

Paziente: Mario Rossi
Cod. Prodotto: 00000
Codice Accettazione: 00000
CCV: 000
Data: 22/06/2016



FOOD INTOLERANCE TEST (Valutazione immunitaria antigeni alimentari)

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

COS'E' NATRIX FOOD INTOLERANCE TEST

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

COS'E' L'INTOLLERANZA ALIMENTARE

ELENCO DEGLI ALIMENTI

FAMIGLIE DI ALIMENTI

PRECISAZIONI SUGLI ALIMENTI

Latte vaccino e latticini

Cereali

Uova

Lieviti

Soia

Aspergillus Niger

SCHEMA DI ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16 42122 Reggio Emilia

Aut.n. 67 del 26/01/2010

Direttore Sanitario Dott. Michele Cataldo

www.natrixlab.it

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

IL NATRIX FOOD INTOLERANCE TEST F.I.T.184

Il Natrix "Food Intolerance Test" è una prova allergometrica che consente, attraverso un prelievo di sangue, di individuare le reazioni avverse a 184 proteine alimentari. In particolare viene quantificata la reazione diretta tra gli anticorpi di classe G (IgG) presenti nel siero del paziente ed alcuni antigeni alimentari.

Il test è utile per conoscere gli alimenti che possono disturbare il nostro organismo. Come riportato anche dalla letteratura [1] l'eliminazione (per un periodo di 4-6 mesi) e l'eventuale reintroduzione graduale di questi alimenti nella dieta quotidiana può indurre un miglioramento della sintomatologia. E' opportuno che la dieta ad eliminazione venga condotta con la supervisione di uno specialista della nutrizione.

Il Natrix "Food Intolerance Test" utilizza una metodica analitica standardizzata e altamente ripetibile (ELISA).

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

L'esito completo del test è riportato in una tabella in cui sono elencati tutti gli alimenti analizzati accompagnati dalla percentuale di reattività. Questo è solamente un dato analitico. Come supporto interpretativo del test, Natrix propone l'ELENCO DEGLI ALIMENTI. Per facilitare la lettura dell'esito si invita pertanto a consultare tale elenco, in cui è possibile visualizzare, in maniera immediata, gli alimenti disposti in ordine alfabetico. A fianco di ogni alimento non tollerato è riportato un istogramma. Un istogramma di colore azzurro indica una reazione moderata nei confronti delle proteine alimentari caratteristiche di quel particolare alimento, un istogramma di colore rosso indica una reazione positiva.

RISPOSTA ANTICORPALE	% DI REATTIVITA'
Negativa	0 - 25
Moderata	26 - 60
Positiva	> 61

CHE COS'E' L' "INTOLLERANZA" ALIMENTARE?

L'intolleranza alimentare è considerata una reazione avversa ad alcune proteine alimentari. Questa reazione può essere evidenziata e quantificata attraverso il dosaggio di anticorpi di classe G (IgG).

Oggi si tende definire, impropriamente, questo tipo di reazioni avverse 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). Inoltre, le reazioni sostenute dalle IgG sono ben distinte dalle allergie alimentari sostenute da anticorpi di classe E (IgE) responsabili della reazione allergica a breve distanza di tempo dall'assunzione del cibo incriminato. L'incidenza dell'allergia alimentare (IgE-mediata) 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, fino al 40%.

Le intolleranze alimentari rappresentano la concausa di innumerevoli patologie, quindi non sono l'unico fattore scatenante.

L'intolleranza a proteine alimentari è dose-dipendente (proporzionale 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. L'intolleranza può essere determinata da:

- molecole particolari presenti negli alimenti
- malassorbimento dei principali costituenti alimentari
- alterazioni della barriera intestinale causa di una anomala risposta immunitaria di questo tratto
- alterazione della flora batterica intestinale
- alimentazione poco variata e non equilibrata

Le alterazioni della flora batterica intestinale possono essere causate da molteplici fattori :

- utilizzo di farmaci antinfiammatori causa di stress ossidativi e conseguente danno delle cellule epiteliali intestinali, sia a livello morfologico che funzionale
- agenti patogeni e tossine inducenti alterazioni della permeabilità di membrana
- infezioni da *Helicobacter Pylori*, il batterio responsabile di ulcera duodenale, che riduce la produzione di muco protettivo
- alcune sostanze, come le spezie, che provocano un aumento della permeabilità intestinale
- contatto tra un particolare allergene e il tratto digestivo (in soggetti allergici) che aumenta la permeabilità intestinale verso alcune macromolecole (es. proteine o parti di esse)
- contaminazione del cibo ad opera di insetticidi, diserbanti e fitofarmaci usati nella coltivazione di prodotti alimentari

La conoscenza delle proprie intolleranze alimentari può costituire per il paziente l'occasione per acquisire maggiore consapevolezza in merito ad una corretta e sana alimentazione.

