

### Intolleranze Alimentari - Pannello da 45 alimenti

- Riso
- Segale
- Grano
- Orzo integrale
- Avena
- Mandorla
- Arachide
- Anacardi
- Carne di Manzo
- Pollo
- Carne suina
- Tacchino
- Merluzzo
- Granchio
- Aragosta
- Gamberetti
- Salmone
- Sogliola
- Tonno
- Latte di mucca
- Uovo (albume e tuorlo)
- Broccoli
- Pomodoro
- Cavolo cappuccio
- Carota
- Cavolfiore
- Sedano
- Lattuga Iceberg
- Cipolla
- Patate
- Fagioli di soia
- Fagiolini
- Aglio
- Peperoncino
- Mela
- Banana
- Pompelmo
- Arancia
- Fragola
- Zucchero di canna
- Caffè
- Mais
- Semi di girasole
- Lievito del panettiere
- Lievito di Birra

Le intolleranze alimentari rappresentano una problematica attuale, esse sono una reazione dipendente dall'ingestione e dal progressivo accumulo di alimenti comuni presenti nella dieta quotidiana con effetto infiammatorio nell'organismo. I sintomi non sono proporzionali alle quantità dell'alimento non tollerato introdotto: ciò significa che anche piccole quantità possono scatenare la sintomatologia. Inoltre, i disturbi non sono in diretta relazione all'assunzione ma si possono verificare a distanza di tempo fino a 72 ore dopo e possono essere, a titolo esemplificativo: cefalee, nausea, meteorismo, diarrea, dolori addominali, infezioni genito-urinarie ricorrenti, tosse da reflusso, riniti, congiuntiviti, affezioni cutanee. Sono da considerare tra i sintomi comuni di intolleranze alimentari anche ritenzione di liquidi e disordini del peso corporeo con variazioni sia in eccesso che in difetto.