

Dr. Franco Trinca
Biologo Nutrizionista

**“Strategie Nutrizionali per prevenire e attenuare
i principali meccanismi patogenetici della MCS”**



Per

**cominciare, di che stiamo parlando... di una suggestione o di una
DRAMMATICA REALTÀ SANITARIA indagata dalla Scienza?!**



Sui motori di ricerca scientifica ci sono più di 50 milioni di citazioni di MCS

NCBI Multiple Chemical Sensitivity



[Tutti](#) [Notizie](#) [Immagini](#) [Video](#) [Shopping](#) [Altro](#) [Impostazioni](#)

Circa 11.200.000 risultati

Articoli accademici per **NCBI Multiple Chemical Sensitivity**

PubMed Multiple Chemical Sensitivity



[Tutti](#) [Notizie](#) [Immagini](#) [Video](#) [Shopping](#) [Altro](#) [Impostazioni](#)

Circa 48.100.000 risultati

Articoli accademici per **PubMed Multiple Chemical Sensitivity**

E CHE COSA DICE LA SCIENZA DELLA MCS??



Lippincott
Williams & Wilkins
Open Access

GIORNALE DI MEDICINA DEL LAVORO E AMBIENTALE

[J Occup Environ Med](#) . Febbraio 2018; 60 (2): 138–
146.

PMCID: PMC5794238

PMID: [29111991](#)

Publicato online il 3 nov 2017

doi: [10.1097 / JOM.00000000000001215](#)

Sensibilità chimica multipla

Revisione dello stato dell'arte in epidemiologia, diagnosi e
prospettive future

[Sabrina Rossi](#) , Master e [Alessio Pitidis](#) , Master

La sensibilità chimica multipla (MCS) è attualmente inclusa nella definizione più ampia di intolleranza ambientale idiopatica (IEI), che include anche fattori di rischio fisico come i campi elettromagnetici. **È una malattia complessa, una malattia multisistemica** che si manifesta a seguito dell'esposizione a vari contaminanti ambientali (solventi, idrocarburi, organofosfati, metalli pesanti) a concentrazioni inferiori al "Valore limite di soglia" (TLV) che sono considerate dosi tossiche per il generale popolazione.

Tamara Tuuminen

Dipartimento di batteriologia e immunologia



Finlandia

Viikinkaari 5 , Biocenter 2
00790 Helsinki
Finlandia

Tamara Tuuminen

Erkki Antila

Multiple Chemical Sensitivity

The disease is tangible - the reactivity is physiological

Sensibilità Chimica Multipla - La malattia è tangibile - la reattività fisiologica

Al giorno d'oggi c'è una crescente evidenza che la Sensibilità Chimica Multipla (MCS) comporta la disregolazione di più sistemi dell'organismo. Il fondamento della patogenesi della malattia può essere fatto risalire a reazioni di stress ossidativo e di stress nitrosativo, insufficiente disintossicazione, infiammazione neurogena, rottura della barriera emato-encefalica (BBB) e ipoperfusione nella regione capsulotalamica. Diverse molecole d'infiammazione possono essere dei potenziali biomarcatori della malattia che potrebbero costituire la base della diagnostica clinica della MCS. Quando la MCS è collegata alla Sindrome di Ipersensibilità alla Muffa e all'Umidità/ Dampness and Mold Hypersensitivity Syndrome, nei pazienti possono verificarsi infezioni ricorrenti, ma il problema principale è che la MCS è un'infiammazione cronica sistemica e d'iperattività di diversi recettori sensoriali. La nostra recensione è stata scritta allo scopo di riassumere le conoscenze disponibili per chiarire i meccanismi patologici coinvolti nella MCS.

Linee Guida Nutrizionali

1. alimentazione con prodotti agro-alimentari **esclusivamente biologici**;
2. diminuire la quota di carboidrati (eliminare tutti quelli raffinati, a base di farina), alternando **9 pasti a settimana con base proteica** e **5 con carboidrati integrali privi di glutine** (miglio, quinoa, legumi, ecc.);
3. **mangiare una pietanza base per volta** (o proteine / o cereali e legumi; anche questa coppia di alimenti è meglio non abbinarli) al fine di facilitare la buona digestione e

assimilazione del cibo, evitando l'iper permeabilità dell'intestino, l'assorbimento di peptidi non digeriti e altre molecole ad azione neurotossica, alterazioni della flora batterica; quindi infiammazione cronica sistemica a bassa intensità, stress ossidativo e alterazioni immunitarie. Accompagnare sempre con insalate crude alternate a verdure (per equilibrare il rapporto acido-base);

4. **consumare una quota di alimenti crudi** ogni giorno (ortaggi a foglia, carote, finocchi, frutta, semi e frutta oleosi, olio EVO, ecc.)
5. **proteggere dall'ossidazione l'Olio Extravergine di Oliva (EVO)**: gestirlo come **"pasta d'olio"** in frigo (versarlo in barattoli a bocca larga da litro, che verranno **posti in congelatore** e poi uno per volta portati nel comparto refrigerato, così da ottenere la "pasta d'olio");
6. **suddividere l'alimentazione tra pasti nutrienti** (ma metabolicamente *leggeri*) e **spuntini di mattina e pomeriggio** (ottima frutta fresca e oleosa);
7. **consigliabile evitare caffè, orzo tostato, glutine, bibite varie, alcol, prodotti alimentari industrializzati.**

Dott. Franco Trinca
Biologo Nutrizionista