27 Caffè*,**	90 Malva	153 Scarola
28 Camomilla	91 Mandarino*	154 Sedano*
29 Canna da zucchero	92 Mandorla*	155 Segale*
30 Cannella*	93 Mango	156 Semi di Cola
31 Capperi	94 Manzo*,**	157 Seme di girasole**
32 Capriolo	95 Marrone/Castagna	158 Seme di lino
33 Carciofo	96 Mela*,**	159 Senape*
34 Carota*,**	97 Melanzana*	160 Seppia/Polpo/Calamaro
35 Caruba	98 Melone bianco	161 Sesamo*
36 Cavallo	99 Melone giallo*	162 Sgombro*
37 Cavolfiore*	100 Menta	163 Soia*,**
38 Cavolo cappuccio (verza)*,**	101 Merluzzo/Nasello*,**	164 Spinaci*,**
39 Cavolo di Bruxelles	102 Miele*	165 Sruzzo
40 Cavolo rapa	103 Miglio	166 Suino*,**
41 Cavolo verde	104 Mirtillo nero	167 Tacchino
42 Ceci*	105 Misto di lieviti naturali*	168 Tarassaco*
43 Cetriolo*	106 Mora	169 Tè nero/Tè verde*,**
44 Cicoria	107 Mozzarella	170 Tiglio
45 Ciliegia*	108 Mozzarella di bufala	171 Timo
46 Cipolla/Scalogno*,**	109 Noce*	172 Tonno*,**
47 Cocomero*	110 Noce di cocco	173 Trota
48 Coda di rospo	111 Noce moscata	174 Tuorlo d'uovo*,**
49 Coniglio*	112 Noce Parà	175 Uva rossa/bianca/nera*,**
50 Coriandolo	113 Nocciole*,**	176 Valeriana
51 Cumino	114 Oliva*	177 Vaniglia*,**
52 Curry	115 Origano*	178 Vitello
53 Dattero	116 Ortica	179 Vongole/Cozze/Ostriche*,**
54 Erba cipollina	117 Orzo*,**	180 Yogurt*,**
55 Fagiolino verde*	118 Papaia	181 Zafferano
56 Fagiolo*,**	119 Paprica	182 Zenzero
57 Farro	120 Parmigiano**	183 Zucca
58 Fave*	121 Patata*,**	184 Zucchine*
59 Fico*	122 Pecorino*	
60 Finocchio	123 Pepe*,**	
61 Formaggio Camembert	124 Peperoncino	
62 Formaggio Emmenthal	125 Peperone*	
63 Formaggio fresco (ricotta)	126 Pera*	

* Presenti nel F.I.T.
92 antigeni alimentari
** Presenti nel F.I.T.
46 antigeni alimentari

Nella sua città può rivolgersi a:

ALTRI TEST DIAGNOSTICI EFFETTUATI DA NATRILAB:

- **GLUTEN SENSITIVITY TEST:** Valutazione della Sensibilità al Glutine non Celiaca.
- **CELIAC TEST:** Valutazione immunitaria della positività al morbo celiaco.
- **HORMONAL PROFILES:** dimagrimento, stress, sport, buona notte, donna fertile, donna menopausa, uomo.
- **CELLULAR AGING FACTORS:** valutazione dell'invecchiamento cellulare (ossidazione, metilazione, glicazione, infiammazione).
- **LIPIDOMIC PROFILE:** valutazione del profilo lipidomico plasmatico e di membrana.
- **IN FLORA SCAN:** il pannello più approfondito di valutazione del benessere intestinale.
- **MINERALEVO:** valutazione approfondita di minerali nutrizionali e metalli pesanti.

Tele nutrizione

Dopo aver effettuato l'analisi è possibile richiedere uno specifico programma alimentare attraverso il servizio di telemedicina denominato "Telenutrizione". Una equipe di medici e specialisti della nutrizione potrà assistere i pazienti durante il percorso alimentare. Per ulteriori informazioni visitare il sito:

www.telenutrizione.it

Per ulteriori informazioni potete contattarci dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00 al numero (+39 0522 232606).



NATRILAB s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia
Tel.: +39 0522 232606 - Fax: +39 0522 506136
E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it



FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)

Valutazione immunitaria degli antigeni alimentari

Il "Food Intolerance Test" è una prova allergometrica che consente, attraverso un prelievo di sangue, di individuare le reazioni avverse a proteine alimentari.

Si basa sul dosaggio di anticorpi di classe G (IgG).

È utile per conoscere gli alimenti che possono disturbare il nostro organismo. L'eliminazione e l'eventuale reintroduzione graduale nella dieta quotidiana di questi alimenti permette un rapido e netto miglioramento della sintomatologia.

È opportuno che la dieta ad eliminazione venga condotta con la supervisione di uno specialista della nutrizione.

