

*Un testo pratico per fare chiarezza sul problema delle intolleranze alimentari alla luce delle scoperte più recenti, per spiegare con parole semplici, ma al tempo stesso con rigore scientifico, i meccanismi e le cause che portano al loro sviluppo e, soprattutto, i modi per affrontarle e risolverle. Solitamente si punta l'attenzione sui vari tipi di intolleranze, sui diversi test per accertarne la presenza, sulle diete da seguire, senza considerare che il fatto di non agire sulle cause determina l'insorgenza di nuove reazioni allergiche. L'autore aiuta a comprendere che risolvere la transitoria "non tolleranza" verso un alimento non coincide con la soluzione definitiva del problema, ma che è necessario uscire da questo circolo vizioso. Le intolleranze alimentari hanno cause ben precise ed è solo contrastandole direttamente che si potrà ottenere veramente un miglioramento.*

**Le intolleranze alimentari** / D. Sheinkin, M. Schachter, R. Hutton. - Milano : Red, 2006. - 158 p. ; 22 cm. - (Alimentazione naturale) SBU E 616.9 SHE

*Cibi comuni e insospettabili possono scatenare reazioni avverse nell'organismo, i cui sintomi sono i più vari: stanchezza cronica, tensione, ansia, iperattività, mal di testa, irritazioni della pelle, dolori artritici, cattiva digestione, insonnia. Le intolleranze possono inoltre provocare cambiamenti d'umore: per esempio, reazioni di disagio, forme di depressione, incontrollati scoppi d'ira. Sono molti coloro che per risolvere i disturbi dovuti a intolleranze alimentari, ma non riconosciuti come tali, ricorrono a farmaci o a terapie complicate e spesso inefficaci.*

**Intolleranze e allergie alimentari** / Lina Conti. - Nuova ed. - Firenze ; Milano : Giunti Demetra, 2008. - 127 p. : ill. ; 21 cm BCMO 616.9 CON

*Cos'è un'intolleranza alimentare? E un'allergia? Da cosa sono provocate? Chi ne è maggiormente colpito? Questa guida semplice e dettagliata spiega come riconoscere i sintomi e affrontare i problemi causati da reazioni allergiche a determinati alimenti - dal latte alle uova, dai crostacei alle arachidi, dalla soia alla frutta - e come sostituirli senza rinunciare a una dieta equilibrata e corretta. Infine le intolleranze alimentari vere e proprie ma anche quelle agli additivi e ai conservanti, agli addensanti e ai coloranti.*

**Memo allergologia** / Giancarlo Palmieri, Gianfrancesco Fiorini, Marcello Rinaldi. - Pavia : Selecta medica, 2002. - XI, 139 p. : 1 ill. ; 19 cm BCMO 616.9 PAL

**Superare le intolleranze alimentari : una guida per tornare a mangiare dedicata ad allergici e intolleranti : con i menù stagionali e oltre 80 ricette** / Attilio Speciani, Francesca Speciani. - Milano : Tecniche nuove, stampa 2003. - 125 p. ; 22 cm BCMO 641.5 SPE

*Sono numerosi i disturbi e le patologie, anche gravi, che possono guarire o almeno migliorare grazie a una dieta mirata. L'esperienza clinica insegna che una quantità di infezioni ricorrenti rispondono alle correzioni alimentari basate sulla diagnosi delle ipersensibilità individuali più facilmente e stabilmente che a molte terapie farmacologiche. Inoltre, in molti casi in cui i farmaci smettono di dare risultati, la dieta, riequilibrando l'organismo, li rimette in grado di agire. Il mondo scientifico non accetta ancora completamente questo approccio, ma oggi esistono numerose ricerche a sostegno dei successi ottenuti. Questo libro, con i menu stagionali e oltre 80 ricette, è una guida per tornare a mangiare dedicata ad allergici e intolleranti.*

Fonti: per gli abstract [www.ibs.it](http://www.ibs.it)  
Per ulteriori approfondimenti consultare il catalogo [www.infoteca.it/udine](http://www.infoteca.it/udine)

Redazione : ottobre 2013

a cura della Biblioteca Civica "V. Joppi" - Udine

### **La biblioteca più vicina**

#### **Biblioteca 5ª Circoscrizione Cussignacco**

via Veneto, 164  
tel. 0432 601563

#### **ORARI:**

lunedì 8.45-12.15 e 15.00-18.20  
martedì e giovedì 15.00-18.20  
sabato 8.45-12.15



