

28° caso clinico

Allergia alle Graminacee



DATI ANAMNESTICI



Simone

Sesso: maschile

Età: 20 anni

Statura: 175 cm

Peso attuale: 67 kg

BMI: 21,8

Stato fisiologico: normopeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,85 nella media



Storia patologica personale

Sintomatologia allergica a partire dall'adolescenza; si ripresenta annualmente tra marzo e settembre. Avverte i classici sintomi: prurito a naso e occhi, lacrimazione, starnuti, naso che cola, congestione alle vie nasali, affanno e difficoltà a respirare e ad addormentarsi.

Gestisce questi sintomi con rimedi omeopatici consigliati dal medico di base.



Storia familiare

Genitori in buono stato di salute.



Attività lavorativa

Studente universitario e barman in un locale alla moda nel fine settimana dalle 18 alle 24.



Attività sportiva e Stile di vita

Corsa 2-3 sere a settimana per circa 40 minuti.
Calcetto con gli amici la domenica mattina.
Stile di vita attivo, tra università-studio-amici-lavoro e sport.



Motivo del consulto medico-nutrizionale



Si rivolge al medico di base che gli consiglia di effettuare una visita specialista.

L'allergologo gli prescrive due test diagnostici: il **Prick Test cutaneo** e il **Rast Test sierologico**.

Dai risultati dei test emerge che il ragazzo è allergico alle piante della famiglia delle **graminacee**.

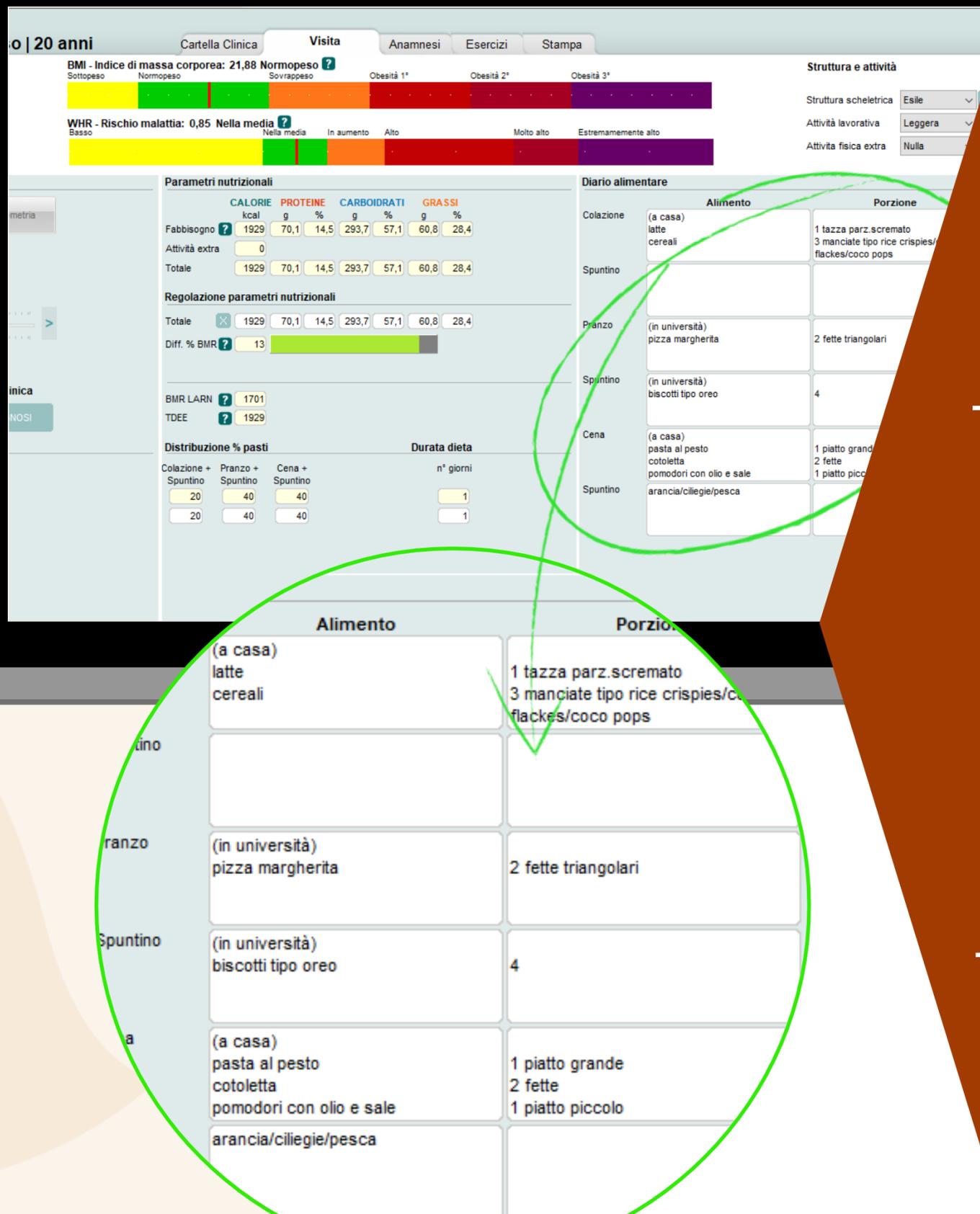
Il MMG effettua anche un'indagine alimentare e propone una **dieta a esclusione degli alimenti allergizzanti** da seguire durante il periodo sintomatico.

Anamnesi Alimentare

Attraverso il software di Terapia Alimentare il MMG effettua una prima indagine sullo stato fisiologico ed eventuale rischio di malattia. Viene evidenziato un BMI nella norma e nessun rischio cardio-metabolico.

Sottopone successivamente il soggetto ad intervista alimentare per verificare sia le abitudini alimentari, che verranno sommariamente mantenute nella proposta dietetica, sia quali e quanti alimenti allergizzanti da sostituire nel periodo della fioritura.





Dal **24h Recall** (1 giornata tipo infrasettimanale) è emerso che l'alimentazione si alterna tra pasti consumati a casa e pasti consumati in università:

- **Colazione**: beve una tazza di latte con cereali semplici (corn flakes/rice crispies/coco pops).
- **Pranzo**: ha molta fame, mangia spesso pizza o focaccia.
- Consuma uno **spuntino nel pomeriggio** quando è a lezione, in genere un pacchetto di biscotti tipo Oreo.
- **Cena**: consumata a casa. La madre cucina pietanze semplici: pasta in abbondanza, un secondo a base di cotoletta, vitello tonnato, scaloppine o bastoncini di pesce, pesce spada impanato accompagnato da un piccolo contorno crudo (pomodori, carote o insalata verde).
- **Dopo cena** mangia sempre un frutto di stagione (pesca, ciliegie, melone, anguria, kiwi).
- Gli piacciono molto i **carboidrati** (pasta, pizza, focaccia) ma dopo il loro consumo sente un po' di irritazione al palato e gonfiore alle labbra, come anche dopo il consumo di frutta di stagione.
- Nel weekend quando lavora beve una birra e mangia con patatine e arachidi.

anni Cartella Clinica **Visita** Anamnesi Esercizi Stampa

BMI - Indice di massa corporea: 21,88 Normopeso ?
 Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1° Obesità 2° Obesità 3°

WHR - Rischio malattia: 0,85 Nella media ?
 Basso Nella media In aumento Alto Molto alto Estremamente alto

Struttura e attività

Struttura scheletrica: Esile ?
 Attività lavorativa: Leggera ?
 Attività fisica extra: Nulla

Parametri nutrizionali

	CALORIE		PROTEINE		CARBOIDRATI		GRASSI	
	kcal	g	%	g	%	g	%	
Fabbisogno ?	1929	70,1	14,5	293,7	57,1	60,8	28,4	
Attività extra	0							
Totale	1929	70,1	14,5	293,7	57,1	60,8	28,4	