L'intolleranza alimentare, grazie all'eliminazione temporanea dell'alimento incriminato potrebbe scomparire.

Il consiglio più importante per non incorrere ripetutamente in disturbi connessi alle intolleranze alimentari è di seguire una dieta varia e caratterizzata dall'assunzione di cibo di qualità e di alto valore biologico.

L'eliminazione e la graduale reintroduzione degli alimenti non tollerati deve essere seguita da un medico o specialista della nutrizione.

E' consigliabile reintrodurre un cibo per volta allo scopo di monitorare l'eventuale insorgenza di sintomi di intolleranza. Risulta importante e consigliato il parere del medico, non solamente nella fase interpretativa del test, ma anche in merito alla modalità di reintroduzione nella dieta dei cibi di cui si è temporaneamente sospeso il consumo.

In caso di difficoltà nell'interpretazione del referto o di patologie in corso è consigliabile il parere di uno specialista in grado di fornire un supporto terapeutico mirato.

Il servizio nutrizionale di NatrixLab

NatrixLab ha messo a punto Telenutrizione, una piattaforma di telemedicina che mette in contatto i propri specialisti della nutrizione con il paziente, allo scopo di fornire percorsi nutrizionali per il recupero della tolleranza alimentare. A partire dai risultati del test e da una approfondita anamnesi medica, verrà elaborato un percorso nutrizionale orientato al recupero della tolleranza, che grazie a Telenutrizione e alla possibilità di rivolgersi in qualsiasi momento allo specialista della nutrizione, diventerà una esperienza di educazione alimentare.



"Non abbiamo bisogno di nuove diete, ma di nuove abitudini alimentari": imparare a mangiare è la soluzione, al di là di qualsiasi regime più o meno restrittivo e limitato nel tempo, per favorire "un completo benessere fisico, psichico e sociale e non la semplice assenza di malattie".

Come attivare Telenutrizione

È possibile attivare Telenutrizione presso il centro nel quale il test è stato effettuato, oppure rivolgendosi direttamente a NatrixLab:

- Al numero di telefono 0522 232606, da lunedì a venerdì dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00
- All'indirizzo email info@natrixlab.it
- Mediante il sito internet <http://www.telenutrizione.it>












LA RIPETIZIONE DEL TEST

Si consiglia di ripetere il test non prima di 6 - 8 mesi

Per chiarimenti riguardanti l'esclusiva interpretazione del dato del referto, è possibile telefonare il lunedì mattina dalle 9,00 alle 13,00 al numero 0522 - 232606. I biologi di Natrix risponderanno alle sole domande riguardanti la comprensione del dato fornito con il referto.

Il presente referto non può essere riprodotto in modo parziale.

ELENCO DEGLI ALIMENTI

Acciuga		
Aglio		
Agnello		
Albicocca		
Alloro		
Amaranto		
Anacardi		28%
Ananas		
Anatra		
Aneto		
Anice		
Arachidi		
Arancia		
Aringa		
Asparagi		
Aspergillus niger (muffe)		
Astice/granchio		
Avena		
Avocado		
Banana		
Basilico		
Bianco d'uovo		100%
Bietola		
Branzino/orata		
Broccoli		
Cacao		
Caffè		
Camomilla		
Canna zucchero		
Cannella		
Capperi		
Capriolo		
Carciofo		
Carota		
Carruba		
Cavallo		35%
Cavolfiore		
Cavolo cappuccio		
Cavolo di Bruxelles		
Cavolo rapa		
Cavolo verde		
Ceci		
Cetriolo		
Cicoria		
Ciliegia		
Cipolla/scalogno		
Cocomero		
Coda di rospo		
Coniglio		
Coriandolo		
Cumino		
Curry		
Dattero		
Erba cipollina		
Fagiolini verdi		
Fagiolo		
Farro		62%
Fave		
Fico		
Finocchio		
Formaggi freschi		
Formaggio camembert		
Formaggio Emmenthal		36%
Formaggio fuso (sottilette)		100%
Fragola		
Frumento		100%
Funghi commestibili		
Gamberi		
Garofano		
Glutammato/dado		
Gorgonzola		56%
Grano saraceno		
Halibut		
Indivia		
Kamut		77%
Kiwi		
Lampone		
Latte acido		
Latte di capra		
Latte vaccino		100%
Lattuga		
Lenticchie		
Lievito di birra		
Limone		
Liquirizia		
Luppolo		
Maggiorana		
Mais		
Malto d'orzo		56%
Malva		
Mandarino		
Mandorla		
Mango		
Manzo		

