

POSTURA E INTOLLERANZE ALIMENTARI

Posted on [luglio 8, 2014](#) | by [Redazione](#)



(Ciro di Cristino)

Come spesso accade, l'interesse ad approfondire un argomento talvolta può essere stimolato da problematiche del proprio vissuto. Durante il periodo adolescenziale praticavo basket ma soffrivo costantemente di un problema (dissenteria) che normalmente per un atleta, dovrebbe provocare una sosta, ma nel mio caso avrei dovuto smettere di giocare.

Divenuto insegnante di Educazione Fisica, nel 1986, durante un corso di Riflessologia Plantare, il prof. Michelangelo Chiecchi (esperto di medicina naturale) parlò di problematiche salutari legate all'alimentazione e in particolare di alcuni alimenti, che talvolta si tende a mitigare, ma che non sempre e non a tutti risultano salutari. Nel mio caso, mi imponevo di bere tanto latte, persino a tavola, durante i pasti. Ebbene scoprii che mi ero fatto del male senza saperlo.

Le Intolleranze Alimentari, di solito sono congenite, ma possono essere anche acquisite a causa di un cattivo metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine, anche se più frequenti sono i difetti delle disaccaridasi, per cui il colon viene raggiunto da una notevole quantità di zuccheri che favoriscono la fermentazione batterica, originando gas e acidi che si riversano nel lume intestinale.

Come già scritto da autori più competenti in materia, ricordo che le intolleranze alimentari, così come le allergie, sono reazioni avverse al cibo di tipo non tossico. Generalmente le allergie sono provocate da una risposta mediata da anticorpi IgE che possono poi indurre shock anafilattico. Le intolleranze invece possono essere di varia natura: di origine enzimatica, quando per motivi genetici, manca un enzima capace di metabolizzare un alimento (es. lattasi), oppure possono avere un'origine immunitaria. Recenti studi hanno dimostrato come svariate intolleranze alimentari siano collegate alla presenza di anticorpi IgG diretti contro determinati alimenti. I sintomi più conosciuti dovuti alle intolleranze alimentari sono: cefalea, fotofobia, gastralgia, inappetenza, dermatiti.

Questi sintomi possono derivare quindi da reazioni immunitarie vere e proprie, con effetti sia locali che a

distanza. Oppure tramite la formazione di sostanze tossiche che non riescono ad essere smaltite in maniera efficace. Tutti questi meccanismi agiscono comunque determinando una Flogosi sulla parete intestinale.

Gli esami per rilevare tali intolleranze vengono svolti attraverso vari test, tra cui il test “ELISA” (Enzyme-Linked ImmunoSorbent Assay) (Saggio Immuno-Assorbente legato ad un Enzima) è attualmente il più attendibile, per la rilevazione di intolleranze IgG-mediate.

Una dieta che elimina gli alimenti non tollerati riesce a portare benefici all'organismo.

In Kinesiologia ed Osteopatia vengono utilizzati, oltre al precedente (che comunque è necessario per identificare l'esistenza o meno dell'intolleranza), anche test diagnostici “posturali” quali la Verticale di Barré, il Test dei Rotatori, Romberg, Fukuda e la Valutazione Osteopatica, Fasciale e Cranio-Sacrale, poiché consentono di evidenziare subito, clinicamente, se quell'intolleranza è importante nel soggetto per poter determinare la sua problematica Posturale.

Cosa c'entra la postura in tutto questo?

La posturologia, di solito, cerca le ripercussioni nella globalità del sistema dell'organismo umano, di ogni singola funzione specifica, quindi la nutrizione si pensa che non si possa ridurre ad una sola questione di energia e di rifornimento di materie prime. Visto che ogni funzione dell'organismo influenza le altre e viceversa, probabilmente alcune alterazioni della normale fisiologia dell'apparato digerente potrebbero evidenziare situazioni in grado di influenzare la postura.

I problemi che possono essere legati all'alimentazione riguardano l'assunzione degli alimenti che ci espone quotidianamente a problemi di natura immunologica: il sistema immunitario dell'uomo, è una complessa rete integrata di mediatori chimici e cellulari sviluppatasi nel corso dell'evoluzione per difendere l'organismo da qualsiasi forma di insulto chimico, traumatico o infettivo alla sua integrità. Una caratteristica fondamentale del sistema immunitario è quindi la capacità di distinguere tra le strutture endogene o esogene che non costituiscono un pericolo e che dunque possono o devono essere preservate (self) e le strutture endogene o esogene che invece si dimostrano nocive per l'organismo e che devono quindi essere eliminate (non-self).

Questo già indica che, nella valutazione della funzionalità dell'apparato digerente, il sistema immunitario svolge un ruolo primario. Tramite un sistema complesso di mediatori chimici (le citochine, neurotrasmettitori, ormoni, ecc.) ogni linfocita mucosale viene “messo a conoscenza” di quanto avviene dal punto di vista immunitario, in ogni altra mucosa dell'organismo. L'alterazione del buon funzionamento di questo sistema di modulazione della risposta comporta la comparsa di reazioni avverse nei confronti degli alimenti. La produzione di questi anticorpi deriva da una disfunzione cronica della digestione che consente l'assorbimento di proteine a carattere antigenico. Tutto questo provoca un'alterazione della funzione dell'organo interessato, ma anche delle strutture ad esso collegati, quali i muscoli della parete addominale comunicante al viscere interessato dalla flogosi.