Regolazione parametri nutrizionali

Totale: 1929 70,1 14,5 293,7 57,1 60,8 28,4

Diff. % BMR ? 13

BMR LARN ? 1701
 TDEE ? 1929

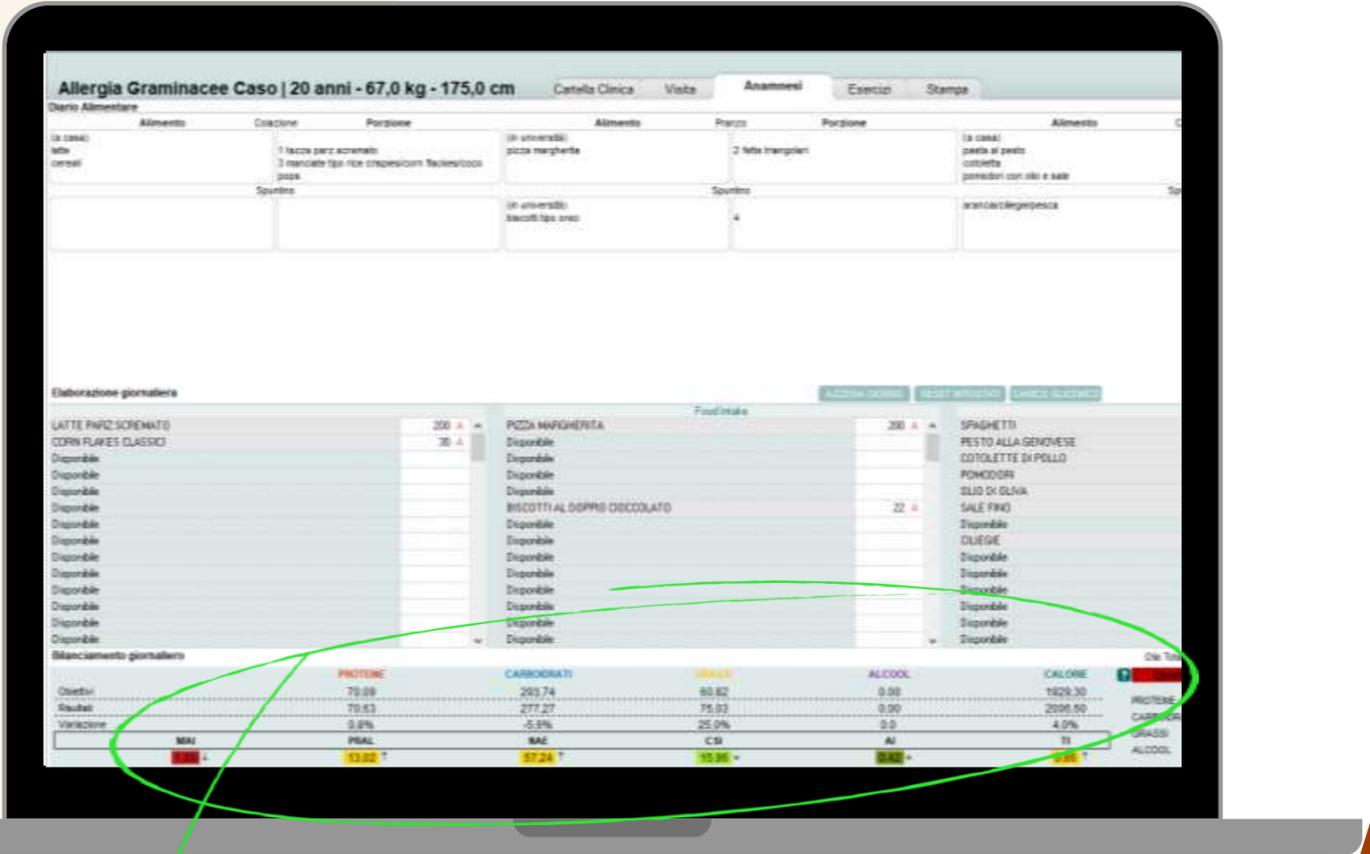
Distribuzione % pasti

Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
20	40	40	1
20	40	40	1

Diario alimentare

	Alimento	Porzioni
Colazione	(a casa) latte cereali	1 tazza parz. sc 3 manciate tipo flakes/coco
Spuntino		
Pranzo	(in università) pizza margherita	2 fette
Spuntino	(in università) biscotti tipo oreo	4
Cena	(a casa) pasta al pesto cotoletta pomodori con olio e sale	1 piatto grande 2 fette 1 piatto piccolo
Spuntino	arancia/ciliegie/pesca	

Da una prima lettura del 24h Recall si evidenziano **molti alimenti allergizzanti**: pomodori, frutta di stagione e frumento.



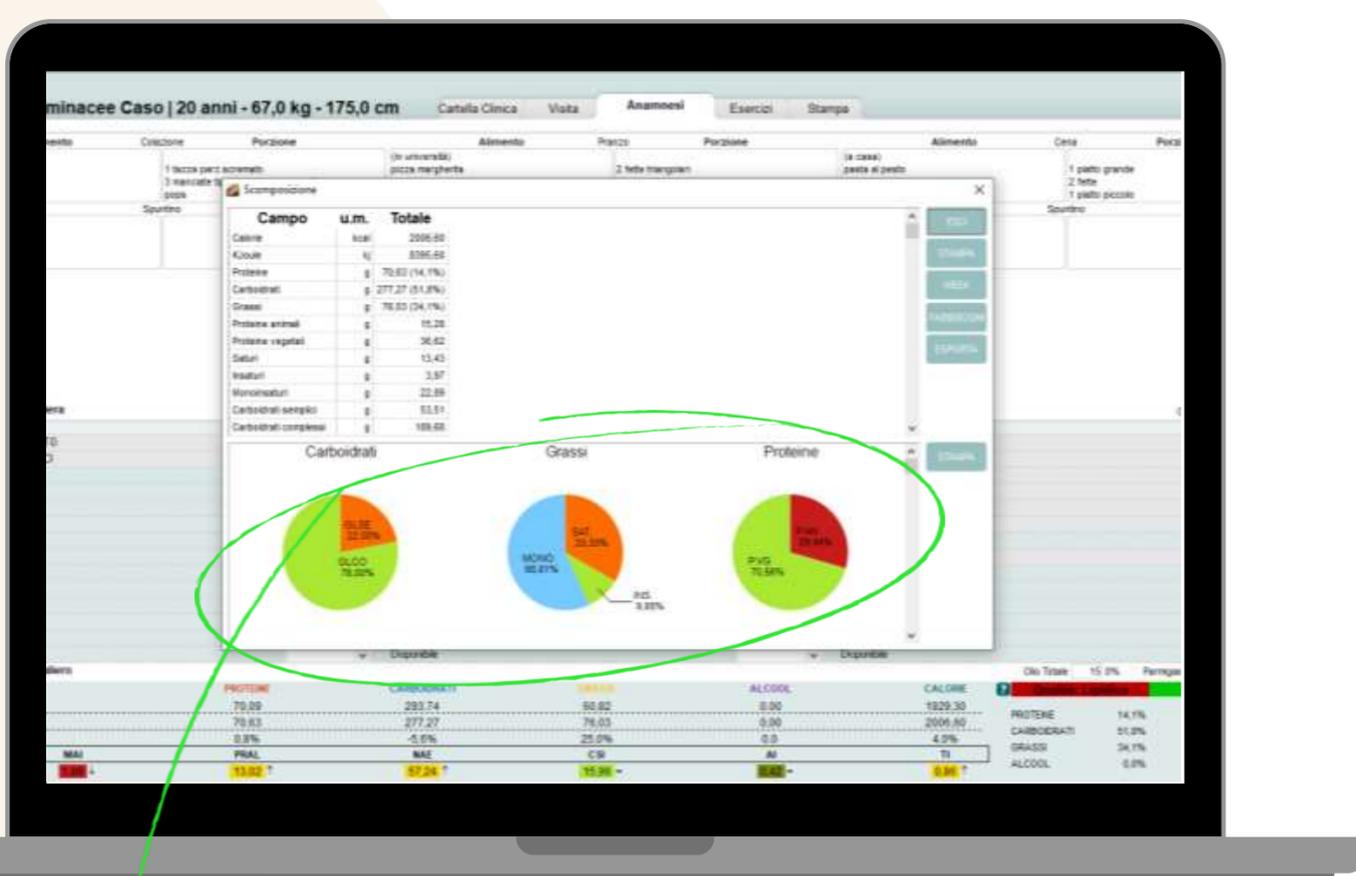
La qualità della dieta è valutata nel dettaglio attraverso gli **indici nutrizionali**. Alcuni di essi sono **fuori norma**:

- **MAI**: l'indice di adeguatezza mediterranea, è **molto basso** perché presenti pochi alimenti che caratterizzano la **dieta mediterranea** come verdura, frutta fresca, legumi, pesce, cereali integrali.

