

LISTA DEGLI ALIMENTI TESTATI NEL F.I.T. (184-92-46-92 L.O.V.)

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Acciuga | 71. Formaggio Emmenthal | 141. Peperone |
| 2. Acero | 72. Formaggio fuso (sottilette) | 142. Pera |
| 3. Agave | 73. Fragola | 143. Pesca |
| 4. Aglio | 74. Frumento | 144. Pesca noce |
| 5. Agnello | 75. Funghi commestibili | 145. Pesce spada |
| 6. Albicoccca | 76. Gamberi | 146. Pinali |
| 7. Alloro | 77. Garofano | 147. Piselli |
| 8. Amaro | 78. Glutammato/dado | 148. Pistacchio |
| 9. Anacardi | 79. Gorgonzola | 149. Platessa, Sogliola |
| 10. Ananas | 80. Grano saraceno | 150. Pollo |
| 11. Anatra | 81. Halibut | 151. Pomodoro |
| 12. Aneto | 82. Indivia | 152. Pompelmo |
| 13. Anice | 83. Kamut | 153. Porro |
| 14. Arachidi | 84. Kiwi | 154. Prezzemolo |
| 15. Arame | 85. Kombu | 155. Prugna |
| 16. Arancia | 86. Lampone | 156. Quinoa |
| 17. Aringa | 87. Latte acido | 157. Radicchio |
| 18. Asparagi | 88. Latte di avena | 158. Rafano bianco |
| 19. Aspergillus niger | 89. Latte di capra | 159. Rapa rossa |
| 20. Astice, Granchio | 90. Latte di mandorle | 160. Ravanella |
| 21. Avena | 91. Latte di riso | 161. Ribes |
| 22. Avocado | 92. Latte di soia | 162. Riso |
| 23. Banana | 93. Latte vaccino | 163. Riso integrale |
| 24. Basilico | 94. Lattuga | 164. Rombo |
| 25. Bianco d'uovo | 95. Lenticchie | 165. Rosmarino |
| 26. Bietola | 96. Lievito di birra | 166. Ruccola |
| 27. Branzino, Orata | 97. Limone | 167. Salmone |
| 28. Broccoli | 98. Liquirizia | 168. Salvia |
| 29. Cacao | 99. Lupini | 169. Sardina |
| 30. Cachi | 100. Luppulo | 170. Scarola |
| 31. Caffè | 101. Maggiorana | 171. Sedano |
| 32. Camomilla | 102. Mais | 172. Segale |
| 33. Canna da zucchero | 103. Mallo d'orzo | 173. Seltan |
| 34. Cannella | 104. Malva | 174. Seme di girasole |
| 35. Capperi | 105. Mandarino | 175. Seme di lino |
| 36. Capriolo | 106. Mandorla | 176. Semi di Cola |
| 37. Carciofo | 107. Mango | 177. Senape |
| 38. Carota | 108. Manzo | 178. Seppia, Palpo, Calamaro |
| 39. Carruba | 109. Marrone, Castagna | 179. Sesamo |
| 40. Cavallo | 110. Mela | 180. Sgombro |
| 41. Cavolfiore | 111. Melanzana | 181. Shoyu |
| 42. Cavolo cappuccio | 112. Melone bianco | 182. Soia |
| 43. Cavolo di Bruxelles | 113. Melone giallo | 183. Soia gialla |
| 44. Cavolo rapa | 114. Menta | 184. Soia verde |
| 45. Cavolo verde | 115. Merluzzo, Nasello | 185. Spinaci |
| 46. Ceci | 116. Miele | 186. Struzzo |
| 47. Cetriolo | 117. Miglio | 187. Suino |
| 48. Cicoria | 118. Mirtillo nero | 188. Tacchino |
| 49. Ciliegia | 119. Misto di lieviti naturali | 189. Tarassaco |
| 50. Cipolla, Scalogno | 120. Miso | 190. Tè nero, Tè verde |
| 51. Cocomero | 121. Mora | 191. Tiglio |
| 52. Coda di rospo | 122. Mozzarella | 192. Timo |
| 53. Coniglio | 123. Mozzarella di bufala | 193. Tofu |
| 54. Coriandolo | 124. Nocciola | 194. Tonno |
| 55. Cumino | 125. Noce | 195. Trota |
| 56. Curry | 126. Noce di cocco | 196. Tuorlo d'uovo |
| 57. Dattero | 127. Noce moscata | 197. Uva rossa, bianca, nera |
| 58. Dulse | 128. Noce Parà | 198. Valeriana |
| 59. Erba cipollina | 129. Neri | 199. Vaniglia |
| 60. Fagioli borlotti | 130. Oliva | 200. Vitello |
| 61. Fagioli cannellini | 131. Origano | 201. Vongole, Cozze, Ostriche |
| 62. Fagioli neri | 132. Ortica | 202. Wakame |
| 63. Fagiolino verde | 133. Orzo | 203. Yogurt |
| 64. Fagiolo | 134. Papaya | 204. Zafferano |
| 65. Farro | 135. Paprica | 205. Zenzero |
| 66. Fave | 136. Parmigiano-Reggiano | 206. Zucca |
| 67. Fico | 137. Patata | 207. Zucchini |
| 68. Finocchio | 138. Pecorino | |
| 69. Formaggi freschi | 139. Pepe | |
| 70. Formaggio camembert | 140. Peperoncino | |