BIBLIOTECA CIVICA "V. JOPPI"  
UDINE

## **BIBLIOTECHE & CIRCOSCRIZIONI**

### **LE ALLERGIE**

#### **IL RACCONTO DI UN SUCCESSO NELLA LOTTA CONTRO LE ALLERGIE**

a cura delle Circoscrizioni di Udine

#### **Sala polifunzionale**

5ª Circoscrizione

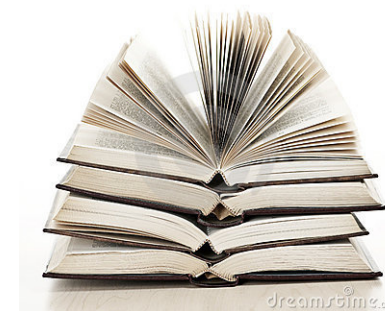
via Veneto, 164 - Cussignacco

in collaborazione con  
associazione GTM

Generazione del Terzo Millennio

**7 NOVEMBRE 2013**

**ore 18.30**



**LA BIBLIOTECA CONSIGLIA**

## ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

**Allergie** / Joanne Clough. - Milano : Alpha Test, 2006. - III, 97 p. : ill. ; 19 cm  
BCMO 616.9 CLO

*Le allergie sono un disturbo sempre più diffuso, tanto che oggi in Italia una persona su tre soffre di una condizione causata o associata a un'allergia. Questo aumento si deve soprattutto a fattori legati allo stile di vita occidentale, che sono spesso causa di disturbi anche nei bambini. Il libro spiega con chiarezza come si manifesta un'allergia, quali sono le cause e quali le diverse modalità diagnostiche e le terapie oggi disponibili.*

**Le allergie** : cause, diagnosi, terapie / Attilio Speciani ; con ricette per allergici e intolleranti di Marina Necchi Speciani. - 2. ed. . - Milano : Tecniche nuove, c2008. - VI, 135 p. : ill. ; 21 cm  
SBU H 616.97 SPE

*Nelle prime tre parti del volume si parla dell'allergia in generale e delle sue nuove interpretazioni. Le due ultime parti, in cui si toccano aspetti pratici di diagnosi e terapia, integrando le tecniche classiche e le tecniche non convenzionali e di terapia naturale, sono dedicate solo ai disturbi più comuni: pollinosi, rinite cronica, asma, eczema ed orticaria, allergie e intolleranze alimentari. La presenza di un ricettario essenziale per allergici e per intolleranti alimentari, curato da Marina Necchi Speciani, consente di entrare nella pratica quotidiana del rapporto con il cibo, con la certezza che una dieta adeguata alle proprie condizioni permette di mangiare con gioia.*

**Allergie alimentari** / Alice Sherwood. - Milano : Tecniche nuove, c2008. - 224 p. : ill. ; 24 cm  
SBU F 641.5 SHE

*Alice Sherwood si è trovata catapultata nello sconcertante mondo delle allergie alimentari quando a suo figlio di due anni fu diagnosticata un'allergia alla frutta a guscio e alle uova. Insoddisfatta delle diete e dei menu disponibili, da allora si è dedicata alla creazione di ricette appetitose e variate. Si tratta di un ricettario che in realtà ne racchiude quattro, dal momento che ogni ricetta può essere preparata eliminando a scelta uno o più di uno fra i quattro grandi allergeni: uova, latticini, glutine e frutta a guscio. Il libro affronta inoltre questioni di maggior rilevanza, come l'individuazione di cibi alternativi, la lettura delle etichette dei prodotti confezionati e la gestione della vita sociale, dalla scuola ai pasti fuori casa.*

**Allergie e intolleranze alimentari : chiariamoci le idee** / Patrizia Bollo, Romeo Carrozzo ; con una prefazione di Edoardo Boncinelli. - Milano : Ponte alle Grazie, c2008. - 175 p. ; 21 cm  
SBU B 616.9 BOL

*In questi ultimi anni si è fatto un gran parlare di allergie e intolleranze alimentari, nel bene e nel male. In un certo senso, sono diventate di moda, si nominano spesso come causa dei sintomi più disparati. Si è diffuso anche un metodo "fai-da-te" che porta ad escludere tassativamente dalla tavola intere categorie di alimenti. Ed è proprio questo il problema: eliminare dalla dieta varie tipologie di cibi può esporre a seri rischi, provocando carenze di principi nutritivi essenziali per il benessere psico-fisico dell'individuo. Per non correre questi rischi, è necessario essere informati, possedere gli strumenti per compiere le scelte più opportune.*