- **PRAL**: indica una dieta leggermente **acidificante**, perché ricca di **carboidrati raffinati** e **proteine animali** e povera di alimenti basificanti come ortaggi e proteine vegetali.

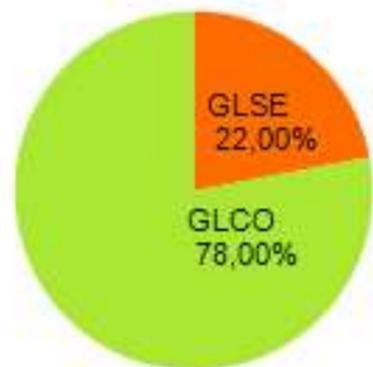
- **TI**: segnala che la quantità di **acidi grassi omega3 e omega6** è **scarsa**.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
Dieta	70,09	293,74	60,82	0,00	1929,30
Standard	70,63	277,27	76,03	0,00	2006,60
Variazione	0,8%	-5,6%	25,0%	0,0	4,0%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
1,89 ↓	13,02 ↑	57,24 ↑	15,96 =	0,42 =	0,86 ↑

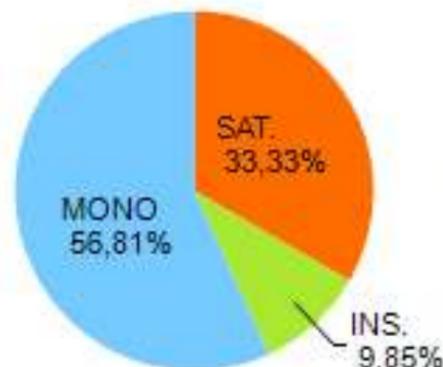


Nel dettaglio dei **macronutrienti**, la ripartizione dei **grassi** risulta sbilanciata a favore dei **saturi**.