Marrone/castagna		
Mela		
Melanzane		
Melone		
Melone bianco		
Menta		
Merluzzo/nasello		
Miele		
Miglio		
Mirtillo nero		
Misto di lieviti naturali		45%
Mora		
Mozzarella		30%
Mozzarella di bufala		28%
Nocciole		80%
Noce		
Noce di cocco		
Noce moscata		
Noce Parà		
Oliva		
Origano		
Ortica		
Orzo		
Papaia		
Paprica		
Parmigiano reggiano		57%
Patata		
Pecorino		
Pepe		
Peperoncino		
Peperone		
Pera		
Pesca		
Pescanoce		
Pesce spada		
Pinoli		
Piselli		
Pistacchio		
Platessa/sogliola		
Pollo		
Pomodoro		
Pompelmo		
Porro		
Prezzemolo		
Prugna		
Quinoa		
Radicchio		
Rafano bianco		
Rapa rossa		
Ravanello		
Ribes		
Riso		
Rombo		
Rosmarino		
Rucola		
Salmone		
Salvia		
Sardina		
Scarola		
Sedano		
Segale		100%
Seme di girasole		
Semi di cola		
Semi di lino		
Senape		
Seppia/polpo/calamaro		
Sesamo		
Sgombro		
Soia		
Spinaci		
Struzzo		
Suino		
Tacchino		
Tarassaco		
Tè nero/ tè verde		
Tiglio		
Timo		
Tonno		
Trota		
Tuorlo d'uovo		52%
Uva bianca,rossa,nera		
Valeriana		
Vaniglia		
Vitello		
Vongole,cozze,ostriche		
Yogurt		74%
Zafferano		
Zenzero		
Zucca		
Zucchine		

FAMIGLIE ALIMENTI

A - Gruppo di alimenti acidificanti (ad alto contenuto proteico-lipidico)			
Carne e uova			
Agnello	Anatra	Bianco d'uovo 100%	Capriolo
Cavallo 35%	Coniglio	Manzo	Pollo
Struzzo	Suino	Tacchino	Tuorlo d'uovo 52%
Vitello			
Frutta			
Avocado	Oliva		
Latticini			
Formaggi freschi	Formaggio camembert	Formaggio Emmenthal 36%	Formaggio fuso (sottilette) 100%
Gorgonzola 56%	Latte acido	Latte di capra	Latte vaccino 100%
Mozzarella 30%	Mozzarella di bufala 28%	Parmigiano reggiano 57%	Pecorino
Yogurt 74%			
Pesce, crostacei e molluschi			
Acciuga	Aringa	Astice/granchio	Branzino/orata
Coda di rospo	Gamberi	Halibut	Merluzzo/nasello
Pesce spada	Platessa/sogliola	Rombo	Salmone
Sardina	Seppia/polpo/calamaro	Sgombro	Tonno
Trota	Vongole,cozze,ostriche		
Semi			
Anacardi 28%	Arachidi	Mandorla	Nocciole 80%
Noce	Noce Parà	Pinoli	Pistacchio
Seme di girasole	Semi di cola	Semi di lino	Sesamo
B - Gruppo di alimenti basificanti (ad alto contenuto vitaminico)			
Frutta			
Albicocca	Ananas	Arancia	Banana
Ciliegia	Cocomero	Dattero	Fico
Fragola	Kiwi	Lampone	Limone
Mandarino	Mango	Marrone/castagna	Mela
Melone	Melone bianco	Mirtillo nero	Mora
Noce di cocco	Papaia	Pera	Pesca
Pescanoce	Pompelmo	Prugna	Ribes
Uva bianca,rossa,nera			
Verdure a radice			
Aglio	Cavolo rapa	Cipolla/scalogno	Patata
Rafano bianco	Rapa rossa	Ravanello	
Verdure gialle/bianche			
Asparagi	Cavolfiore	Cetriolo	Finocchio
Zucchine			
Verdure rosse, arancione, viola			
Carota	Melanzane	Pomodoro	Zucca
Verdure verdi			
Bietola	Broccoli	Carciofo	Cavolo cappuccio
Cavolo di Bruxelles	Cavolo verde	Cicoria	Fagiolini verdi
Indivia	Lattuga	Peperone	Porro
Radicchio	Rucola	Scarola	Sedano

