

Test **A200**[®] *dieta mediterránea*

ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200



ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

El estudio de intolerancia alimentaria es una prueba de laboratorio que permite medir los niveles de **Inmunoglobulina G específica frente a más de 200 alimentos diferentes**, no existiendo ninguna relación entre estos niveles y los de Inmunoglobulina E específica frente a los mismos alimentos en caso de alergia a los alimentos.

Las **alergias alimentarias** (reacciones alérgicas clásicas mediadas por Inmunoglobulinas E [IgE]) se conocen desde hace mucho tiempo, sin embargo **las llamadas intolerancias alimentarias**, mediadas por Inmunoglobulinas G (IgG) son menos conocidas y al ser **sus manifestaciones más tardías** y menos evidentes que las alergias IgE, no se diagnostican o se confunden con otras patologías, en muchas ocasiones se convive con ellas y con todas sus consecuencias patológicas.

Entre el 20 al 35 % de la población sufre, en sus diferentes manifestaciones clínicas, los efectos derivados de la sensibilidad a distintos alimentos.

Está demostrado científicamente que la supresión en la dieta de los alimentos para los que una persona presenta unos niveles de IgG específica por encima de la normalidad, proporciona una notable mejoría en un alto porcentaje de personas que presentan alguna de las siguientes sintomatologías:

Digestivos	Respiratorios	Articulaciones	Generales
Acidez	Tos	Dolor	Jaquecas
Úlceras y aftas en la boca	Bronquitis	Rigidez	Fatiga
Gastritis	Asma		Depresión
Colitis			Retención de líquidos
Estreñimiento			
Diarrea			
Náuseas			

Comentario sobre la obesidad. El test de intolerancia alimentaria que evalúa anticuerpos IgG, es una herramienta de diagnóstico muy útil para todas las alergias alimentarias de los tipos II, III y IV. En la de Tipo III se pueden formar inmunocomplejos Ag-Ac. Estos inmunocomplejos circulantes aumentan la presión oncótica de la sangre que provoca retención de agua y por tanto un aumento de peso. Si esta es la patología concreta que tiene un paciente, al retirarle los alimentos a los que tiene sensibilidad y frente a los que ha desarrollado anticuerpos IgG, disminuirán los inmunocomplejos, disminuirá en consecuencia la presión oncótica y se eliminará agua, es decir se perderá peso, desapareciendo a su vez, de forma casi inmediata, los trastornos colaterales como la patología asociada de inflamación, dolor o rigidez en las articulaciones. Ahora bien esto ocurre en estas patologías concretas. Una persona obesa por aumento simplemente de su tejido adiposo, podrá mejorar su estado con la supresión de alimentos frente a cuyas proteínas haya desarrollado IgG, pero

ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

no habrá una pérdida de peso evidente o al menos inmediata y espectacular.

En resumen, la pérdida de peso por supresión de alimentos frente a cuyas proteínas se presenta alergia IgG mediada, se producirá principalmente en las obesidades edematosas.

Tecnología empleada. Este análisis se ha realizado por la tecnología de "microarray" y su aplicación al test de intolerancia a los alimentos se ha desarrollado durante dos años de investigación por parte de nuestro laboratorio y una empresa de biotecnología. Hasta la fecha, no hay ningún otro procedimiento tan avanzado en todo el mercado mundial. Esto nos ha permitido poder doblar - de 100 a 200 - el número de alimentos ensayados y, además, hacer las determinaciones por duplicado, lo que aumenta la fiabilidad del análisis.

INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

El ensayo ha sido realizado frente a más de 200 alimentos.

Están señalizados con diferentes colores de acuerdo con la respuesta obtenida.

-  Los marcados en color verde, cuya reactividad frente al alimento ha sido nula.
Son considerados como **ALIMENTOS PERMITIDOS**.
-  Los marcados en color amarillo, cuya reactividad frente al alimento ha sido baja.
Son considerados como **ALIMENTOS MENOS INDICADOS**.
-  Los marcados en color naranja, cuya reactividad frente al alimento ha sido media.
Son considerados como **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**.
-  Los marcados en color rojo, cuya reactividad frente al alimento ha sido alta.
Son considerados como **ALIMENTOS NO PERMITIDOS**.

De algunos **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS Y NO PERMITIDOS**, se adjunta una relación de productos que pueden contener dichos alimentos en su composición.

Se recomienda consultar la lista de ingredientes en los etiquetados de los productos.

COMENTARIO

En el grupo de alimentos **NO PERMITIDOS** el color naranja o rojo indica el nivel de anticuerpos detectados. Sirve de referencia para que en futuros controles se compruebe si la supresión del alimento mejora el nivel de reactividad.

ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	
Alcachofa	
Apio	
Boniato	
Berenjena	
Berro	
Brócoli	
Calabacín	
Calabaza	
Cebolla	
Champiñón	
Col roja (lombarda)	
Coles de Bruselas	
Coliflor	
Escarola	
Escalonia	
Espárragos	
Espinacas	
Judía verde	
Lechuga	
Nabo	
Patata	
Pepino	
Pimiento	
Puerro	
Rábano	
Remolacha	
Repollo	
Rúcula	
Tomate	
Zanahoria	

LEGUMBRES

Garbanzos	
Guisantes	
Habas	
Judía blanca	
Judía roja	
Lentejas	
Soja (Judía de soja)	

LACTEOS Y EQUIVALENTES

Alfa Lactoalbúmina	
Beta Lactoglobulina	
Caseína	
Clara de huevo	
Leche de búfala	
Leche de cabra. Queso	
Leche de oveja. Queso	
Leche de vaca. Queso	
Yema de huevo	



ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

PESCADOS

Almeja	Permitidos
Anchoa	Permitidos
Anguila	Permitidos
Arenques	Permitidos
Atún	Permitidos
Bacalao	Permitidos
Berberecho	Permitidos
Caballa	Permitidos
Calamar	Permitidos
Cangrejo	Menos Indicados
Caracolas	Permitidos
Carpa	Permitidos
Caviar	Permitidos
Dorada	Permitidos
Gamba / Camarón	Menos Indicados
Langosta	Permitidos
Lenguado	Permitidos
Lubina	Permitidos
Lucio	Permitidos
Mejillón	Menos Indicados
Merluza	Permitidos
Mero	Permitidos
Navaja	Permitidos
Ostra	Menos Indicados
Percebe	Permitidos
Pez espada	Permitidos
Platija	Permitidos
Pulpo	No Permitidos
Rape	Permitidos
Rodaballo	Permitidos
Salmón	Permitidos
Sardina	Permitidos
Sepia	Permitidos
Trucha	Permitidos

CARNES

Carne de avestruz	Permitidos
Carne de buey	Permitidos
Carne de caballo	Permitidos
Carne de cabrito	Permitidos
Cerdo	Permitidos
Carne de codorniz	Permitidos
Conejo	Permitidos
Cordero	Permitidos
Carne de jabalí	Permitidos
Pavo	Permitidos
Carne de perdiz	Permitidos
Carne de pato	Permitidos
Pollo	Permitidos
Carne de ternera	Permitidos
Venado	Permitidos



● Permitidos
 ● Menos Indicados
 ● No Recomendados
 ● No Permitidos

ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

FRUTAS

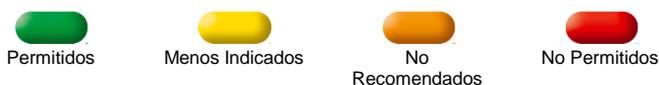
Aguacate	Permitidos
Albaricoque	Permitidos
Algarroba	Permitidos
Arándano	Permitidos
Cereza	Menos Indicados
Ciruela	Permitidos
Chufa	Permitidos
Coco	Permitidos
Dátil	Permitidos
Frambuesa	Permitidos
Fresa	Permitidos
Granada	Permitidos
Grosella negra	Permitidos
Grosella roja	Permitidos
Guayaba	Permitidos
Higo	Permitidos
Kiwi	Permitidos
Lima	Permitidos
Limón	Permitidos
Lychee	Permitidos
Mandarina	Permitidos
Mango	Permitidos
Manzana	Permitidos
Melocotón	Permitidos
Melón	Permitidos
Mora	Permitidos
Naranja	Permitidos
Nectarina	Menos Indicados
Oliva / Aceite de oliva	Permitidos
Papaya	Permitidos
Pera	Permitidos
Piña	Menos Indicados
Plátano	Permitidos
Pomelo	No Recomendados
Sandía	Permitidos
Uva blanca / Uva negra	Permitidos
Zarzamora	Permitidos

FRUTOS SECOS

Almendra	Permitidos
Anacardo	Menos Indicados
Avellana	Permitidos
Cacahuete	Permitidos
Castaña	Permitidos
Nuez	Permitidos
Nuez de Brasil	Permitidos
Nuez de Macadamia	Permitidos
Pasas	Permitidos
Piñones	Permitidos
Pistacho	No Recomendados

VARIOS

Agar Agar	No Recomendados
Alga Espagueti	No Recomendados
Alga espirulina	Permitidos
Aloe vera	Permitidos
Café	Permitidos
Canela	Permitidos
Levadura de cerveza	Permitidos
Levadura de pan	Permitidos
Miel	Permitidos
Cola (Nuez de Cola)	No Recomendados
Ruibarbo	Permitidos



ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

HIERBAS Y ESPECIAS

Ajo	Permitidos
Albahaca	Permitidos
Alcaparra	Menos Indicados
Anís	Permitidos
Azafrán.á	Permitidos
Chile Rojo	Permitidos
Cilantro	Permitidos
Clavo	Permitidos
Colza	Permitidos
Comino	Permitidos
Curry	Menos Indicados
Eneldo	Permitidos
Estragón	Permitidos
Gengibre	Permitidos
Ginko Biloba	Permitidos
Ginseng	Permitidos
Hierbabuena / Menta	Permitidos
Hinojo	Permitidos
Laurel	Permitidos
Manzanilla	Permitidos
Mostaza	Permitidos
Nuez moscada	Permitidos
Orégano	Permitidos
Perejil	Permitidos
Pimentón	Permitidos
Pimienta	Permitidos
Regaliz	Permitidos
Romero	Permitidos
Salvia	Permitidos
Té negro	Permitidos
Té verde	Permitidos
Tomillo	Permitidos
Vainilla	No Recomendados

CEREALES Y GRANOS

Amaranto	Menos Indicados
Arroz	No Recomendados
Avena	No Permitidos
Cacao	Menos Indicados
Caña de azúcar	Permitidos
Cebada / Cerveza	No Recomendados
Centeno	Permitidos
Cuscus	No Permitidos
Espelta	Permitidos
Gluten	No Recomendados
Maíz / Aceite de maíz	No Recomendados
Malta	No Recomendados
Mijo	Permitidos
Polenta	Permitidos
Quinoa	Permitidos
Salvado de trigo	Permitidos
Girasol / Aceite girasol	Permitidos
Semilla de lino	No Recomendados
Sémola de trigo duro	Menos Indicados
Sésamo	No Recomendados
Tapioca / Yuca	Permitidos
Transglutaminas	Permitidos
Trigo	Menos Indicados
Trigo sarraceno	No Recomendados



● Permitidos
 ● Menos Indicados
 ● No Recomendados
 ● No Permitidos