● FIT 184 ● FIT 46
● FIT 92 ● FIT 92 (L.O.V.)

Nella sua città può rivolgersi a:

ALTRI TEST DIAGNOSTICI EFFETTUATI DA NATRIXLAB:

- **GLUTEN SENSITIVITY & CELIAC TEST:** valutazione della sensibilità al glutine non celiaca.
- **ALLER PROFILES:** RAST test per la valutazione degli anticorpi IgE specifici per ogni singolo allergene
- **BREATH TEST LATTOSIO:** test del respiro per valutare l'intolleranza al lattosio.
- **DAO TEST + DOSAGGIO ISTAMINA:** dosaggio enzima Diaminossidasi (DAO) e istamina in circolo.
- **INFLORA SCAN:** il pannello più approfondito di valutazione del benessere intestinale.
- **HORMONAL PROFILES:** profilo dimagrimento, stress, sport, buona notte, donna fertile, donna menopausa, uomo.
- **LIPIDOMIC PROFILE:** valutazione del profilo lipidomico di membrana.



NATRIX s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia - Italy (IT)
Tel: +39 0522 514537 E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it

AZIENDA CON
SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV
ISO 9001



FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)

*Valutazione immunitaria degli
anticorpi IgG contro antigeni alimentari*



F.I.T. 46 ALIMENTI
F.I.T. 92 ALIMENTI
F.I.T. 92 ALIMENTI L.O.V.
F.I.T. 184 ALIMENTI

Gonfiore addominale, stanchezza persistente, mal di testa o difficoltà digestive possono essere segnali di un'**intolleranza alimentare**. Grazie al nostro **Food Intolerance Test**, puoi identificare con precisione quali alimenti il tuo organismo fatica a tollerare e come **recuperarne la tolleranza**.

Conoscere le tue intolleranze alimentari ti permette di adottare un'**alimentazione più consapevole e personalizzata**, migliorando la qualità della tua vita e il tuo equilibrio quotidiano. Non lasciare che i sintomi condizionino le tue giornate: ascolta il tuo corpo e fai il primo passo verso il benessere!

*"Fa' che il cibo sia la tua principale medicina"
Ippocrate*

Anche tra cibi di uso quotidiano, apparentemente innocui e graditi, possono nascondersi alimenti verso i quali il nostro organismo sviluppa **reazioni avverse**. Queste, impropriamente chiamate "intolleranze alimentari", sono in realtà definite come "reazioni avverse alle proteine alimentari IgG mediate" o "allergie ritardate di tipo III".

Si tratta di **reazioni dose dipendenti** (proporzionali alla quantità di alimento introdotto), i cui sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non tollerate dall'organismo, che compaiono con un certo ritardo rispetto all'assunzione del cibo: per questo non è possibile collegare cause e effetti in modo semplice e univoco.

ALLERGIA O INTOLLERANZA?

Molto spesso si tende a confondere le **allergie** con le **reazioni avverse** agli alimenti: nonostante la causa possa sembrare simile, in realtà si tratta di concetti molto diversi.

L'**allergia** è una risposta del sistema immunitario ad antigeni (alimentari e non) mediata da anticorpi specifici di tipo IgE, che scatena il rilascio di mediatori chimici quali istamina e prostaglandine. La reazione è immediata e non dipende dalla quantità dell'antigene.