Spinaci	Tarassaco	Valeriana	
C - Gruppo di alimenti neutri (ad alto contenuto amidaceo)			
Cereali			
Amaranto	Avena	Farro 62%	Frumento 100%
Grano saraceno	Kamut 77%	Mais	Miglio
Orzo	Quinoa	Riso	Segale 100%
Legumi			
Ceci	Fagiolo	Fave	Lenticchie
Piselli	Soia		
D - Gruppo di alimenti aromatizzanti (ad alto contenuto di sostanze curative)			
Erbe medicinali e aromatiche			
Alloro	Aneto	Anice	Basilico
Camomilla	Coriandolo	Erba cipollina	Maggiorana
Malva	Menta	Origano	Ortica
Prezzemolo	Rosmarino	Salvia	Tiglio
Timo			
Spezie			
Cannella	Cumino	Curry	Garofano
Noce moscata	Paprica	Pepe	Peperoncino
Senape	Vaniglia	Zafferano	Zenzero
Varie			
Cacao	Caffè	Canna zucchero	Capperi
Carruba	Glutammato/dado	Liquirizia	Luppolo
Malto d'orzo 56%	Miele	Tè nero/ tè verde	
E - Gruppo di alimenti a ph variabile			
Lieviti			
Lievito di birra	Misto di lieviti naturali 45%		
Varie			
Aspergillus niger (muffe)	Funghi commestibili		

PRECISAZIONI SUGLI ALIMENTI

LATTE VACCINO E LATTICINI

L'esigenza di testare l'intolleranza al latte e ai latticini nasce dal fatto che essere intolleranti al latte vaccino non preclude la possibilità di consumare alcuni suoi derivati. La produzione del latte fermentato e dello yogurt avviene secondo processi di fermentazione, la produzione dei formaggi avviene secondo processi di caseificazione e stagionatura. Tali processi sono in grado di modificare la concentrazione delle principali proteine del latte (caseina, sieroproteine, lipoproteine) causa di allergie ed intolleranze e di apportare una parziale demolizione delle frazioni caseiniche con il risultato di agevolarne la digestione completa. E' degno di nota che i formaggi a più lunga stagionatura sono dati per primi ai neonati durante lo svezzamento.

Latti fermentati e yogurt: sono prodotti ottenuti grazie alla coagulazione del latte ad opera di microrganismi della fermentazione acida o acido-alcolica (*Streptococcus caucasicus*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*...), in grado di trasformare il lattosio in acido lattico.

Formaggi: in generale si può affermare che maggiore è il tempo di stagionatura di un formaggio minore è la sua possibilità di causare un' intolleranza, in quanto le proteine contenute nel prodotto caseario vengono parzialmente digerite dagli enzimi coinvolti nel processo di stagionatura stesso. Il Grana Padano, il Parmigiano Reggiano e il Pecorino Romano sono ricchi di proteine, vitamine e calcio. In particolare contengono proteine a rapida assimilazione, proprio perché tali molecole subiscono una "predigestione" durante la stagionatura ad opera di enzimi capaci di trasformarle in composti più semplici, facilmente digeribili. Per questo i formaggi stagionati sono ben tollerati anche in presenza di intolleranza grave al latte vaccino e/o ad altri latticini.

Intolleranza al latte vaccino

Le proteine del latte potrebbero essere presenti nei seguenti alimenti: cioccolato al latte, biscotti, prodotti di pasticceria, crema di whisky, gelati, margarine, prodotti per l'infanzia (omogeneizzati, liofilizzati, pastine), salse, creme, purè di patate in fiocchi, ripieni di alimenti surgelati, zuppe vegetali e cibi preconfezionati o in scatola, alcuni salumi (insaccati come salame, prosciutto cotto, mortadella, wurstel).

In sostituzione al latte vaccino è possibile consumare il latte di capra (se tollerato) che contiene una minor concentrazione di caseine, oppure utilizzare bevande vegetali quali latte di mandorla, latte di riso, latte di avena, latte di soia. Una buona alternativa al latte vaccino è il latte d'asina, ben tollerato anche dai neonati.

CEREALI

Frumento: essere intolleranti al frumento non significa soffrire di celiachia. La celiachia (intolleranza al glutine) non viene evidenziata attraverso il F.I.T., per essere diagnosticata necessita di specifiche analisi di laboratorio. Si consiglia di valutare insieme al proprio medico se procedere con ulteriori valutazioni diagnostiche. L'intolleranza al frumento provoca disturbi anche se vengono consumati prodotti privi di glutine, perché implica una ipersensibilità a tutte le componenti del frumento.

