

PROGETTO

LE REAZIONI AVVERSE AL CIBO E AL CONTATTO IN EPOCA PRE- E POST-COVID: LABORATORIO DI INFORMAZIONE TEORICO-PRATICO PER PAZIENTI ED OPERATORI DEL SETTORE

Introduzione e Scopi

Le reazioni avverse al cibo rappresentano un problema estremamente frequente nella popolazione generale: è esperienza comune, infatti, conoscere almeno una persona che lamenti la comparsa di sintomi dopo assunzione di cibo. Sul piano scientifico è stimato come la prevalenza di reazioni avverse al nichel nella popolazione generale italiana raggiunga valori pari all'11% (1) e, addirittura, come in pazienti con patologia funzionale dell'apparato gastrointestinale, sintomi quali gonfiore addominale, distensione addominale, dolore addominale, flatulenza, diarrea, possano insorgere dopo assunzione di un pasto standard dal 40 all'80% dei casi (2-4). Valori di prevalenza così elevati configurano un problema di salute pubblica di estrema rilevanza.

La definizione della sicura responsabilità dei singoli cibi nel causare reazioni avverse dopo la loro assunzione è estremamente difficile: è stato, infatti, dimostrato scientificamente in pazienti che si ritenevano portatori di intolleranza al lattosio di grado severo che la somministrazione di latte o latte delattosato secondo uno schema doppio cieco (medico e paziente non erano a conoscenza del tipo di latte che veniva somministrato) svelava l'assenza della patologia stessa in un terzo dei casi (5). Tali risultati dimostrano che ciò che percepisce ed elabora il paziente, dopo l'assunzione di cibo, spesso non rispecchia la reale situazione a livello gastrointestinale. Tale erronea percezione porta comunemente a catalogare questo tipo di comportamento reattivo al cibo nell'ambito di un disordine di tipo psico-emotivo, legato a livelli patologici o borderline di ansia o relegando il tutto ad un atteggiamento soggettivo negativo nei confronti del cibo. Al contrario, è dimostrato scientificamente che esiste un particolare effetto, definito nocebo, fortemente indotto dal cibo, e che facilita la comparsa di sintomi dopo assunzione di prodotti che il paziente ritiene, su una base eminentemente narrativa, essere dannosi per il suo organismo (6).

Da ciò consegue la necessità di fare informazione sui temi delle reazioni avverse al cibo. In particolare, risulta fin troppo evidente come la popolazione generale tenda a trarre informazioni da canali spesso inappropriati: è esperienza comune reperire su siti internet informazioni su tali argomenti di senso diametralmente opposto, a causa di conflitti di interesse celati (ma spesso malcelati, ad un occhio vigile) insistenti sui gestori di tali siti. Il paziente viene, pertanto, costantemente fuorviato provocando confusione e disorientamento che portano, a loro volta, a scelte discutibili sia sul piano della diagnostica sia sul piano della terapia e, quindi, da un lato, sottoponendosi a test non validati scientificamente e reperibili nel libero commercio, e dall'altro assumendo rimedi privi di alcuna dimostrazione scientifica di efficacia. E tale situazione è ancora più delicata se coinvolge il paziente fragile: informazioni erranee, o anche solamente imprecise, possono determinare effetti maggiormente pericolosi in bambini, anziani, disabili.

Riteniamo, pertanto, di fondamentale importanza per la popolazione generale fornire sul tema delle reazioni avverse agli alimenti informazioni basate su criteri scientifici, su linee-guida accettate dalla comunità scientifica, su dimostrazioni comprovate sul piano scientifico da lavori pubblicati su riviste mediche internazionali di elevata caratura. Chiarire l'origine di una reazione avversa al cibo, il meccanismo attraverso