**Conoscere e dominare le allergie** / Marilena Zanardi. - Novara : Red, 2001. - 108 p. ; 19 cm. - Compl. del tit. sulla cop.: Cause scatenanti, sintomi rivelatori, disturbi nascosti: la prevenzione, le cure convenzionali, i rimedi naturali. - Sulla cop.: Medicina integrata  
BCMO 616.9 ZAN

**Dizionario di allergologia e immunologia** / Domenico Schiavino. - Roma : Carocci, 2002. - 215 p. : ill. ; 21 cm. - ISBN: 88-430-2192-3  
BCMO 616.9 SCH

*Nel linguaggio dell'immunologia e dell'allergologia, discipline rapidamente sviluppatasi negli ultimi 20 anni, sono stati introdotti numerosi termini nuovi che soprattutto per i non specialisti possono talora essere poco comprensibili. Per tale motivo, è apparsa opportuna la realizzazione di un dizionario aggiornato, esaustivo e sintetico di tali materie. I termini trattati sono soprattutto di argomento clinico e quindi relativi prevalentemente all'allergologia e all'immunologia clinica ma sono stati affrontati diversi aspetti anche di immunologia di base. Il dizionario è rivolto a medici di medicina generale, specialisti di discipline affini (internisti, dermatologi, pneumologi, pediatri) studenti di medicina ma può divenire un pratico strumento di consultazione anche per allergologi e immunologi.*

**Ecologia clinica e intolleranze alimentari** / Marcello Mandatori, Carmelo Rizzo. - 2. ed., 2. rist. - Milano : Tecniche nuove, stampa 2002. - XIV, 80 p. : tab. ; 24 cm. - (Medicina natrale)  
BCMO 616.9 MAN

**Gruppi sanguigni e dieta : come difendersi dalle intolleranze alimentari e sviluppare il potere terapeutico del vostro gruppo sanguigno** / Valeria Mangani, Adolfo Panfili. - Milano : Tecniche nuove, c2002. - 126 p. ; 21 cm  
SBU G 613.2 MAN

*L'Emodieta (la dieta dei gruppi sanguigni) è volta all'emancipazione scientifica e alla pianificazione pratica dell'alimentazione in funzione dell'appartenenza ad un gruppo sanguigno ben determinato.*

**I guardiani della vita : come funziona il sistema immunitario e il suo ruolo nella medicina del futuro** / Alberto Mantovani con Monica Florianello. - Milano : Dalai, 2011. - 158 p. ; 21 cm. - (Zenit)  
BCMO 616.07 MAN

*Ogni giorno migliaia di persone eseguono esami del sangue per i più svariati motivi. E migliaia di genitori devono vaccinare i loro bambini. E ciclicamente compaiono epidemie dai nomi esotici come Aviaria, Sars, Escherichia coli. Cos'hanno in comune questi microorganismi patogeni e i fatti della nostra quotidianità? Tutti ci rimandano alla vita misteriosa del nostro sistema immunitario, di cui il lettore comune sa ben poco. Dalla comparsa dell'uomo sulla Terra si combatte una guerra invisibile e spietata fra le nostre difese e virus, batteri e protozoi dell'ambiente. Una guerra in cui armi e strategie evolvono da ambo le parti. Tutto si regge su un linguaggio misterioso, con ordini e messaggeri: a volte i patogeni ne decriptano il codice e lo usano per invaderci; in altri casi sono gli stessi difensori che danno ordini folli e aggrediscono chi dovrebbero difendere. Per guidarci in questo mondo affascinante, e poco esplorato dalla divulgazione scientifica, Alberto Mantovani sceglie il racconto per metafore, e ci fa capire come le scoperte in ambito immunologico abbiano cambiato la nostra visione del genoma, il modo di fare esami diagnostici, le terapie contro varie forme di tumore e contro l'Aids. Arricchito da aneddoti ed episodi storici, il libro vuol essere uno strumento "per tutti", per capire le vicende incredibili che accadono dentro di noi, e gli scenari che si aprono alla medicina del Terzo millennio.*

**Intolleranze alimentari : le recenti scoperte e la soluzione definitiva** / Alessandro Targhetta . - Vicenza : Il punto d'incontro, 2007. - 142 p. ; 22 cm. - ISBN: 978-88-8093-551-3  
SBU C 616.9 TAR