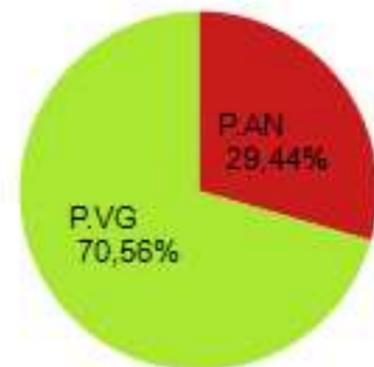
Carboidrati

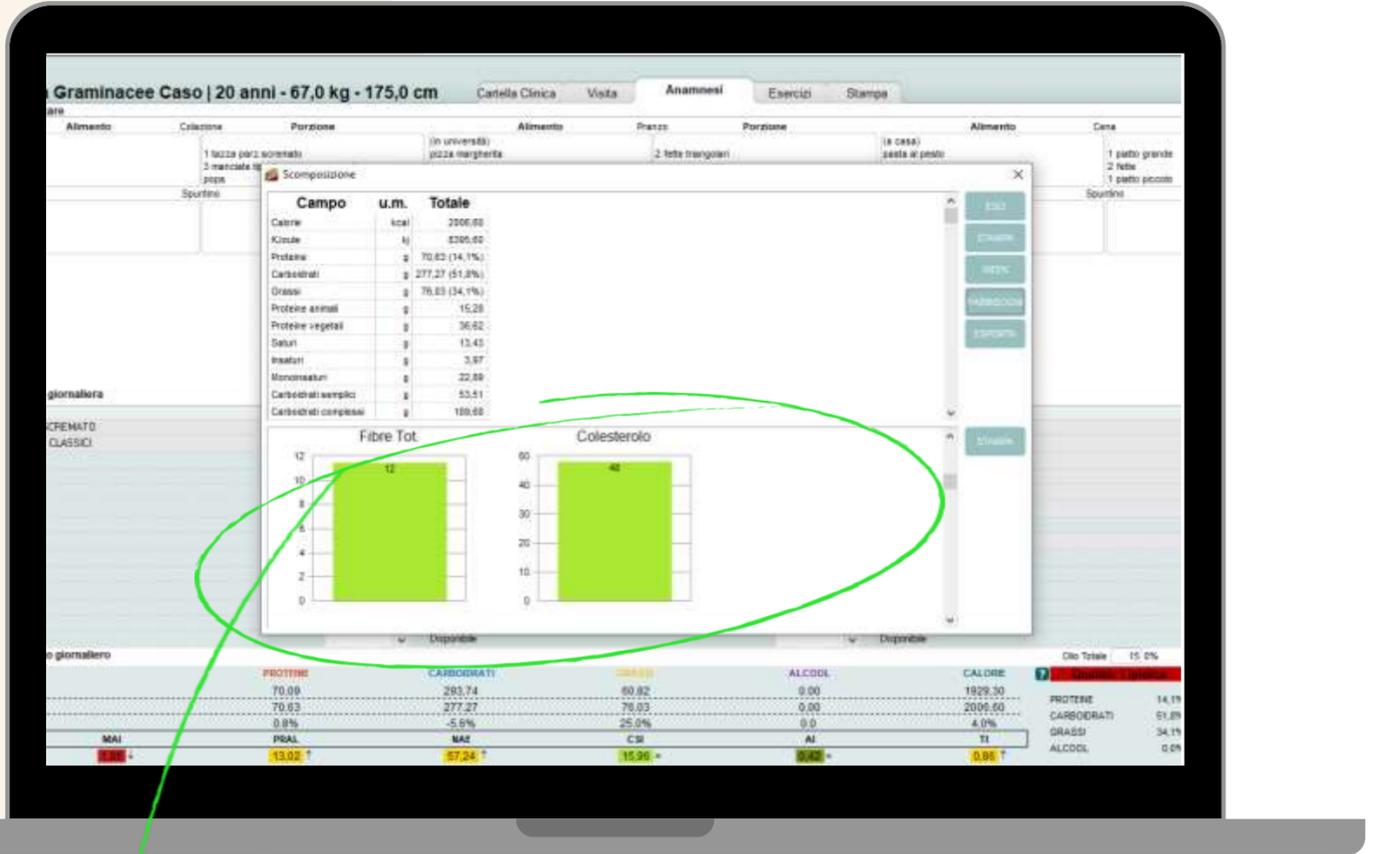


Grassi

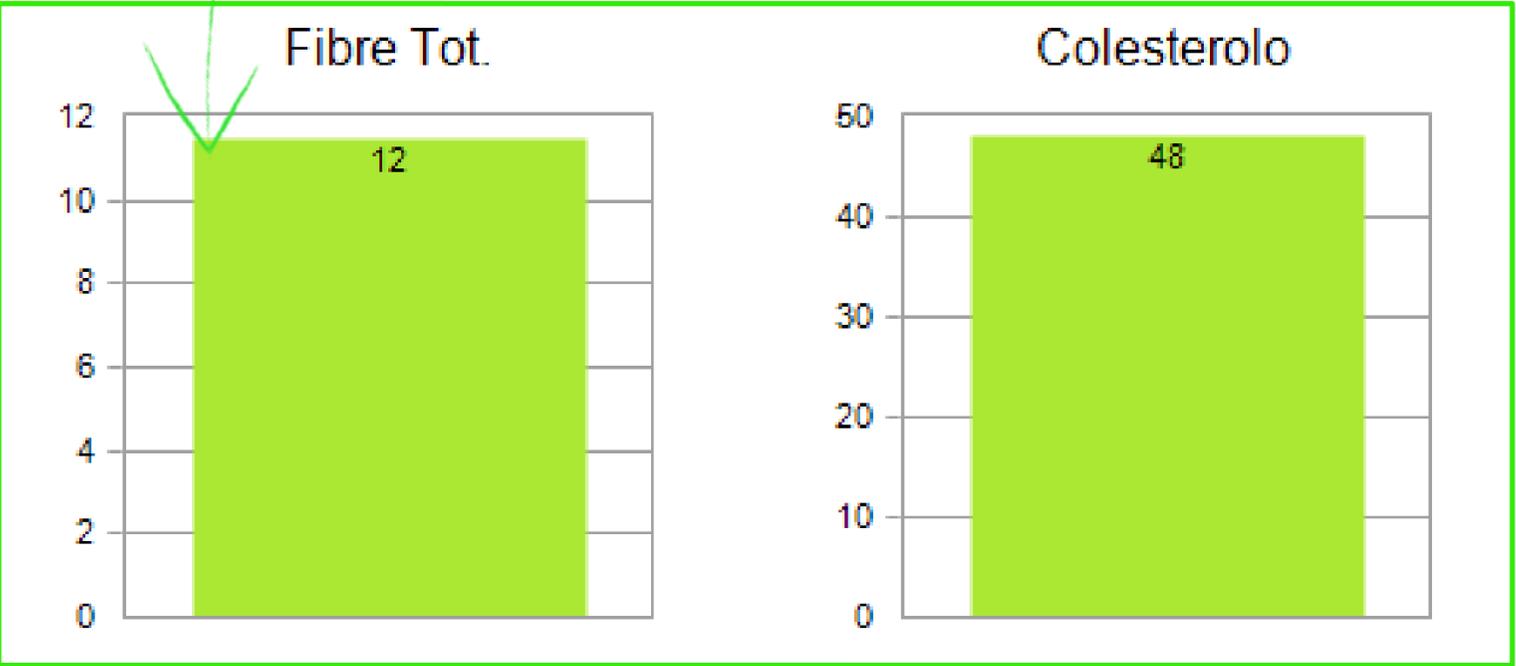


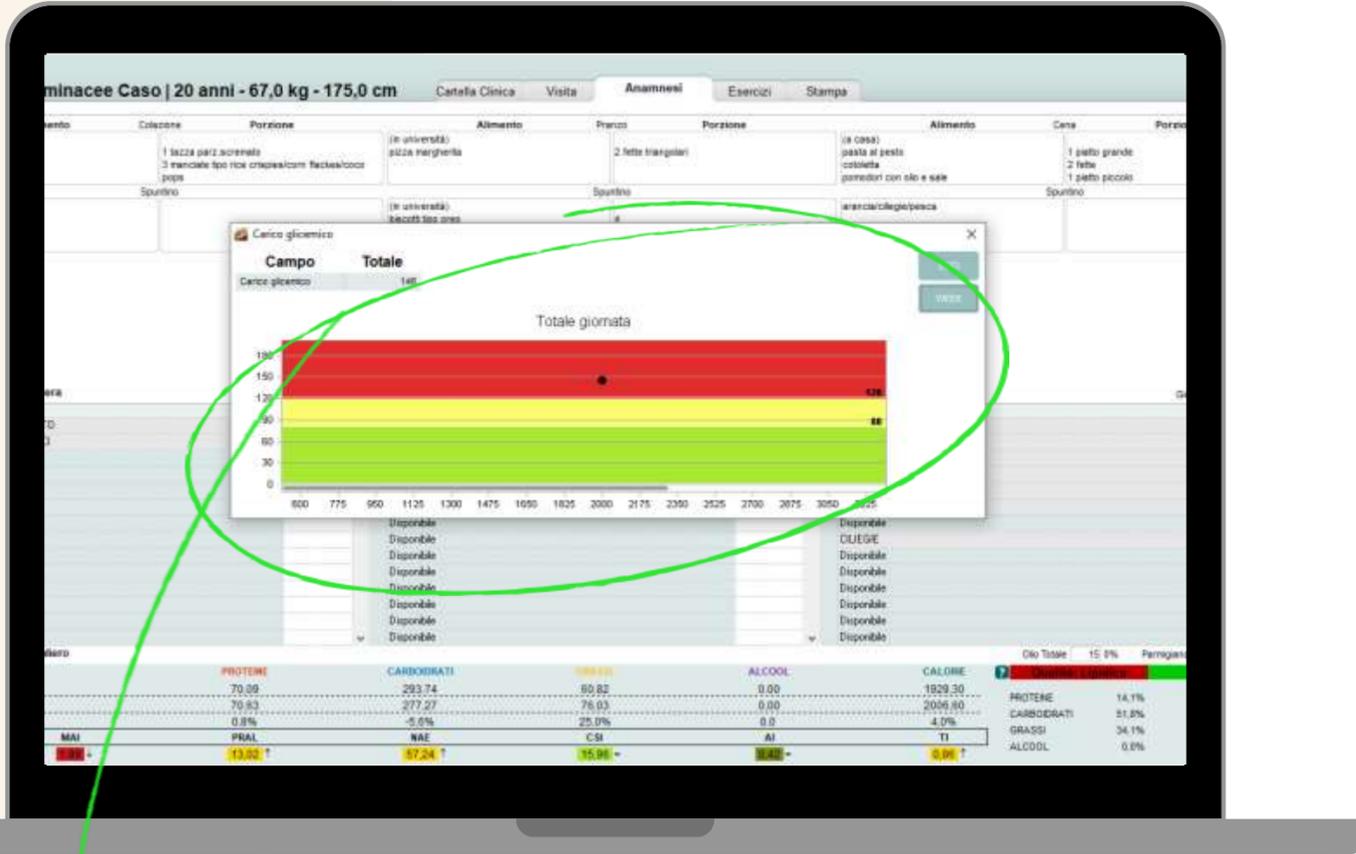
Proteine





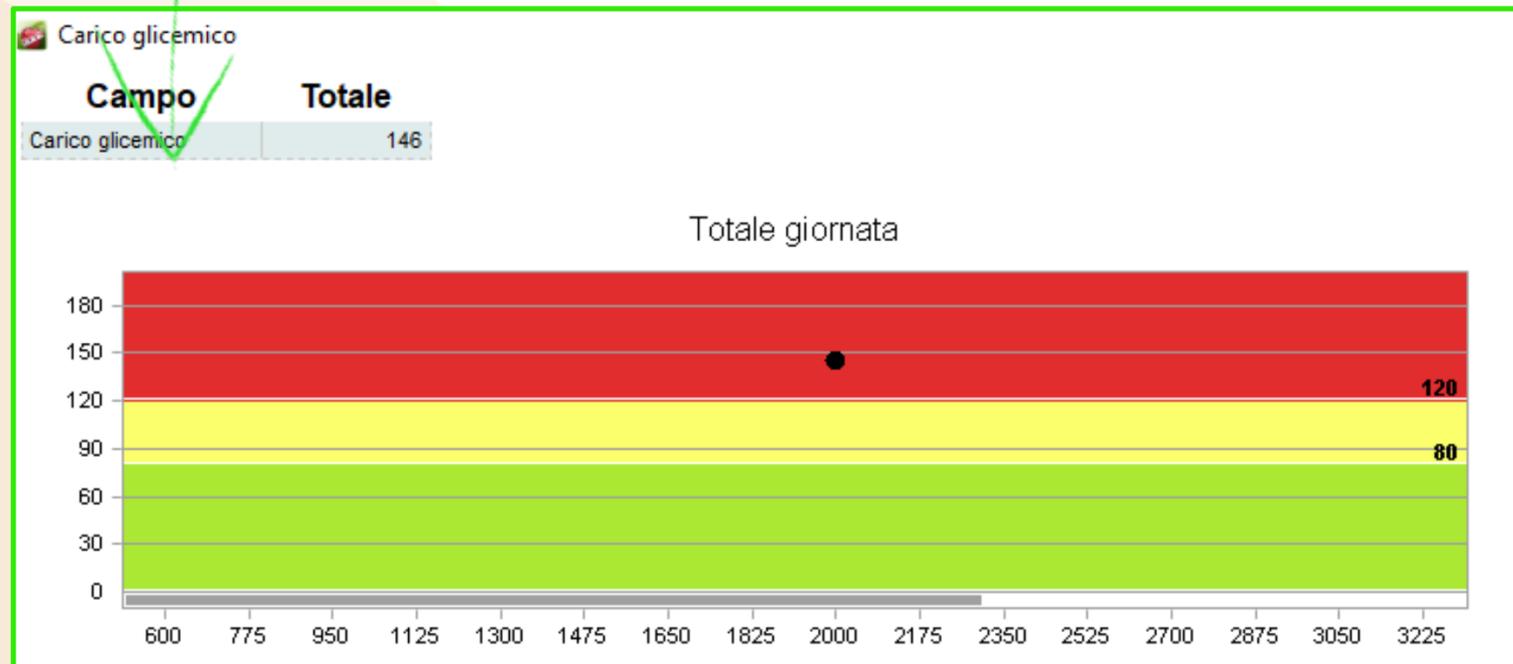
L'intake di **fibra** è **scarso** rispetto al minimo giornaliero consigliato di 25 g.

