

PERCORSO DI NUTRIZIONE

Può la genetica condizionare totalmente lo stato di salute di un individuo?

Questa è la domanda da cui come associazione siamo partiti ed alla quale abbiamo trovato risposta grazie al prezioso lavoro di ricerca di Riccardo Bonora (papà di un bimbo con sindrome RTS).

La genetica può segnare la vita di una persona ma l'impatto ambientale, l'alimentazione, lo stile di vita e gli stimoli motori e psichici possono impattare favorevolmente sulla salute della persona stessa al punto da far emergere competenze importanti nei soggetti adeguatamente seguiti.

Si è arrivati così a ricercare esami che potessero fornire dati importanti per gestire in modo personalizzato l'alimentazione di persone affette da sindrome RTS e si è trovato integrando i dati delle seguenti indagini:

- MICROBIOTA INTESTINALE

Valutazione attraverso campione di feci dei microrganismi naturalmente presenti nel tratto gastro intestinale sia del soggetto con sindrome RTS che di eventuali fratelli e sorelle.

Oltre al dato statistico utile per approfondire gli studi sulla sindrome, la mappatura del microbiota permette di intervenire con efficacia sulle scelte alimentari e di valutare eventuali integrazioni con probiotici, fermenti o prebiotici personalizzati in base ai dati ottenuti.

- METALLI PESANTI

Valutazione eseguita attraverso analisi urine di presenza di metalli pesanti superiore a 5,00/cm³.

In particolare sono stati testati: manganese, nickel, rame, mercurio, cadmio, cobalto, piombo e zinco.

Le indagini hanno portato informazioni importanti rilevando intossicazione da metalli pesanti nella quasi totalità dei soggetti.

I metalli pesanti entrano nel corpo umano attraverso alimenti, aria, acqua ma anche attraverso farmaci ed integratori.

Il rapporto RAFF 2014 su presenza metalli pesanti evidenzia ad esempio quanto segue:

- Carni e prodotti a base di carne: 7
- Frutta e verdura: 9
- Materiale a contatto con alimenti: 84
- Prodotti della pesca: 139
- Cibi dietetici e integratori: 11
- Zuppe brodi, condimenti: 1

Nel momento in cui un metallo supera il rapporto 5,00 /cm³ può diventare tossico. In particolare gli studi scientifici dimostrano come le parti maggiormente colpite siano fegato, cervello, reni, apparato muscolo scheletrico e derma (tratto da relazione Ministero della Salute del 30/12/2011 dipartimento sanità pubblica veterinaria, della sicurezza ambientale e degli organi collegiali per la tutela della salute. Ufficio 2: rischio chimico-fisico-biologico).

- INTOLLERANZE ALIMENTARI

Indagine bio-ematologica alimentare.

Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse dell'organismo verso determinati cibi.

A differenza delle allergie i sintomi non si manifestano violentemente subito dopo l'ingestione degli alimenti ma possono insorgere col tempo e portare disordine all'apparato gastro intestinale, cutaneo, urinario, possono essere causa di emicranie, dermatiti, dissenteria, stitichezza, reflusso gastrico, gonfiori addominali ecc.

Nei soggetti con sindrome RTS si evidenzia una percentuale alta di intolleranza al lattosio e al grano.

L'eliminazione degli alimenti intolleranti ha portato a miglioramenti nelle problematiche da reflusso, stipsi e sfoghi cutanei in tempi rapidi.

- INDAGINE GENETICA

Valutazione attraverso prelievo boccale.

Il test analizza la variazione di numerosi geni coinvolti nel metabolismo del cibo, raggruppati in una serie di aree correlate ad importanti processi metabolici studiate appositamente per sindrome RTS.

Campi analizzati:

- Infiammazione
- Detossificazione
- Antiossidanti
- Intolleranza al lattosio
- Predisposizione alla celiachia
- Lipidi
- Vitamina B- omocisteina
- Vitamina D
- Ossido Nitrico
- Sviluppo del muscolo
- Produzione Metabolica di energia
- Resistenza allo sforzo

Dalla lettura di ogni singola voce emergono predisposizioni genetiche che suggeriscono scelte alimentari ottimali per prevenire o migliorare le condizioni di salute.

INFORMAZIONE E SOSTEGNO ALLE FAMIGLIE

Iniziare un percorso alimentare non è mai semplice pertanto ho pensato di dare sostegno e supporto alle famiglie con informazioni dettagliate sia sugli esami da svolgere che nelle eventuali difficoltà che si possono incontrare nell'applicazione dei programmi alimentari. Video, video chiamate, messaggi, social, sono risorse che permettono il continuo sostenersi e confrontarsi nonostante l'ostacolo delle grandi distanze.

CONCLUSIONI

Nell'attesa di valutazioni nel medio lungo periodo riteniamo questo percorso di nutrizione una risorsa molto importante sia per

approfondire gli studi sulla sindrome stessa che per coadiuvare il miglioramento dello stato di salute nei soggetti con sindrome RTS e con le dovute ricerche è possibile personalizzare tale approccio ad altre sindromi o malattie rare e non solo.

Riccardo Bonora
Associazione Rubinstein -Taybi una vita speciale Onlus

Tel:328 4542991
Mail:erboriccardo@gmail.com
info@rubintein-taybi.it