il quale si genera, l'iter diagnostico finalizzato al suo inquadramento clinico rappresentano step fondamentali per evitare inutili ritardi diagnostici, deleteri sia sul piano clinico che sul piano economico. Oltre a ciò, riteniamo parimenti fondamentale per la salute pubblica fornire informazioni sugli opportuni stili di vita ed alimentare da seguire per evitare l'insorgenza dei sintomi, ma anche fornire informazioni sulle insidie che si nascondono nella vita di tutti i giorni e che possono vanificare una corretta dieta nell'inconsapevole paziente che si espone ad una contaminazione occulta: ad esempio, il paziente con malattia celiaca, condizione causata da una reazione avversa al glutine, deve seguire particolari norme nell'utilizzo del forno domestico, del forno a micro-onde, delle stoviglie, cioè una serie di accorgimenti di base che possono favorire una contaminazione ambientale da glutine, responsabile di una assunzione inconsapevole in grado di vanificare una corretta aderenza alla dieta priva di glutine. E diventa, quindi, importante fornire informazioni su come regolarsi in cucina, ad esempio quali cereali alternativi naturalmente agglutinati è possibile scegliere e come utilizzarli al meglio. Ma diventa importante anche l'informazione sui potenziali rischi di un aperitivo o una "apericena", usanza molto in voga di recente. La condivisione delle informazioni deve essere garantita con tutti gli operatori del settore: ristoratori, cuochi, sommelieres, barman, ma anche tutti quanti adoperano prodotti teoricamente a rischio di dare reazioni avverse: ad esempio i parrucchieri, le estetiste, i commercianti.

Esistono, inoltre, diverse malattie che possono essere favorite da uno stile alimentare scorretto: è esperienza comune avvertire sintomi dopo aver consumato pasti abbondanti, sbilanciati nei loro componenti, ricchi di preparazioni troppo elaborate o grasse, eventualmente accompagnate da eccessivo introito di alcolici. Anche queste condizioni verranno trattate e utili informazioni verranno fornite sui meccanismi che possono favorire l'insorgenza di tali malattie. Prime fra tutti, senza dubbio, è l'ipertensione arteriosa, ma anche la malattia da reflusso gastroesofageo, la cefalea.

La recente insorgenza di pandemia da SARS-Cov-2 ha portato ad una modificazione delle normali abitudini di vita, in seguito alle norme di prevenzione della diffusione dell'infezione. Necessariamente restrittive della socializzazione, tali norme hanno causato diverse conseguenze: se sui media ci si è spesso soffermati sulle conseguenze negative, quali ad esempio l'aumento di incidenza di sindromi depressive, la minore capacità di cura del paziente cronico, la paura dei pazienti di recarsi nei pronto soccorso, vero è che diversi aspetti del quotidiano vivere in famiglia si sono caratterizzati di un maggiore spessore. Ancora, se da un lato molte difficoltà sono emerse nel reperimento di materie prime adatte a pazienti con allergie ed intolleranze, se la disponibilità di mascherine adatte a pazienti con reazione avversa al nickel era praticamente nulla, dall'altro lato la ricerca di coinvolgere i bambini in attività formative diverse dal solito, con la partecipazione di tutti i congiunti, come stimolo per un atteggiamento reattivo alla restrizione della socializzazione ha rappresentato per molti un nuovo modo di interpretare i rapporti familiari. Tali aspetti da un punto di vista sociologico, ma anche medico, necessitano di una attenta analisi, sia in previsione della possibile, ma insperata, necessità di ulteriori periodi di lockdown, sia per definire strategie in termini di comunicazione e relazionali all'interno dei gruppi familiari, alternative ai classici schemi attuali, consolidati da una routine che potrebbe essere molto differente nel prossimo futuro.

Lo scopo del progetto, in definitiva, è quello di fornire, attraverso una serie di eventi, informazioni alla popolazione generale, in particolare sia pazienti che operatori di settore, sulle misure da adottare nel vivere quotidiano per non incorrere in errori alimentari, in stili alimentari scorretti, favorenti l'insorgenza di malattie: attraverso un format "teorico-pratico", verranno fornite informazioni su varie malattie e reazioni avverse al cibo sul piano medico, ma anche informazioni sulle preparazioni alimentari in cucina secondo una impostazione teorica mediante lezione frontale, ma anche pratica mediante sessioni di show cooking; analogamente, verranno fornite informazioni in tema di consumo di alcolici, sempre secondo un format

“teorico-pratico”, analizzando il contenuto delle bevande e il loro possibile impatto in pazienti che soffrono di reazioni avverse o malattie favorite da uno stile alimentare scorretto. Verrà posta attenzione anche agli aspetti normativi, alla problematica dell’etichettatura dei vari prodotti per la definizione dei contenuti e delle varie norme che ne regolano il commercio.