Come influisce l'intolleranza alimentare sulla postura.

L'Apparato Digerente è composto da organi quali: esofago, stomaco, fegato, intestino tenue e crasso, ecc., ma anche altre componenti anatomiche che fanno parte dello stesso apparato e che assumono un ruolo non secondario nello svolgimento della normale fisiologia, e che, se alterate, possono provocare disfunzioni della stessa, manifestandosi con sintomi insospettabili, come dolori lombari o alterazioni posturali di diverso tipo.

L'infiammazione genera un cambiamento delle condizioni locali, di conseguenza la funzionalità muscolare ne risulta alterata, con possibili contratture o comunque modifiche del tono muscolare.

L'alterata funzione contrattile, avendo inserzioni scheletriche, si ripercuoterà anche su queste strutture. E' necessario quindi fare alcune considerazioni su parti anatomiche viste, non solo nella loro collocazione, ma anche durante la loro funzione.

Il "Sistema Fasciale" oltre ad essere un elemento meccanico di sostegno, collega fra loro varie parti del nostro organismo. Nel distretto addominale tale sistema è costituito dal Peritoneo. La particolarità meccanica del sistema fasciale è legata alla sua costituzione di tessuto connettivo fibroso anelastico: la messa in trazione di una sua qualsiasi porzione viene trasmessa a distanza su ogni punto di inserzione parietale, creando trazioni che, se perdurano nel tempo, facilitano la comparsa di una alterata funzionalità dei metameri vertebrali lombari. Una trazione sul sistema fasciale del peritoneo può verificarsi in seguito a fenomeni infiammatori ricorrenti o cronici a carico delle pareti dei visceri che ne vengono avvolti. In una situazione di tensione della radice del mesentere, si verifica una trazione sui rispettivi metameri vertebrali, che porteranno L2 in rotazione destra e L4 in rotazione sinistra, creando così i presupposti per una disfunzione del rachide lombare che si può tradurre clinicamente in una alterazione posturale.

Il ragionamento può essere effettuato anche nel senso opposto, laddove una non corretta funzionalità del rachide lombare può ripercuotersi sulla funzione dell'apparato digerente.

Il "Diaframma" è un importantissimo muscolo che presenta una parte centrale fibrosa, il centro frenico, ed una parte periferica muscolare vera e propria. Esso si inserisce a livello vertebrale attraverso due pilastri principali in modo asimmetrico ed è in intimo rapporto con gli organi che svolgono funzioni vitali. Una intolleranza alimentare, tramite i meccanismi già descritti, può facilmente determinare una contrattura del diaframma che determina necessariamente, per questioni anatomiche, una trazione asimmetrica sulla colonna lombare, con conseguente rotazione e inclinazione opposte dei metameri vertebrali interessati.

Il muscolo "Ileo-Psoas", secondo gli studi sull'evoluzione della postura eretta, è il primo muscolo responsabile della lordosi lombare fisiologica. Questo è un muscolo molto importante, oltre che per il movimento degli arti inferiori, per la gestione della postura:

- in catena cinetica aperta, flette, adduce ed extraruota la coscia quando prende punto fisso sulla colonna e sul bacino;
- in catena cinetica chiusa, flette e inclina dal proprio lato il tronco, e lo ruota dal lato opposto, quando prende punto fisso sul femore; una contrazione monolaterale determina una inclinazione ed una rotazione delle vertebre lombari su cui si inserisce.

Questi muscoli sono strettamente legati alle funzioni che determinano l'equilibrio posturale, in quanto sono intimamente collegate col sistema nervoso propriocettivo delle articolazioni e dei muscoli profondi, anche appartenenti alle altre catene muscolari.

Quando un muscolo lavora per molto tempo in una condizione di ipertono o di contrattura, qualsiasi sia la causa che ha prodotto questa condizione, inevitabilmente la sua alterata attività si ripercuote sugli altri muscoli appartenenti alla stessa catena muscolare. Dal punto di vista clinico risulta allora utile conoscere queste relazioni anatomo-funzionali, in quanto è possibile valutare con relativa facilità la funzionalità e il tono di una serie di muscoli e le probabili conseguenze.

Dopo quanto esposto, tra le varie cause di alterazioni della postura, possiamo inserire anche le intolleranze alimentari. Dopo aver effettuato i dovuti controlli/test, si procederà all'intervento più specifico attraverso un approccio multidisciplinare in modo da avere una visione quanto più completa, e non settoriale, a tutto vantaggio della salute dell'individuo.

L'invito ad un Corretto Stile di Vita, va da se che includa l'abitudine alla pratica di una sana e completa Attività Motoria adeguata, che comprenderà, la "Educazione Posturale", gli "Esercizi contro Resistenza" ma, relativamente alle problematiche enunciate, per dare un contributo alla detossificazione degli organi, sarà importante l'allenamento "Aerobico", eseguito in palestra o all'aria aperta.

"Il movimento è vita".