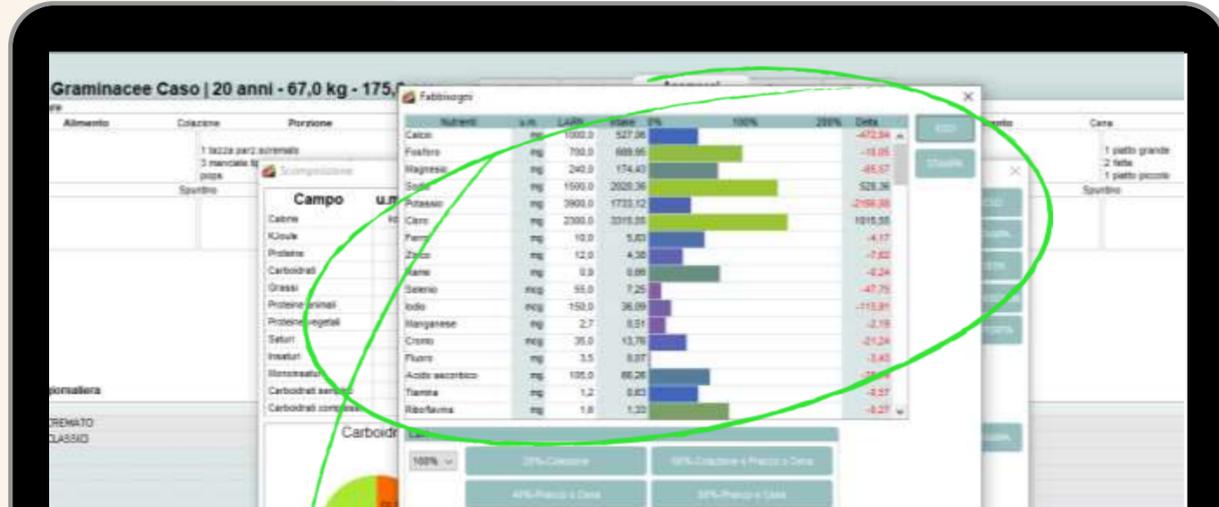




Si evidenzia un **carico glicemico giornaliero medio molto alto**, conseguenza dell'elevato consumo di **carboidrati raffinati**.

Tale risultato può spiegare il notevole **senso di fame** che il paziente percepisce tra un pasto e l'altro.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	527,06				-472,94
Fosforo	mg	700,0	689,95				-10,05
Magnesio	mg	240,0	174,43				-65,57
Sodio	mg	1500,0	2020,36				520,36
Potassio	mg	3900,0	1733,12				-2166,88
Cloro	mg	2300,0	3315,55				1015,55
Ferro	mg	10,0	5,83				-4,17
Zinco	mg	12,0	4,38				-7,62
Rame	mg	0,9	0,66				-0,24
Selenio	mcg	55,0	7,25				-47,75
Iodio	mcg	150,0	36,09				-113,91
Manganese	mg	2,7	0,51				-2,19
Cromo	mcg	35,0	13,76				-21,24
Fuoro	mg	3,5	0,07				-3,43
Acido ascorbico	mg	105,0	66,26				-38,74
Tiamina	mg	1,2	0,63				-0,57
Ribo flavina	mg	1,6	1,33				-0,27
Niacina	mg	18,0	11,16				-6,84
Acido pantotenico	mg	5,0	1,23				-3,77
Piridossina	mg	1,3	1,26				-0,04
Biotina	mcg	30,0	22,35				-7,65
Acido folico	mcg	400,0	162,72				-237,28
Cianocobalamina	mcg	2,4	1,74				-0,66
Retinolo	mcg	700,0	448,27				-251,73
Calciferolo	mcg	15,0	0,26				-14,74
Tocoferolo	mg	13,0	6,14				-6,86
Menadione	mcg	140,0	39,98				-100,02

L'intake dei **micronutrienti** è complessivamente **scarso**. Questa situazione nel tempo può comportare carenza di vitamine e minerali. Trattandosi di un soggetto allergico è bene tenere sott'occhio i micronutrienti maggiormente coinvolti nel **sostegno del sistema immunitario**: le **vitamine A, B12, C, D, E, l'acido folico** e i minerali **ferro, zinco, rame e selenio**. Tutti **carenti**, in quanto l'apporto di frutta e ortaggi freschi, legumi, cereali integrali, frutta secca, è scarso. Anche gli **acidi grassi omega-3** sono importanti e per questo deve essere incrementato anche il consumo di pesce, soprattutto quello di climi freddi come salmone/merluzzo/pesce azzurro/crostacei. Per il **calciferolo** è fondamentale l'esposizione solare quotidiana. Il fabbisogno di calcio può essere coperto da latte e latticini ma anche da acqua oligominerale più ricca di tale minerale.

CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

Sulla base dell'anamnesi alimentare, il soggetto presenta un'alimentazione:

- normocalorica;
- ricca in carboidrati raffinati (alto CG) e grassi;
- scarsa in fibra;
- povera di micronutrienti, in particolare di quelli che sostengono il sistema immunitario;
- ricca di alimenti potenzialmente allergizzanti per allergia crociata alle graminacee.



Elaborazione Dietetica

Allergia Graminacee Caso | 20 anni

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

Dati statura-ponderali

Statura: 175 cm? Peso: 67 kg?

Circonferenze: Vita: 80 cm Fianchi: 94 cm

BMI - Indice di massa corporea: 21,88 Normopeso?

Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1° Obesità 2° Obesità 3°

WHR - Rischio malattia: 0,85 Nella media?

Basso Nella media In aumento Alto Molto alto Estremamente

Obiettivi di peso

Metodo d'indagine: Tabellare 63,9 kg Impedenziometria Plicometria

Situazione attuale: BMI 21,88 Peso 67,0 kg

Obiettivo desiderabile: BMI 21,88 Peso 67,0 kg

Differenza peso: 0,0 kg

Peso desiderabile da BMI Normopeso

Parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno	1929	70,1	14,5	293,7
Attività extra	0			
Totale	1929	70,1	14,5	293,7

Regolazione parametri nutrizionali

Totale: 1929 kcal, 70,1 g, 14,5%, 293,7 g, 57,1%

Diff. % BMR: 13

BMR LARN: 1701

TDEE: 1929

Distribuzione % pasti

	Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
	15	43	42	14
	15	43	42	14

Patologie

1 ALLERGIA CROCIATA ALLE GRAMINACEE X Operatore Paziente

2 X Operatore Paziente

3 X Operatore Paziente

4 X Operatore Paziente

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo patologia **ALLERGIA CROCIATA ALLE GRAMINACEE**, così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e l'esclusione automatica delle ricette sconsigliate per patologia.

L'apporto calorico giornaliero è di **1929 kcal medie**, corrispondente al TDEE ossia all'intake calorico abituale. Si tratta quindi di un **piano dietetico normocalorico** di mantenimento del peso attuale.

Sono stati consigliati **5 pasti giornalieri**, al fine di mantenere quanto più stabile la glicemia e favorire la **regolazione del senso di fame**.

L'allergia crociata alle **Graminacee** prevede, per il periodo di pollinazione di questa famiglia di piante (aprile-settembre), l'**eliminazione dalla dieta o la limitazione** sulla base della tolleranza individuale di:

Sedano

Orzo, avena, mais,
riso, segale,
frumento

Kiwi, anguria,
pesca, prugna,
agrumi, melone,
albicocca, ciliegia

Pomodoro, bietole

Mandorle, arachidi

Il soggetto non ha mai avuto reazione avversa a seguito dell'assunzione di **riso**, che, pur monitorato, può quindi essere mantenuto nel piano alimentare.

La programmazione alimentare modifica quelle che sono le abitudini attuali.

La principale modifica riguarda l'assunzione di **cereali da colazione, pasta, pane, pizza, focaccia, biscotti** in quanto contengono gli alimenti **allergizzanti**; verranno proposte **alternative a base di riso, grano saraceno, quinoa, amaranto**.

Il soggetto è deciso, collaborativo e pronto a ritoccare la propria alimentazione per migliorare la propria sintomatologia allergica e l'energia per lo svolgimento delle varie attività quotidiane.

