

## NUTRIBILAN

### Che cos'è?

Il nutribilan è l'esame ottimale per chi ha dolori e/o infiammazioni e vuole condurre una vita sana. Le indicazioni raccolte sono necessarie per ridurre i rischi di malattie dette di civilizzazione, ma anche per ripristinare una salute ottimale.

### L'ANALISI

1) Acidi grassi. Gli acidi grassi sono composti che appartengono alla classe dei lipidi e il nostro corpo li assume con l'alimentazione. Esistono vari tipi di acidi grassi, chimicamente molto simili tra di loro. Nonostante le piccole differenze di struttura, però, le conseguenze in termini di salute sono enormi. Soprattutto, è importante che gli acidi grassi siano presenti nel giusto rapporto. Come mai? Perché alcuni acidi grassi sono parte integrante della struttura delle membrane cellulari. Queste svolgono la funzione – fondamentale per la salute – di trasporto selettivo di sostanze (minerali, vitamine, ormoni, enzimi, neuromediatori, aminoacidi) dall'esterno verso la cellula e viceversa. Quando il rapporto fra acidi grassi è corretto, le membrane cellulari sono elastiche e fluide. Quando invece non c'è un buon rapporto, la membrana cellulare risulta più rigida e meno fluida. Di conseguenza il trasporto di sostanze è più difficoltoso.

2) Allergie e intolleranze alimentari. L'intolleranza alimentare è, come nell'allergia, una reazione di difesa del sistema immunitario e può essere messa in evidenza dosando le immunoglobuline IgG nel sangue. A differenza dell'allergia, i sintomi dell'intolleranza alimentare non appaiono in modo immediato ma bensì in modo ritardato. Le intolleranze alimentari si sviluppano nel corso della vita.

3) Marcatori dello stress ossidante. I radicali liberi (ossidanti) vengono prodotti dalle sostanze ossidanti. Quando però gli antiossidanti non sono sufficienti rispetto alla quantità di radicali liberi presenti nasce lo stress ossidante. Un eccesso di radicali liberi, vale a dire lo stress ossidante, è causa di danni a vari livelli: alla struttura lipidica delle membrane cellulari, nel codice del DNA e alle proteine organiche. I radicali liberi vengono prodotti nei processi infiammatori, nella detossinazione epatica, dal fumo e dallo stress.

4) Il rame e lo zinco sono due metalli che aiutano il corpo nel combattere lo stress ossidante e devono essere presenti in quantità sufficiente.

5) L'Omocisteina. Quando è alta è un indice di rischio cardiovascolare.

### IL PRELIEVO

Sangue a digiuno, campione delle prime urine del mattino.

### ESEMPIO GRAFICO DEI RISULTATI

