

# Immunonutrizione

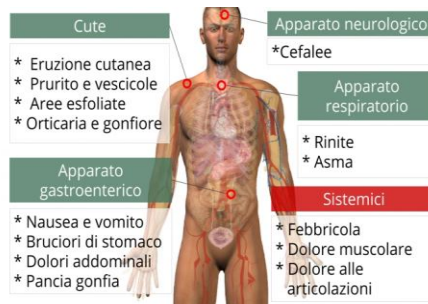


La nuova Scienza che studia l'impatto del cibo sul sistema immunitario e, conseguentemente, sulla salute, si chiama: **immunonutrizione**.  
Le scelte alimentari che facciamo possono o meno fornire protezione o predisposizione nei confronti di allergie, immunopatologie, malattie cardiovascolari, malattie metaboliche ed anche neoplasie.

Lo sapete che il nostro **Colon** "ospita" **microbi** che pesano in totale circa 1,5 kg e **sono in grado di modulare la risposta immunitaria** con forte impatto sulla nostra salute?

Lo sapete che **ogni volta che mangiamo un pasto ad alto contenuto energetico** il nostro organismo scatena una massiccia **risposta infiammatoria** di difesa che dura diverse ore?

I cibi e le molecole immuno-modulanti, il rapporto tra obesità ed infiammazione, celiachia, allergie ed intolleranze alimentari, costituiscono i **punti chiave dell'immunonutrizione**.



## Allergia al Nickel solfato

L'Allergia al Nickel si manifesta attraverso due forme patologiche, la Dermatite Allergica da Contatto (DAC) e la Sindrome Sistemica da Allergia al Nickel (SNAS).

**CIBI AD ALTO CONTENUTO DI NICHEL:**  
Asparagi, Cavoli, Cavolfiori, Fagioli, Fagiolini, Grano integrale, Lievito, Mais, Margarina, Mitili, Ostriche, Patate, Carciofi, Piselli, Pomodori, Prugne, Spinaci, Arachidi, Avena, Cacao, Ceci, Lenticchie, Mandorle e noci ...



## Sensibilità al Glutine

Oltre alla CELIACHIA esiste Sensibilità al Glutine non celiaca che pare colpisca il 6% della popolazione mondiale. Si tratta di un'anomala risposta immunitaria al glutine in assenza di positività ai test diagnostici.

**PERCENTUALI DI GLUTINE:**  
Pane comune → 6,9 g% di glutine  
Pasta comune → 6,9 g% di glutine  
Fette biscottate → 9,6 g% di glutine  
Grissini → 10,5 g% di glutine