

## LE DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

1. **Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità**, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.
2. **No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica.** Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.
3. **Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo.** Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in centri estetici, palestre, farmacie, laboratori o in altre strutture non specificatamente sanitarie. Solo il medico può fare diagnosi.
4. **Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità.** I test non validati sono: dosaggio IGg4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.
5. **Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica.** Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono, inoltre, slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.
6. **La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico.** La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.
7. **Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata.** La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.
8. **Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte.** La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.
9. **A chi rivolgersi per una corretta diagnosi?** Medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).

10. **Non utilizzare internet per diagnosi e terapia.** Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.

*I firmatari:*

Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)  
Federazione Nazionale Ordine Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCeO)  
Associazione Allergologi Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri (AAIITO)  
Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri (AIGO)  
Associazione Medici Diabetologi (AMD)  
Associazione Nazionale Dietisti (ANDID)  
Società Italiana Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (SIAAIC)  
Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica (SIAIP)  
Società Italiana di Diabetologia (SID)  
Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)  
Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE)  
Società Italiana di Obesità (SIO)