

# Occhio alle INTOLLERANZE

SPESSE I PROBLEMI DI PESO DERIVANO DA UN'ALIMENTAZIONE SBAGLIATA, CHE NON VIENE BEL TOLLERATA DAL NOSTRO ORGANISMO



■ Il dottor Carlo Lazzarini è presidente della SIMF, la società italiana di medicina funzionale.

## IL NOSTRO ESPERTO

Il modo migliore per dimagrire in modo corretto, soprattutto se i chili da perdere sono tanti, è sicuramente una visita specializzata da un dietologo che, dopo un esame accurato, potrà consigliare la dieta più adatta per il proprio fisico.

Alcune cliniche utilizzano il Vega Test: un esame che, in sé, non aiuta a dimagrire, come molti potrebbero pensare, ma che individua le eventuali intolleranze alimentari dell'organismo. Per capire bene di che cosa si tratta abbiamo intervistato il dottor Carlo Lazzarini, presidente della SIMF, la Società Italiana di medicina Funzionale, alla quale fa capo la metodica B.E.R. (bioelettronica di risonanza), meglio conosciuta come Vega.

### Come inizia una visita nella vostra clinica?

Innanzitutto, quando si va a fare una visita da qualsiasi dietologo viene fatto un primo esame di base: l'impedenziometria. Questo esame strumentale è indispensabile perché stabilisce quanto pesa effettivamente la massa grassa di una persona, quant'è la massa magra e il quantitativo d'acqua presente nell'organismo (il peso che si legge sulla bilancia è l'insieme di queste tre componenti). È quindi un esame personalizzato in cui il peso viene frazionato in tre parti. Così si

Spesso intolleranza e allergia vengono erroneamente considerati sinonimi: il Vega test non rivela se l'organismo è allergico a un dato elemento, cioè non misura la produzione di anticorpi contro un alimento, ma la tolleranza energetica nei confronti dell'alimento stesso.

to, del quantitativo di massa grassa, che può essere diversa anche tra due persone della stessa età, dello stesso sesso, lo stesso peso e la medesima altezza.

È un esame che viene svolto in genere da un dietologo.

comprende in quale modo bisogna intervenire e quanto peso bisogna perdere, a seconda, appun-

### Che cosa si ottiene con l'impedenziometro?

Grazie all'impedenziometro si stabilisce l'obiettivo raggiungibile in base alle condizioni del paziente, a seconda della sua costituzione. Questo esame monitorizza l'effettiva perdita di grasso e evidenzia il metabolismo basale a riposo, ossia la quantità di calorie necessarie nelle 24 ore per mantenere le cellule di grasso e la



## INTOLLERANZA: QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ A RISCHIO



■ Statisticamente gli alimenti che risultano meno tollerati sono il lievito naturale, il latte (anche a seconda delle differenti componenti proteiche) e i derivati del latte vaccino, le uova, il glutine e il frumento. In minor misura ne fanno parte anche il gruppo delle Solanacee (pomodoro, peperoni, patate, melanzane). Chi è intollerante dovrebbe ridurre questo alimento nella dieta ma qualche volta è necessaria l'abolizione per un periodo che, da caso a caso, sarà stabilito dal medico. Bisogna scoprire poi attraverso quali cause si è verificata l'intolleranza.

massa magra. Quindi la spesa metabolica a riposo risulta essere diversa da persona a persona a seconda delle rispettive differenze.

*Quali sono le componenti che vengono tenute in considerazione per fare un programma alimentare personalizzato?*

I fattori che vengono tenuti in considerazione sono l'età, il sesso, le eventuali patologie, il lavoro che una persona conduce... insomma è la dieta che si deve adattare alle abitudini del paziente, e non come spesso accade il contrario. La dieta deve essere il più possibile legata allo stile di vita della persona. È chiaro che se esistono cattive abitudini o comportamenti alimentari scorretti devono essere rieducati, e ci sono alcune regole di base che possono valere per tutti, ma perché un programma alimentare sia davvero efficace deve essere fatto "su misura".

*Quali sono le differenze tra le tipologie di persone che vogliono dimagrire?*

Le persone che si rivolgono al nostro centro sono di due tipi, e le situazioni sono affrontate con approcci molto diversi.

I primi sono quelli che hanno preso qualche chilo, magari durante le vacanze estive, e vogliono perderlo: in questo caso si sottopongono a diete "lampo", che sono fini a se stesse e possono durare anche solo una settimana.

Gli altri invece sono pazienti più complessi, che convivono con un

**Le cause di un'intolleranza possono essere molteplici. Dal difetto genetico, presente fin da quando si è piccoli, ai difetti enzimatici che sopraggiungono nel tempo, alle interferenze con terapie farmacologiche.**



sovrappeso e hanno bisogno di un programma di dieta a lungo termine, con un regime alimentare dal valore calorico non troppo basso, al contrario delle diete lampo che, in quanto più dure e restrittive dovranno avere una durata limitata.

*Dopo questa prima visita, allora, che cosa succede? Qual è il passo successivo?*

Dopo le classiche analisi cliniche cui si sottopone il paziente (per esempio esami ematochimici e strumentali), prima di prescrivergli una dieta, come per esempio gli esami del sangue, e appunto l'impedenziometria di cui abbiamo parlato prima, si può effettuare il Vega Test, per analizzare il bilancio energetico funzionale. Questo esame non rivela la patologia ma è finalizzato a esaminare la funzione biologica degli organi e degli apparati (box a fianco). \*

## IL VEGA TEST

ECCO COME FUNZIONA

■ Si basa sul principio fisico della "biorisonanza elettronica" e, per tanto, non è comprensibile attraverso leggi biochimiche, ma lo si può spiegare mediante meccanismi biofisici.

In questo modo vengono identificate le disfunzioni, le alterazioni funzionali che non è detto che rispecchino il carattere di patologie; attraverso il test della biorisonanza però si può capire perché non funziona un organo.

Il Vega Test si basa sulla scoperta che le caratteristiche bioelettriche dell'organismo variano repentinamente quando questo entra

in contatto, anche indiretto, con delle sostanze che hanno un effetto benefico o dannoso su di esso. Questo permette di fare una diagnosi molto precisa della situazione dell'organismo, delle sue funzionalità e degli agenti patogeni.

Per spiegare al lettore, in modo comprensibile è sufficiente sapere che il paziente viene col-

legato all'apparecchiatura mediante un elettrodo da tenere in mano. Un altro elettrodo "esploratore" viene invece utilizzato dal medico per chiudere il circuito appoggiandolo sulla cute. Il Vega misurerà un potenziale elettrico visualizzato in un monitor. Dopo, il medico inserirà in un circuito elettrico le diverse fiale test, tra cui gli alimenti, per analizzare le eventuali variazioni dell'indice elettrico da esse provocato. Risulteranno positive tutte quelle sostanze che avranno prodotto un abbassamento dell'indice bioelettronico.

Le sostanze che risultano positive saranno quindi quelle che producono nell'organismo del paziente un "campo di disturbo" o un'intolleranza metabolica.