L'**intolleranza**, o meglio **reazione avversa** agli alimenti, è causata da un eccessivo contatto delle proteine di alcune sostanze con il sistema immunitario, che scatena una risposta tardiva, di accumulo e mediata da anticorpi IgG. Questa risposta può, se protratta nel tempo, causare un'inflammatione di basso grado ma persistente in grado di alterare la permeabilità intestinale.

ALLERGIE	INTOLLERANZE ALIMENTARI
Reazione: immediata (1-24 ore)	Reazione: tardiva (48-72 ore)
Non dose dipendente	Dose dipendente
Sintomi: gravi che vanno da reazioni cutanee fino allo shock anafilattico	Sintomi: aspecifici, blandi ma persistenti, spesso confusi con altre problematiche
Diagnosi: Aller Profiles	Diagnosi: Food Intolerance Test
Rimedio: eliminazione totale dell'alimento dalla dieta	Rimedio: protocollo alimentare specifico per il recupero della tolleranza

COSA VALUTA IL FIT?

Il **Food Intolerance Test (F.I.T.)** è un'analisi che valuta la risposta immunitaria dell'organismo nei confronti di specifiche **proteine alimentari**, al fine di identificare la presenza di **reazioni avverse agli alimenti** (comunemente definite come intolleranze alimentari).

In Particolare, quantifica la reazione tra gli **anticorpi IgG** presenti nel sangue ed alcuni antigeni alimentari.

L'analisi è eseguita con **metodica ELISA**, ed è disponibile in 4 pannellature:

- **FIT 46 ALIMENTI**
- **FIT 92 ALIMENTI**
- **FIT 92 ALIMENTI L.O.V.** (latto-ovo-vegetariano)
- **FIT 184 ALIMENTI**

Gli **antigeni alimentari** utilizzati sono **prodotti internamente da NatrixLab** a partire da alimenti reali presenti nei supermercati italiani, a garanzia di qualità e affidabilità del dato analitico.

IL VALORE AGGIUNTO DEL REFERTO NATRIXLAB

I nostri test offrono un'analisi completa e approfondita grazie a un **referto dettagliato** che:

- Include una **spiegazione chiara** sull'argomento e sulle caratteristiche dell'esame.
- Fornisce l'**interpretazione dei risultati**, permettendo di comprendere eventuali squilibri rilevati.
- Comprende il **protocollo nutrizionale di recupero della tolleranza** da seguire post-esame, per aiutarti a ripristinare l'equilibrio e migliorare il tuo benessere.

RECUPERO DELLA TOLLERANZA

Una volta individuati gli alimenti coinvolti, è possibile impostare un **percorso nutrizionale personalizzato** che prevede la loro eliminazione

temporanea e una successiva reintroduzione graduale, con l'obiettivo di migliorare i sintomi e favorire il **recupero della tolleranza agli alimenti**.

Il **referto NatrixLab include**, oltre ai risultati analitici, **indicazioni nutrizionali personalizzate** utili per intraprendere il percorso.

Il percorso consente non solo di gestire i sintomi, ma anche di acquisire maggiore **consapevolezza** del proprio rapporto con l'alimentazione.

I SINTOMI DELLE REAZIONI AVVERSE AGLI ALIMENTI

Il **Food Intolerance Test** è rivolto in generale a chiunque desideri intraprendere uno stile alimentare più corretto.

In particolare è utile per chi soffre di:

SINTOMI	
SINTOMI GENERALI:	stanchezza cronica, sonnolenza, ritenzione idrica, aumento della sudorazione, sovrappeso
APPARATO GASTRO-ENTERICO:	difficoltà digestive, gonfiore addominale, senso di nausea, dolore e crampi addominali, iperacidità gastrica, gastrite, ulcera gastro duodenale, colite, diarrea, stitichezza, flatulenza, eruttazione, aerofagia, emorroidi
SISTEMA NERVOSO:	cefalea, emicrania, alterazione dell'equilibrio, ansia, irritabilità, torpore mentale, scarsa memoria, difficoltà di concentrazione
APPARATO URO-GENITALE:	disturbi della libido, infiammazioni uro genitali.
APPARATO CUTANEO:	orticaria, acne, eczema, dermatite, psoriasi, cellulite
SISTEMA MUSCOLO-ARTICOLARE:	crampi, spasmi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari e muscolari, infiammazioni muscolo tendinee.

Tali manifestazioni, generalmente lievi ma persistenti e ricorrenti nel tempo, possono comparire anche fino a 48 ore dopo l'assunzione dell'alimento.