Le Patologie Oggetto del Progetto

Le patologie scelte, di sotto elencate, presentano tutte una stretta associazione con l’alimentazione: alcuni di esse sono causati da una alimentazione sbilanciata o dall’assunzione di particolari cibi; per altre, l’assunzione di alcuni cibi provoca il peggioramento delle manifestazioni cliniche. Essi sono:

1. Intolleranza al lattosio
2. Malattie glutine-correlate
3. COVID-19, alimentazione e stili di vita
4. Reazioni avverse al nickel
5. Istamina e processi della digestione
6. Il meteorismo intestinale
7. La cefalea
8. L’osteoporosi
9. La malattia da reflusso gastroesofageo
10. La fibromialgia
11. La diverticolosi del colon
12. La sindrome dell’intestino irritabile
13. L’ipertensione arteriosa

Le Associazioni Coinvolte Nel Progetto

Il progetto prevede la partecipazione di diverse Associazioni che porteranno il loro specifico know-how e la specifica esperienza sul campo

Gli Eventi

Gli eventi programmati sono in numero di 12, con frequenza di uno al mese da dicembre 2020 a dicembre 2021, eccetto agosto 2021. Gli eventi si svolgeranno in Lombardia, in area Pavese o altre province della Lombardia e saranno caratterizzati da una impostazione monotematica. La partecipazione delle diverse associazioni è in funzione del tema trattato. Saranno organizzati prevedendo la partecipazione di 50 persone, compatibilmente con le norme finalizzate alla prevenzione della diffusione dell’infezione da SARS-Cov-2. Le aule saranno di dimensioni adeguate per permettere l’adeguato distanziamento sociale e sarà obbligatorio l’uso della mascherina. Eventuali modificazioni legislative verranno recepite e saranno messe in atto le adeguate prescrizioni.

Per ognuno di essi è previsto il coinvolgimento delle Autorità locali, in particolare il Sindaco della località nella quale è organizzato l’evento, il Presidente della Provincia, il Presidente della Regione Lombardia, l’Assessore al Welfare. Sarà richiesto alle Autorità un breve saluto all’inizio dell’evento. Inoltre, saranno invitati i Rappresentanti dell’Ordine dei Medici ed Odontoiatri, Confindustria, Confcommercio, Confartigianato.

Gli eventi prevedono una prima parte caratterizzata da due o tre relazioni con impronta medico-scientifica, finalizzata alla definizione della patologia in questione. A seguire, è prevista una seconda parte

teorica tenuta da membri di associazioni con interesse specifico sull'argomento e finalizzata a fornire informazioni su aspetti legati alla preparazione dei cibi ed al consumo di bevande in relazione all'argomento dell'evento. Termina la giornata una sessione di show cooking, finalizzata alla dimostrazione diretta dell'utilizzo di materie prime adatte per il paziente affetto dalla patologia oggetto dell'evento. Durante lo show cooking, sono previsti interventi programmati da parte di altre associazioni parte in causa finalizzati alla esposizione di esperienze personali.

Iniziativa Editoriale

I contenuti degli eventi verranno tradotti in una collana composta da volumi monotematici ognuno relativo ad uno degli argomenti sopramenzionati: il contenuto del volume sarà corrispondente a quanto emerso nel corso dell'evento, riportando le informazioni fornite dai vari relatori e le foto a colori dello show cooking con le ricette presentate. I libri saranno di dimensioni 24x18 con copertina in cartoncino. Si prevede la stampa di 60 copie per ogni libro monotematico che verranno distribuite gratuitamente all'audience ed ai relatori della giornata. I volumi verranno resi disponibili sul sito delle associazioni che ne faranno richiesta.