

SALICILATI



Alcune persone sono sensibili anche ai salicilati (derivati dell'acido salicilico). Talvolta si tratta di persone che in passato hanno fatto ampio uso di aspirina e di farmaci simili, ma può esistere anche una sensibilità naturale verso questi composti. Gli alimenti più ricchi di salicilati sono i **frutti rossi (mirtilli, more, ribes, lamponi, fragole), le arance, l'uva passa, le albicocche, gli ananas, il miele, i datteri, il té, le mandorle, le arachidi.** Tra le verdure: **peperoni, zucchine, ravanelli.**

Non si tratta di eliminare questi alimenti, per la maggior parte molto sani, ma - solo in caso di accertata sensibilità - di ridurre l'apporto senza superare i 15-20 mg/die. Secondo E.H. Corder (Journal of Allergy Clinical Immunology Vol 89 N 1 Part 2 p.347) la più bassa dose di aspirina che causa disturbi nei soggetti più sensibili è di 0,8 mg al giorno, mentre per i salicilati naturali è di 2,60 mg. Ma ragionevolmente sintomi di reale sovraccarico si possono avere per chi superi i 15-20 mg/die. Poichè frutti rossi, miele, uva passa (che sono gli alimenti a più alto contenuto) apportano 5-6 mg/100g, e gli altri a scendere, chi mostri alta sensibilità, in un'ottica di recupero della tolleranza, dovrà fortemente limitare gli apporti degli alimenti qui elencati al fine di non superare di molto la soglia dei 2,6 mg, in modo da rieducare poi l'organismo con gradualità ad un normale consumo. Trattandosi di alimenti salutari e di alto valore biologico, la rotazione va impostata solo per casi gravi di sensibilità, per esempio per problemi dermatologici che non si risolvono con altre rotazioni o di fronte a

chiare evidenze cliniche (risposta rapida a fragole o lamponi, o storia clinica con uso elevato di aspirina).

Alternative: per sostituire i numerosi frutti vietati è possibile fare uso di tutti gli altri frutti consentiti (mele, pere, banane, kiwi, prugne, pesche ecc.). Il miele non può essere sostituito essendo l'unico dolcificante consentito dalla DietaGIFT. I datteri potranno essere sostituiti da altri frutti disidratati come le prugne secche o i fichi secchi. Mandorle e arachidi potranno essere sostituite da altri semi o, Rosi come noci, nocciole, pistacchi. Il tè dovrà essere sostituito da bevande vegetali, da caffè d'orzo o da tisane varie, purché non di frutti rossi. Una tazza di té al giorno, comunque, non genera un sovraccarico importante. Infine si potrà scegliere liberamente tra le tante verdure disponibili diverse da peperoni, zucchine e ravanelli.