



Alimentos que hacen daño

MIGRAÑAS, MALESTARES GASTROINTESTINALES O CANSANCIO SUELEN DEBERSE A PROBLEMAS EN LAS DIETAS QUE UN SIMPLE ANÁLISIS DE SANGRE PUEDE IDENTIFICAR. PARA SABER SI SOS CANDIDATA A HACERTE EL ALCAT TEST, TE BRINDAMOS UN CUESTIONARIO REALIZADO ESPECIALMENTE PARA **TENDENCIA**.

“Una de cada dos personas tienen algún nivel de intolerancia alimentaria”, afirman desde la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología.

Comiste una inocente zanahoria cruda y no pudiste sacarte el dolor de cabeza en todo el día? *“Un simple análisis de sangre, el Alcat Test, permite detectar qué alimentos, colorantes o conservantes presentes en los mismos, pueden ser los causantes de síntomas como migrañas, trastornos gastrointestinales, dermatológicos, respiratorios, dolores articulares, cansancio generalizado e, inclusive, ser el origen de problemas con las dietas*

para bajar de peso”, asegura la doctora Vivian Mayo, directora médica de Laboratorio ALCAT de nuestro país.

Muchas *celebs* como Narda Lepes, Paula Trapani, Luciana Aymar y Magdalena Aicega recurrieron a esta prueba para saber qué alimentos les impiden una tener mejor calidad de vida. Cuando se identifican cuáles pueden ser nocivos para el organismo y cuáles son los que se metabolizan de manera adecuada, se elabora un plan alimentario perso-

nalizado. El tratamiento concluirá sobre la ausencia (no hay intolerancia), o presencia de reacción (sí hay intolerancia). Para una más sencilla interpretación, el resultado se entrega con un código de colores, con tres grados de intolerancia: positivo bajo, positivo medio y positivo alto. Para saber más la doctora Mayo recomienda leer *Sus alergias alimentarias ocultas están afectando su salud*, de los doctores Roger Davis Deutsch y Rudy Rivera, creadores del sistema. **T**

Test

Este cuestionario, confeccionado para nuestras lectoras, ayuda a determinar si es posible que algunos alimentos estén impidiendo que disfrutes de una mejor calidad de vida.

1) ¿Alguna vez manifestó alguno de los siguientes síntomas?:

Períodos de constipación y/o diarrea:

- a) Sí.
b) No.

Distensión abdominal (hinchazón de abdomen) luego de una ingesta aunque no sea copiosa:

- a) Sí.
b) No.

Padeció o sufre de colon irritable y/o gastritis y/o dolor abdominal:

- a) Sí.
b) No.

2) Muchas veces el cuadro digestivo se acompaña de migrañas:

- a) Sí.
b) No.

3) Padece dolores de cabeza con mucha frecuencia y los tratamientos medicamentosos no dan resultado:

- a) Sí.
b) No.

4) Le diagnosticaron alguna vez dermatitis atópica:

- a) Sí.
b) No.

5) Le aparecen manchas rojas que pican en la piel o le pica el cuerpo:

- a) Sí.
b) No.

6) Le suele chorrear la nariz y/o amanece con la nariz tapada:

- a) Sí.
b) No.

7) Las dietas para bajar de peso no le dan resultado:

- a) Sí.
b) No.

8) Suele manifestar dolores articulares:

- a) Sí.
b) No.

9) Suele manifestar cansancio al levantarse por la mañana:

- a) Sí.
b) No.

Resultados:

Alguna/s respuesta/s “a”:

Es muy probable que usted padezca intolerancia a alguno/s de los alimentos que son habituales en su alimentación cotidiana. Es susceptible de realizarse el **Test ALCAT** para detectar cuáles son los alimentos, conservantes y/o aditivos que su organismo no tolera para poder eliminarlos de su dieta y erradicar los síntomas molestos.

Todas respuestas “b”:

¡Lo felicitamos! Usted no padece intolerancia alimenticia alguna y no tiene ninguna necesidad de modificar su dieta habitual.

