

INTOLLERANZE & CO

# Intolleranze, niente paura! Organizzazione e fantasia aiutano



**S**e siete costretti a cambiare la vostra alimentazione non vi basterà solo la forza di volontà. Qualsiasi intolleranza crea disagio e non è facile cambiare il proprio stile di vita. Tutto quello che gli altri mangiano con gusto, e che magari fino a ieri non piaceva, sarà una tortura. Avrete molte tentazioni e ogni pretesto sarà buono per farvi cadere.

Basta trovare il modo per trasformare il vostro “handicap” in un gioco e sicuramente vi sembrerà tutto più facile. Tutto s’impara nella vita! Ovviamente all’inizio dovrete farvi dei promemoria e delle tabelle con gli alimenti concessi e quelli che non lo sono. Al supermercato perderete un po’ di tempo a leggere le etichette degli ingredienti, ma via via che passeranno i giorni conoscerete a memoria tutti i prodotti che si possono consumare senza pericolo. Scoprirete nuovi sapori, nuovi alimenti fino a ieri sconosciuti come quinoa, miglio, gra-

no saraceno, castagne e amaranto, canapa e nuove bevande alternative al latte. Scoprirete un mondo nuovo e in pochissimo tempo vi adatterete e non sarà più una strada in salita. Per i primi tempi è consigliabile preparare un menu settimanale dove programmare cosa cucinare per pranzo e per cena.

Sarà più facile e vi servirà quando andrete a fare la spesa. La dieta a rotazione prevede giorni di dieta libera e durante questi giorni approfitterete per mangiare il piatto che più vi manca.

Ci sono piatti che con pochi accorgimenti potrete continuare a mangiare. Ad esempio le lasagne: cambiando la besciamella, usando una lasagna di farina di riso e un ragù bianco verranno ottime comunque. Dovrete prendere coscienza degli alimenti che potete o meno mangiare e sostituire quello che vi crea problemi con qualcosa di simile, e credetemi fare esperienza

di un’alimentazione diversa vi rivelerà molti più ingredienti di quanti ne possiate immaginare. Per i primi mesi raccogliete in un libricino le ricette dei piatti che vi



di Tiziana Colombo

preparate, aiutandovi con Internet, dove di “ricette senza”, come le chiamo io, oramai ce ne sono molte. I risultati della dieta a rotazione non saranno immediati e durante le prime settimane qualche crisi (diarrea, prurito, asma) si ripresenterà. Bevete molto tra i pasti e cercate di fare esercizio all’aria aperta. Per le prime due settimane ho seriamente dubitato di riuscire a portare a termine questo nuovo percorso alimentare, ma poi ho iniziato ad apprezzare gli sforzi fatti e mi sono abituata alla mia nuova alimentazione.

Sono andata avanti perché ho visto i risultati sulla bilancia, dormivo meglio e non dovevo correre in bagno 10 volte al giorno. La dieta sarebbe dovuta continuare per 3 mesi, ma in realtà ho proseguito con il nuovo regime alimentare per almeno 6 mesi prima di poter dire di esserci riuscita. Mi sento bene con me stessa. Sono consapevole di ciò che mangio e sono perfettamente in grado di percepire anche la minima reazione che ha il mio corpo.

Talvolta mi concedo uno “strappo alle regole”, pur consapevole del fatto che nei giorni successivi tornerei ad osservare una dieta senza nichel e lattosio. Con il tempo mi sono resa conto che ci sono alcuni alimenti che proprio non riesco a tollerare e continuano a causarmi fastidiosi disturbi, per cui ho rinunciato definitivamente a metterli in tavola. [cod 36823](#)