La giornata alimentare prevede:

- **Colazione** abituale con latte parzialmente scremato accompagnato da riso soffiato, grano saraceno, quinoa in fiocchi;
 - **Primo spuntino** a base di frutta consentita;
 - **Pranzo**: a base di un piatto completo con cereali, pseudocerali consentiti + legumi, pesce, carne, uova, formaggi + verdure crude consentite e gallette di riso e/o crackers consentiti;
 - **Secondo spuntino** a base di yogurt e gallette di riso e/o crackers consentiti;
 - **Cena** come d'abitudine a base di pasta consentita con un secondo piatto e contorno di ortaggi e frutta consentiti.
- Oltre alla sostituzione degli **alimenti allergizzanti** con alimenti consentiti sono state effettuate modifiche sulla **qualità del menù** per rendere la dieta più varia e ricca di tutti i nutrienti necessari ed essenziali.

Allergia Graminacee Caso | 20 anni - 67,0 kg - 175,0 cm Cartella Clinica Visita **Elaborazione** Esercizi Stampa

Programmazione settimanale G Gruppo S Sottogruppo R Ricetta

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino

Elaborazione giornaliera AZZERA GIORNO

COLAZIONE 10%	CG 18	PRANZO 28%	CG 71
LATTE PARZ. SCREMATO	200 A	RISO E PISELLI	100
RISO SOFFIATO	30	Disponibile	
Disponibile		CAROTE IN INSALATA	100
Disponibile		GALLETTE DI GRANO SARACENO	40 A
Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile	
SPUNTINO 6%	CG 14	SPUNTINO 10%	CG 20
BANANE	180	YOGURT INTERO AI FRUTTI DI BOSCO	125 A
Disponibile		CRACKERS DI RISO	20
Disponibile		Disponibile	

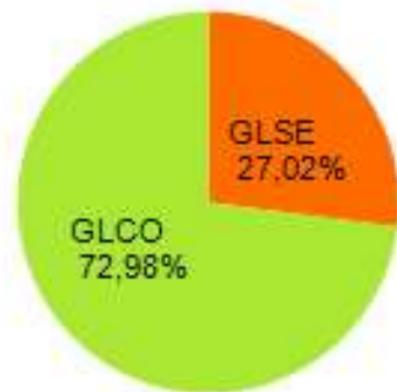
Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
Obiettivi	70,09	293,74	60,82	0,00
Risultati	84,52	300,53	53,74	0,00
Variazione	20,6%	2,3%	-11,7%	0,0
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI
4,10 ↓	3,64 ↑	47,86 ↑	17,93 =	0,23 =

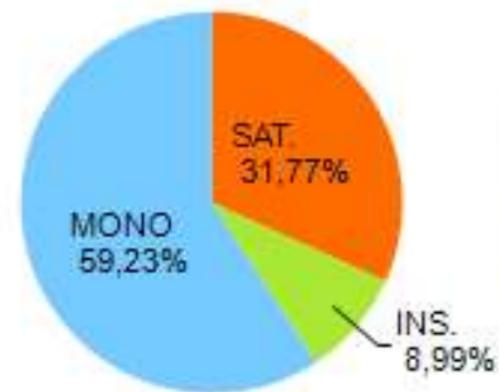


La qualità della dieta proposta è **equilibrata**, con una buona ripartizione tra i macronutrienti.