Intolleranza al frumento

Il frumento potrebbe essere presente nei seguenti alimenti: la farina bianca e integrale, la crusca e il germe di grano, il pane e i prodotti da forno, la pasta, il cuscus, il semolino, i cereali per la colazione, prodotti precotti o surgelati con panatura, insaccati, alimenti in scatola, salse e condimenti, bevande come cioccolata, birra, gin, whiskey e vodka. I prodotti a base di frumento si possono sostituire con gli equivalenti a base di orzo, segale, avena, farro, grano saraceno, miglio, quinoa, riso, amaranto, kamut, se tollerati.

Avena: contiene molte proteine (fino al 17%) e pochi carboidrati ed è il cereale che contiene più grassi in assoluto. Se a questo aggiungiamo l'11% di fibre, otteniamo uno dei cereali con il più basso indice glicemico, che lo rende particolarmente adatto per i diabetici. In caso di intolleranza, eliminare fiocchi d'avena, muesli, porridge, biscotti e altri prodotti dietetici se a base di farina d'avena.

Orzo: ha un elevato contenuto di fibre, soprattutto solubili.

E' utilizzato prevalentemente come malto per la produzione della birra, del whiskey e nella panificazione; come succedaneo del caffè dopo torrefazione e per la preparazione di prodotti dietetici. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta farina e caffè d'orzo, birra, Irish e Scotch Whiskey.

Segale: rappresenta il cereale tipico dei Paesi Nord Europei dove è usata da sola o mescolata al frumento per fare il pane di segale dal caratteristico colore scuro. In caso di intolleranza eliminare alimenti prodotti con farina di segale, come pane, torte, biscotti o snack.

Mais: il mais è un cereale utilizzato nell'alimentazione come: pop corn e corn flakes, olio estratto dal germe, snack e prodotti della macinazione della cariosside. Il mais può essere utilizzato per la produzione della birra, al posto dell'orzo.

Natrix srl

Consumato sotto forma di farina (polenta), quindi decorticato, viene privato di importanti fattori nutrizionali. Il mais è un cereale naturalmente privo di glutine, adatto all'alimentazione di soggetti celiaci. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta alimenti a base di farina di mais quali biscotti, pasta, polenta, pop-corn, Bourbon Whiskey e Gin.

Riso: è uno dei cereali più ricchi di amido (oltre il 75%) e poveri di proteine (6-7%). Non contiene glutine. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta riso, pasta di riso, latte di riso e riso soffiato.

Farro: il valore nutrizionale del farro è molto simile a quello del grano tenero. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta minestre ai cereali, pasta di farro e prodotti da forno a base di farina di farro.

Grano saraceno: è una buona fonte di fibre e di minerali. È privo di glutine. In caso di intolleranza evitare la polenta taragna, un piatto tipico della Valtellina e delle valli del bergamasco, il pane di grano saraceno, prodotti da forno a base di farina di grano saraceno e la pasta.

Miglio: ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine. Può essere presente in zuppe e minestre ai cereali.

Amaranto: privo di glutine è adatto per chi soffre di morbo celiaco. In caso di intolleranza eliminare pane di amaranto e zuppe di cereali o legumi dove può essere contenuto.

Quinoa: i semi possono essere presenti in zuppe e minestre a base di legumi e cereali.

Kamut: è un cereale che viene impiegato nella preparazione di cereali per la colazione, muesli, minestre, zuppe. La farina che se ne ricava è usata nella preparazione di pane, pasta, biscotti, spuntini, focacce, crespelle.

UOVA

Le proteine dell'uovo (ovoalbumina, ovotransferrina e ovomucoide) sono fonte di intolleranze ed allergie specialmente nella prima infanzia. La reazione IgG mediata inizia dopo i sei mesi e tende ad attenuarsi con il passare degli anni [3]. L'esposizione all'albumine è molto elevata; oltre al prodotto stesso ci sono molti altri composti alimentari che lo contengono tra gli ingredienti. Le manifestazioni si presentano più frequentemente dopo l'ingestione di uova crude, mentre negli stessi soggetti l'ingestione di uova cotte può non provocare alcun disturbo (la cottura modifica alcune proteine dell'uovo rendendolo meno allergenico). Può esistere crossreattività tra l'uovo di gallina e quello di quaglia.