"Fa' che il cibo sia la tua principale medicina"
Ippocrate

Un regime alimentare corretto e personalizzato, se protratto nel tempo, predispone al mantenimento o al recupero dello stato di salute. Gli unici modi per capire se un alimento è compatibile con il nostro organismo sono l'odore ed il sapore, e l'assenza di effetti collaterali spiacevoli. Tuttavia, la scienza medica ha da tempo intuito che anche tra i cibi quotidiani in apparenza "graditi ed innocui" si possono nascondere quelli potenzialmente dannosi.

Grazie al F.I.T. è possibile ora trovare conferma a quelle intuizioni.

Questo test innovativo e altamente preciso, è in grado di rilevare le reazioni avverse innescate da alcune proteine alimentari, sostenute da anticorpi di classe G (IgG). Oggi si tende a definire, impropriamente, queste reazioni con il termine di intolleranze alimentari, anche se l'intolleranza vera e propria non coinvolge il sistema immunitario, ma solamente il metabolismo (es. intolleranza al lattosio).

Le reazioni sostenute dalle IgG sono ben distinte dalle allergie alimentari vere e proprie, sostenute da anticorpi di classe E (IgE) e responsabili della reazione allergica a breve distanza di tempo dall'assunzione del cibo incriminato. L'incidenza dell'allergia alimentare è comunque bassa (1-2% della popolazione adulta), mentre le reazioni avverse sostenute da IgG sono molto frequenti e ne soffre un'alta percentuale della popolazione. Queste reazioni sono dose-dipendenti (proporzionali alla quantità di alimento introdotto); i sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non tollerate dall'organismo e compaiono con un certo ritardo rispetto all'assunzione del cibo. Un'ipersensibilità individuale dovuta ad una predisposizione costituzionale, o un eccessivo consumo di

determinati alimenti, possono causare disturbi dipendenti da reazioni immunitarie mediate da IgG. Conoscere gli alimenti non tollerati dal paziente offre l'opportunità di impostare una dieta varia e personalizzata in modo da eliminare i disturbi ed evitare l'insorgenza di nuove intolleranze.

L'eliminazione dalla dieta dell'alimento risultato positivo al test, comporta un netto miglioramento delle condizioni di salute.

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

I disturbi associati alle reazioni avverse alle proteine alimentari, mediata da IgG sono molteplici.

Elenco dei sintomi:

SINTOMI GENERALI: stanchezza cronica - sonnolenza - ritenzione idrica - aumento della sudorazione - sovrappeso.

APPARATO GASTRO-ENTERICO: difficoltà digestive - gonfiore addominale - senso di nausea - dolore e crampi addominali - iperacidità gastrica - gastrite - ulcera gastro-duodenale - colite - diarrea - stitichezza - flatulenza - eruttazione - aerofagia - emorroidi.

APPARATO CUTANEO: orticaria - acne - eczema - dermatite - psoriasi - cellulite.

SISTEMA NERVOSO: cefalea - emicrania - alterazione dell'equilibrio - ansia - irritabilità - torpore mentale - scarsa memoria - difficoltà di concentrazione.

APPARATO RESPIRATORIO: difficoltà respiratoria - asma - tosse - raucedine - eccesso di muco - rino-faringite - sinusite - bronchite ricorrente.

SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO: alterazione della pressione arteriosa - palpitazioni - extrasistole.

APPARATO URO-GENITALE: disturbi della libido - infiammazioni uro-genitali.

SISTEMA MUSCOLO-ARTICOLARE: crampi - spasmi - tremori muscolari - debolezza muscolare - dolori articolari e muscolari - infiammazioni muscolo-tendinee.

Il **Food Intolerance Test** utilizza la metodica standardizzata ELISA che offre un alto grado di ripetibilità (> 90%), la reazione viene valutata in grado percentuale, per un numero di alimenti elevato (fino a 184).

Un'alta percentuale di individui sviluppano, nel corso della vita, una ipersensibilità verso le proteine degli alimenti. Per questo motivo, il F.I.T. è consigliato quale valido supporto diagnostico e terapeutico.

Per effettuare il F.I.T. è sufficiente sottoporsi ad un semplice prelievo di sangue. Natrix Lab provvederà, all'interno dei propri laboratori, a testare il grado di reazione immunitaria nei confronti di estratti proteici di 46, 92 o 184 alimenti. Le statistiche attuali dimostrano che una persona su dieci soffre di allergie alimentari ed almeno una persona su due soffre di intolleranze alimentari, pur senza saperlo!

Riconoscere le intolleranze alimentari è compito del medico che grazie alla tecnologia del Natrix Food Intolerance Test può finalmente condurre il paziente verso una più sana e corretta alimentazione, nella consapevolezza che il cibo sia la "sua" principale medicina.