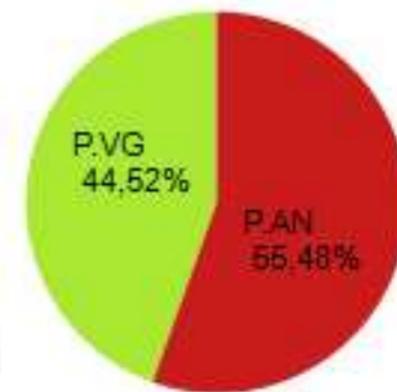
Carboidrati



Grassi



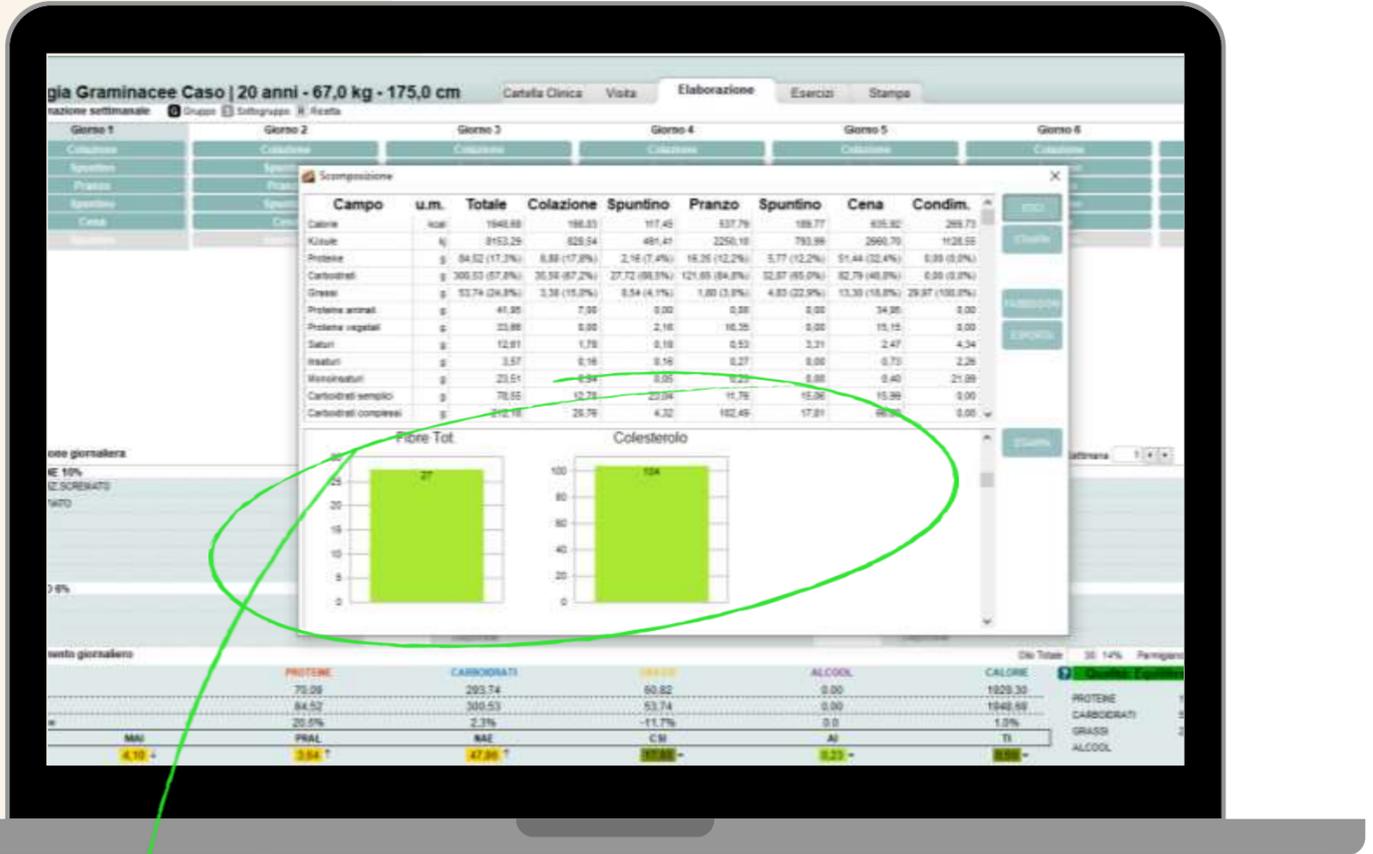
Proteine



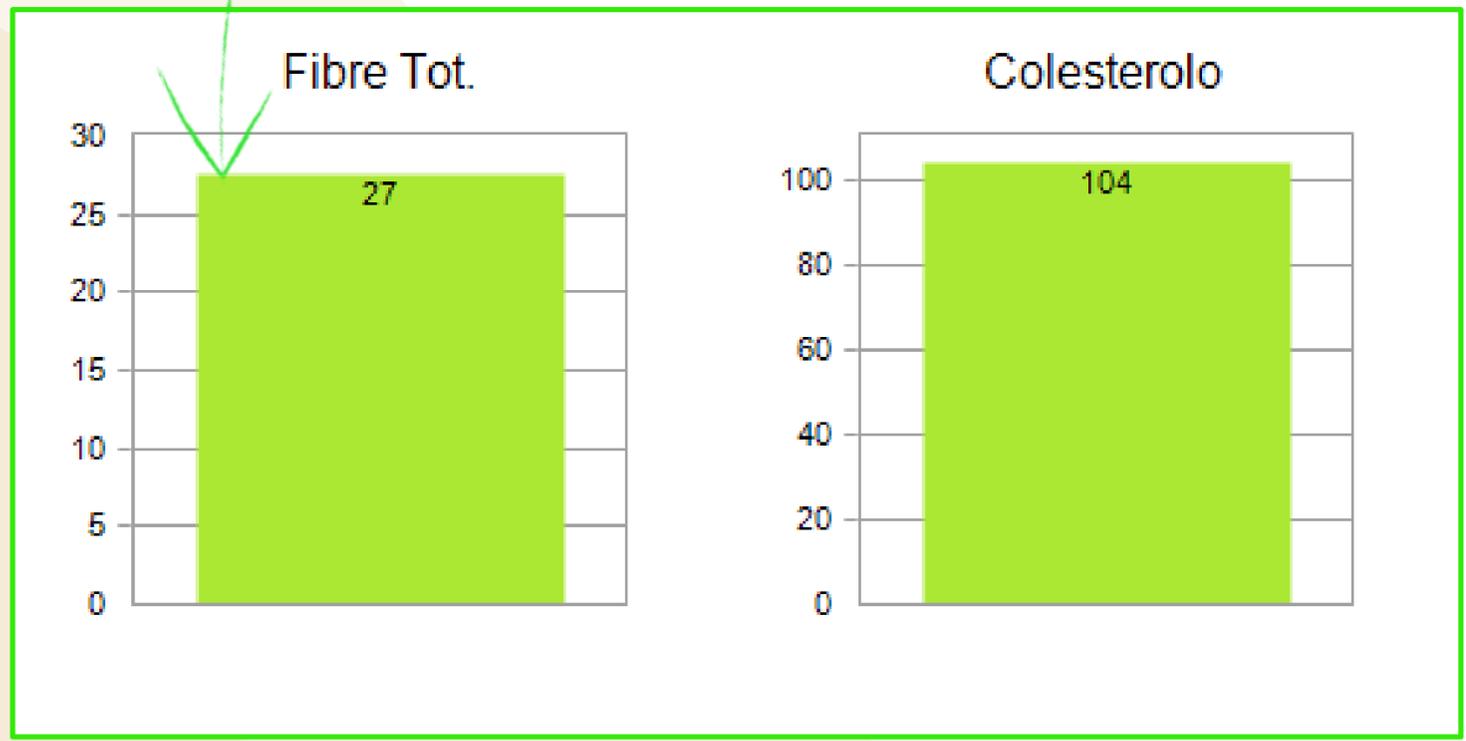


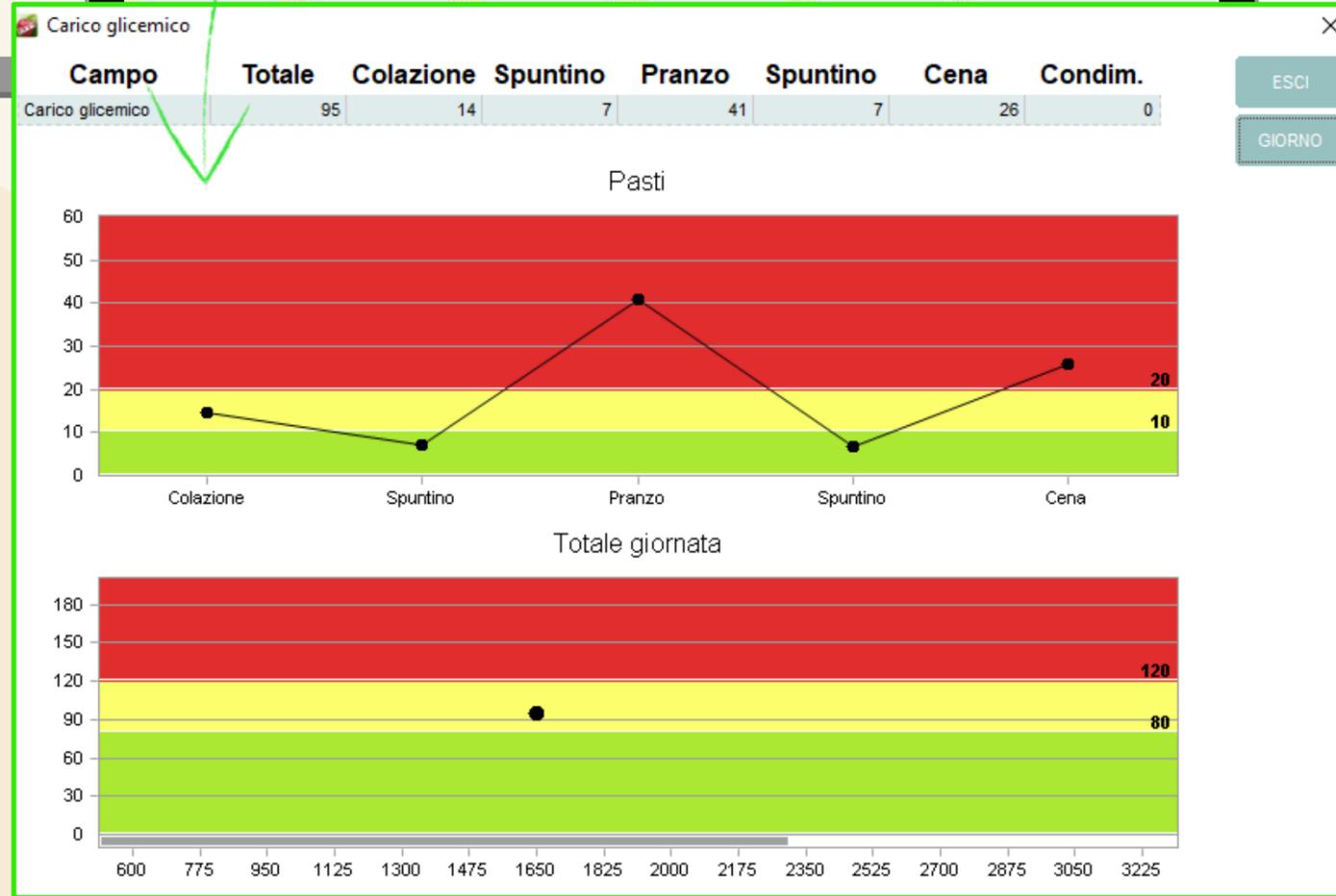
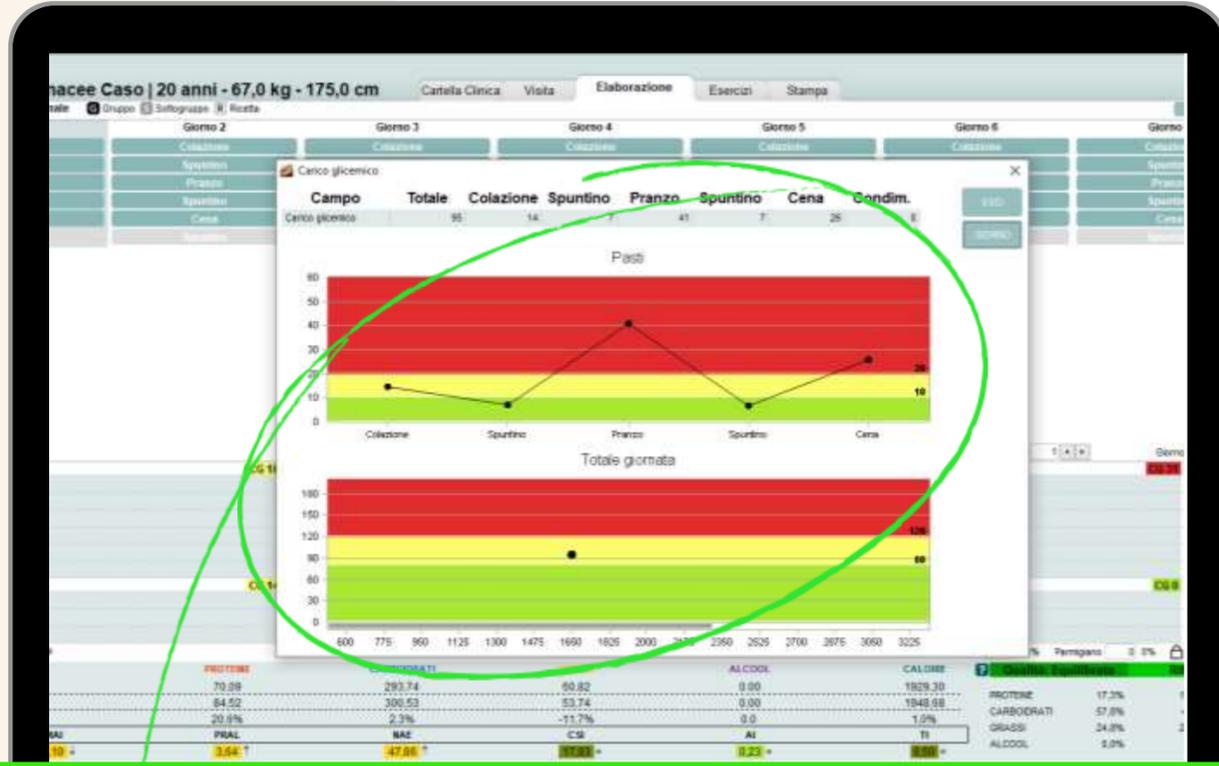
Gli **indici nutrizionali** sono rientrati nella **normalità**.