Intolleranza all'uovo

Le proteine dell'uovo sono presenti nei seguenti alimenti: budini, crema pasticcera, gelato e sorbetti, meringhe, preparazioni dolciarie (con uova tra gli ingredienti), caramelle gommosi e morbide, pastelle per fritti, salse, pasta all'uovo, liquore a base di uova (VOV). Inoltre, l'albumine viene utilizzato come agente agglutinante nelle salsicce e nelle carni preparate (polpette e polpettoni) e per il suo potere chiarificante in alcuni vini bianchi francesi. In sostituzione è possibile consumare alimenti biologici senza aggiunta di uova.

LIEVITI

Il F.I.T. 184 alimenti valuta l'intolleranza nei confronti del misto di lieviti naturali (madre acida) e del lievito di birra.

Lieviti naturali: Il lievito naturale, conosciuto da migliaia di anni, non è altro che una pastella di acqua e farina inacidita. All'interno della madre acida sono presenti il lievito e dei lattobacilli che sopravvivono grazie ai carboidrati complessi della farina. Il lievito naturale è la pasta madre del pane; è quindi il lievito utilizzato dai fornai.

Lievito di birra: il lievito di birra è disponibile in diverse formulazioni, il lievito "fresco" sotto forma di panetto e il lievito "secco" in forma di granuli. Il lievito di birra è utilizzato in casa e in pizzeria, viene inoltre utilizzato come elemento fermentante in numerose bevande.

Intolleranza ai lieviti naturali e al lievito di birra

I lieviti sono contenuti in pane, pizza, torte, formaggi fermentati, salse, bevande fermentate (birra, vino, alcolici), dadi per brodo, aceto.

In sostituzione è possibile consumare alimenti lievitati con lieviti chimici (bicarbonato di sodio, bicarbonato di ammonio, acido tartarico, cloruro di ammonio).

SOIA

Tra i legumi la soia sta diventando via via più importante da quando il suo consumo si è esteso ed è diventata parte

Natrix srl

integrante dei più svariati alimenti per le notevoli qualità nutrizionali che possiede. Tra i molteplici derivati si ricordano: i semi, i germogli, la farina con cui si preparano prodotti dietetici, l'olio, il latte e il formaggio (tofu), la salsa.

La soia e la lecitina che se ne estrae vengono usate come antiossidanti, emulsionanti e amalgamanti (sigla E322).

ASPERGILLUS NIGER

Le muffe appartenenti al genere *Aspergillus* sono ubiquitarie, presenti anche nell'ambiente. Sono comuni all'interno dei silos, nel compost, nelle balle di fieno, nei cereali, su diverse piante e in alcuni prodotti caseari.

L'*Aspergillus niger* è una muffa utilizzata in ambito industriale per la sintesi di acido citrico a partire dalla melassa. Oggi il 99% della produzione mondiale di acido citrico deriva da questa muffa. L'acido citrico è utilizzato come correttore di acidità.(E330)

Riferimenti bibliografici

1. Heine RG, Tang ML. Dietary approaches to the prevention of food allergy. *Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care.* **2008**; 11(3): 320-328.
2. Pizzin G, Bentley S, Maggi E. Allergia alimentare per consumo di prodotti di origine animale: stato dell'arte. *Ann. Fac. Medic. Vet.* **2003**; 23: 261-269.
3. Jenmalm MC, Björkstén B. Development of immunoglobulin G subclass antibodies to ovalbumin, birch and cat during the first eight years of life in atopic and non-atopic children. *Pediatr. Allergy Immunol.* **1999**; 10(2): 112-121.

Schema di rotazione degli alimenti

1.gg	2.gg	3.gg	4.gg	5.gg	6.gg	7.gg	8.gg
Carne e uova							
	Coniglio	Capriolo		Agnello		Anatra	
	Struzzo	Manzo		Suino		Pollo	
	Vitello					Tacchino	
Latticini							
Latte acido	Latte di capra	Formaggio camembert	Latte di capra		Latte di capra	Formaggi freschi	Latte di capra
Pecorino		Latte acido				Latte acido	
Pesce, crostacei e molluschi							
Astice/granchio			Platessa/sogliola		Acciuga		Branzino/orata
Gamberi			Rombo		Aringa		Merluzzo/nasello
Halibut			Seppia/polpo/calamaro		Coda di rospo		Pesce spada
Salmone					Sardina		
Trota					Sgombro		
Vongole, cozze, ostriche					Tonno		
Semi							
Pistacchio		Arachidi	Noce	Noce Parà	Sesamo	Arachidi	Mandorla
						Pinoli	
Frutta							
Albicocca	Arancia	Ananas	Albicocca	Fragola	Ananas	Dattero	Mango
Ciliegia	Pera	Cocomero	Banana	Lampone	Mandarino	Limone	Mela
Kiwi	Pescanoce	Marrone/castagna	Fico	Mela	Melone bianco	Noce di cocco	Papaia
Mela	Ribes	Mela	Kiwi	Mora	Mirtillo nero	Pera	Pompelmo
Pesca		Melone	Prugna	Pera		Uva bianca, rossa, nera	
Verdure a radice							
Cavolo rapa	Rapa rossa	Cipolla/scalogno	Ravanello	Cavolo rapa	Aglio	Cipolla/scalogno	Ravanello
		Patata				Patata	

1.gg	2.gg	3.gg	4.gg	5.gg	6.gg	7.gg	8.gg
Verdure gialle/bianche							
		Finocchio	Cavolfiore			Asparagi	Cavolfiore
			Cetriolo			Zucchine	Cetriolo
			Zucchine				
Verdure rosse, arancione, viola							
Melanzane	Pomodoro		Carota	Melanzane	Zucca	Pomodoro	Carota
Pomodoro				Pomodoro			Zucca
Verdure verdi							
Indivia	Broccoli	Lattuga	Cavolo cappuccio	Indivia	Bietola	Lattuga	Cavolo di Bruxelles
Peperone	Carciofo	Porro	Cavolo di Bruxelles	Peperone	Broccoli	Porro	Cavolo verde
Scarola	Cicoria	Radicchio	Cavolo verde	Scarola	Fagiolini verdi	Rucola	Indivia
Valeriana	Fagiolini verdi	Rucola	Spinaci	Valeriana	Radicchio	Sedano	
		Sedano			Spinaci		
Cereali							
Amaranto	Avena	Quinoa	Grano saraceno	Amaranto	Avena	Quinoa	Grano saraceno
	Mais		Orzo		Mais		Orzo
	Miglio		Riso		Miglio		Riso
Legumi							
Ceci	Fave	Lenticchie	Ceci	Piselli	Fave	Lenticchie	Fagiolo
			Soia				Piselli
Erbe medicinali e aromatiche							
Basilico	Alloro	Camomilla	Aneto	Basilico	Alloro	Camomilla	Aneto
Maggiorana	Malva	Erba cipollina	Anice	Maggiorana	Malva	Erba cipollina	Anice
Origano		Ortica	Coriandolo	Origano		Ortica	Coriandolo
Rosmarino		Prezzemolo	Tiglio	Rosmarino		Prezzemolo	Tiglio
Salvia				Salvia			
Timo				Timo			

1.gg	2.gg	3.gg	4.gg	5.gg	6.gg	7.gg	8.gg
Spezie							
Curry	Noce moscata	Peperoncino	Cannella	Curry	Garofano	Peperoncino	Cumino
Vaniglia	Pepe		Cumino	Paprica	Noce moscata	Zafferano	Zenzero
	Senape				Pepe		
					Senape		
Varie							
Funghi commestibili				Funghi commestibili			

GUIDA ALLA LETTURA DELLO SCHEMA DI ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI

Lo schema di rotazione degli alimenti è stato pensato per facilitare la scelta degli alimenti da consumare nell'arco di otto giorni, ripetibili durante tutto il periodo di recupero della tolleranza. Esso deve essere letto in colonna (1 GG. sta per primo giorno, e così fino all'ottavo) e per ogni categoria di alimenti può essere scelta una o più alternative tra quelle proposte. Lo schema è indicativo, ed ha il solo scopo di aiutare nella scelta degli alimenti da consumare e nella rotazione degli alimenti nella settimana. Seguire una dieta varia e bilanciata può prevenire l'insorgenza di nuove intolleranze alimentari.

Paziente: Mario Rossi
Cod. Prodotto: 00000
Codice Accettazione: 00000
CCV: 000
Data: 22/06/2016

Referto a cura di:
NatrixLab
Via Cavallotti, 16 42122 Reggio Emilia
Aut.n. 67 del 26/01/2010
Direttore Sanitario Dott. Michele Cataldo

Esito Test

FOOD INTOLERANCE TEST **(Valutazione immunitaria antigeni alimentari)**

A handwritten signature in black ink, appearing to read "A. Rausa".

Dott.ssa Ausilia Rausa

Nome Antigene	Valore
Acciuga	9%
Aglione	18%
Agnello	11%
Albicocca	9%
Alloro	13%
Amaranto	16%
Anacardi	28%
Ananas	17%
Anatra	10%
Aneto	14%
Anice	11%
Arachidi	10%
Arancia	14%
Aringa	11%
Asparagi	11%
Aspergillus niger (muffe)	21%
Astice/granchio	16%
Avena	9%
Avocado	8%
Banana	2%
Basilico	11%
Bianco d'uovo	100%
Bietola	12%
Branzino/orata	15%
Broccoli	12%
Cacao	9%
Caffè	13%
Camomilla	9%
Canna zucchero	13%
Cannella	2%
Capperi	14%
Capriolo	18%
Carciofo	14%
Carota	10%
Carruba	15%
Cavallo	35%
Cavolfiore	9%
Cavolo cappuccio	9%
Cavolo di Bruxelles	12%
Cavolo rapa	11%
Cavolo verde	14%
Ceci	18%
Cetriolo	9%
Cicoria	15%
Ciliegia	9%
Cipolla/scalogno	22%

Nome Antigene	Valore
Cocomero	11%
Coda di rospo	14%
Coniglio	18%
Coriandolo	15%
Cumino	19%
Curry	16%
Dattero	18%
Erba cipollina	9%
Fagiolini verdi	9%
Fagiolo	19%
Farro	62%
Fave	14%
Fico	10%
Finocchio	9%
Formaggi freschi	21%
Formaggio camembert	21%
Formaggio Emmenthal	36%
Formaggio fuso (sottilette)	100%
Fragola	9%
Frumento	100%
Funghi commestibili	2%
Gamberi	20%
Garofano	10%
Glutammato/dado	14%
Gorgonzola	56%
Grano saraceno	14%
Halibut	14%
Indivia	24%
Kamut	77%
Kiwi	12%
Lampone	22%
Latte acido	22%
Latte di capra	20%
Latte vaccino	100%
Lattuga	9%
Lenticchie	12%
Lievito di birra	9%
Limone	2%
Liquirizia	9%
Luppolo	9%
Maggiorana	19%
Mais	9%
Malto d'orzo	56%
Malva	20%
Mandarino	12%
Mandorla	18%

Nome Antigene	Valore
Mango	14%
Manzo	14%
Marrone/castagna	21%
Mela	15%
Melanzane	9%
Melone	9%
Melone bianco	12%
Menta	9%
Merluzzo/nasello	15%
Miele	9%
Miglio	14%
Mirtillo nero	14%
Misto di lieviti naturali	45%
Mora	20%
Mozzarella	30%
Mozzarella di bufala	28%
Nocciole	80%
Noce	12%
Noce di cocco	9%
Noce moscata	10%
Noce Parà	15%
Oliva	9%
Origano	9%
Ortica	14%
Orzo	11%
Papaia	13%
Paprica	18%
Parmigiano reggiano	57%
Patata	9%
Pecorino	25%
Pepe	11%
Peperoncino	14%
Peperone	8%
Pera	11%
Pesca	12%
Pescanoce	11%
Pesce spada	16%
Pinoli	17%
Piselli	9%
Pistacchio	9%
Platessa/sogliola	12%
Pollo	25%
Pomodoro	12%
Pompelmo	10%
Porro	9%
Prezzemolo	12%

Nome Antigene	Valore
Prugna	9%
Quinoa	10%
Radicchio	9%
Rafano bianco	15%
Rapa rossa	9%
Ravanello	14%
Ribes	23%
Riso	9%
Rombo	11%
Rosmarino	12%
Rucola	14%
Salmone	18%
Salvia	14%
Sardina	15%
Scarola	11%
Sedano	18%
Segale	100%
Seme di girasole	9%
Semi di cola	19%
Semi di lino	9%
Senape	18%
Seppia/polpo/calamaro	13%
Sesamo	13%
Sgombro	14%
Soia	9%
Spinaci	14%
Struzzo	20%
Suino	14%
Tacchino	12%
Tarassaco	13%
Tè nero/ tè verde	10%
Tiglio	18%
Timo	12%
Tonno	9%
Trota	14%
Tuorlo d'uovo	52%
Uva bianca,rossa,nera	12%
Valeriana	14%
Vaniglia	11%
Vitello	15%
Vongole,cozze,ostriche	16%
Yogurt	74%
Zafferano	17%
Zenzero	11%
Zucca	9%
Zucchine	12%



**AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV GL
= ISO 13485 =**

**AZIENDA CON SISTEMA
DI GESTIONE QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV GL
= ISO 9001 =**



NATRIX S.r.l.

Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia - Italy (IT)
Tel: +39 0522 232606 - Fax: +39 0522 506136
E-mail: info@natrirlab.it

www.natrirlab.it