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE
	70,09	293,74	60,82	0,00	1929,30
	84,52	300,53	53,74	0,00	1948,68
	20,6%	2,3%	-11,7%	0,0	1,0%
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	TI
4,10 ↓	3,64 ↑	47,86 ↑	17,93 =	0,23 =	0,50 =



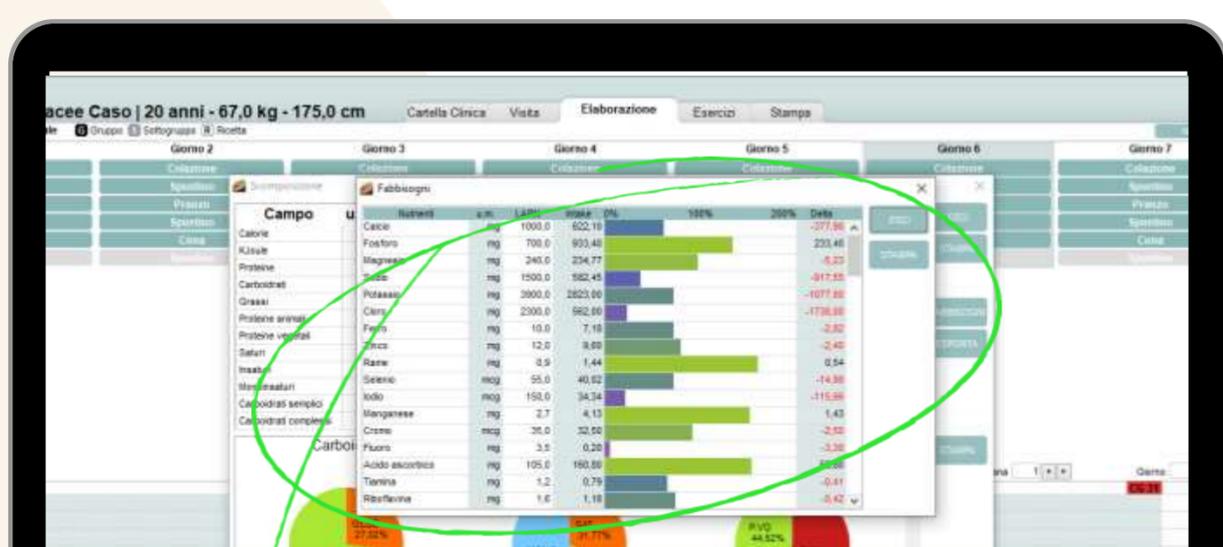
L'apporto di **fibra** è **umentato** grazie all'introduzione di cereali alternativi e integrali e ad un maggiore apporto di ortaggi e frutta.





Il grafico del carico glicemico evidenzia una **maggiore linearità della curva glicemica**, grazie alla maggiore presenza di fibra e di pasti completi di carboidrati-proteine-grassi “buoni”.

Il CG medio risulta essere nella **fascia media** rispetto alla precedente fascia alta.



Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	622,10				-377,90
Fosforo	mg	700,0	933,40				233,40
Magnesio	mg	240,0	234,77				-5,23
Sodio	mg	1500,0	582,45				-917,55
Potassio	mg	3900,0	2823,00				-1077,00
Cloro	mg	2300,0	562,00				-1738,00
Ferro	mg	10,0	7,18				-2,82
Zinco	mg	12,0	9,60				-2,40
Rame	mg	0,9	1,44				0,54
Selenio	mcg	55,0	40,02				-14,98
Iodio	mcg	150,0	34,34				-115,66
Manganese	mg	2,7	4,13				1,43
Cromo	mcg	35,0	32,50				-2,50
Fluoro	mg	3,5	0,20				-3,30
Acido ascorbico	mg	105,0	160,80				55,80
Tiamina	mg	1,2	0,79				-0,41
Riboflavina	mg	1,6	1,18				-0,42
Niacina	mg	18,0	19,69				1,69
Acido pantotenico	mg	5,0	2,74				-2,26
Piridossina	mg	1,3	1,53				0,23
Biotina	mcg	30,0	26,67				-3,33
Acido folico	mcg	400,0	242,60				-157,40
Cianocobalamina	mcg	2,4	1,21				-1,19
Retinolo	mcg	700,0	1315,90				615,90
Calciferolo	mcg	15,0	0,02				-14,98
Tocoferolo	mg	13,0	10,48				-2,52
Menadione	mcg	140,0	41,85				-98,15

L'assetto dei **micronutrienti** specifici per il supporto del sistema immunitario è **migliorato**.

Gli ortaggi e la frutta freschi, specie quelli di colore rosso-arancio-giallo, sono ricchissimi di **vitamina C** e, insieme alle verdure a foglia verde, apportano buone quantità di **vitamina A**.

I cereali consentiti hanno riequilibrato i **folati** e la **vitamina E**, grazie all'aumento dei condimenti vegetali a base di olio extra vergine di oliva, è nella norma.

I secondi piatti di origine animale e vegetali come spinaci e legumi, arricchiscono la dieta di **vitamina B12** e **ferro**. Per migliorare il suo assorbimento, si consiglia di abbinarne il consumo con fonti di vitamina C.

Fonte principe della **vitamina D**, oltre a un moderato consumo di latte e latticini, è l'esposizione solare regolare.

CONCLUSIONI SUL CASO

In conclusione il caso preso in esame è un soggetto:

- in normopeso;
- con uno stile di vita attivo;
- allergico alle graminacee;
- con un'alimentazione ad alto carico glicemico, ricca di carboidrati raffinati e grassi, e scarsa in fibra e micronutrienti;
- assume abitualmente alimenti allergizzanti.

Si consiglia un piano dietetico:

- normocalorico;
- con esclusione degli alimenti allergizzanti per il periodo di pollinazione delle graminacee (aprile-settembre);
- con alimenti e abbinamenti alimentari a basso indice glicemico;
- di migliorata qualità nutrizionale e ripartizione di macronutrienti;
- adeguato nei micronutrienti e nella fibra.

CONCLUSIONI SUL CASO

Si consiglia inoltre di seguire una serie di accorgimenti comportamentali al fine di avere il minor contatto possibile con l'allergene:

- cambiarsi i vestiti e farsi la doccia dopo essere usciti, per rimuovere i pollini che si sono depositati sugli abiti e i capelli;
 - guidare con i finestrini chiusi e utilizzare l'aria nella funzione di ricircolo;
- eseguire spesso una pulizia degli ambienti domestici e di lavoro, prestando attenzione in particolare a poltrone, tappeti, divani, letti, cuscini e biancheria, condizionatori.
- areare la casa ed uscire al mattino e nel tardo pomeriggio dopo il tramonto quando è più bassa la concentrazione di polline nell'aria.

È bene evitare di passeggiare quando il tempo è soleggiato e ventoso in zone ad alto rischio di presenza di polline (campi, boschi);

In abbinamento al piano alimentare sono consigliati alcuni rimedi naturali e omeopatici in grado di agire sulla sintomatologia riscontrata.

Dopo un mese da inizio terapia combinata alimentare il ragazzo ha iniziato ad avere un buon controllo della propria allergia.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



@DS.MEDICA



@DSMEDICA

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti