

# DIETA & URINE

## Come determinare la dieta in base al test delle urine

a cura di SILVIA PERFETTI

Un'interessante novità in ambito dietologico viene proposta dalla ricerca italiana più avanzata: "SedimenTest". Ideato dal dott. Samorindo Peci, direttore del "Cerifos" di Milano, il test rivela – attraverso l'analisi dei sedimenti contenuti nell'urina – che cosa la singola persona digerisce correttamente e cosa assimila meglio, oltre a mostrare un quadro sulla funzionalità dell'organismo. Dai risultati può essere elaborata una **dieta calibrata sulla singola persona**. L'esame è facile, non invasivo e poco costoso – dunque alla portata di tutti e particolarmente interessante per gli atleti più esigenti.

Com'è ovvio, una dieta, per funzionare, deve essere personalizzata sulle caratteristiche e sui bisogni del soggetto. E non deve mai essere rigidamente fissata a tempo indeterminato. L'organismo reagisce a un nuovo regime alimentare modificando il metabolismo, gradualmente, nel tempo. Ecco perché, per trarre i massimi benefici da una dieta e per prevenire eventuali danni, **occorre monitorarne l'andamento**.

«Il "SedimenTest" è uno strumento facile e poco costoso per l'analisi dei cataboliti urinari» – spiega lo stesso dott. Peci – «che sono quei sedimenti che possono dare indicazioni su che cosa l'organismo ha assimilato e cosa no. In particolare, il test individua quali macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) danno maggiori problemi durante la digestione.

"Cerifos" è il Centro di ricerca e formazione scientifica, con sede a Milano, diretto dal dott. Samorindo Peci, laureato in Medicina all'Università Cattolica di Roma e dottore in Scienze metaboliche, endocrinologia ed endocrinochirurgia sperimentale. "Cerifos" sviluppa progetti di ricerca nell'ambito dell'immunologia e dell'endocrinologia, concentrandosi sulle nuove frontiere aperte dalle terapie citochiniche e citoplasmatiche di tipo autologo. Il portale [www.cerifos.it](http://www.cerifos.it) offre a medici e pazienti informazioni sullo stato della ricerca italiana e internazionale in questo campo.

Questo permette al medico di studiare un'alimentazione mirata per il paziente, di tenere sotto controllo le modificazioni del metabolismo, inevitabili, conseguenti a ogni dieta, e di prescrivere, se serve, i farmaci più adatti al ripristino della funzionalità intestinale».

### Come funziona

Una cattiva digestione di carboidrati, proteine e grassi comporta la presenza di sedimenti nelle urine. In particolare, la presenza di **fosfato di calcio** nel sedimento urinario si ricollega al malassorbimento dei carboidrati; l'**acido urico** è il residuo del malassorbimento delle proteine; l'**ossalato di calcio** è il residuo del malassorbimento dei grassi.

Queste anomalie si possono individuare in modo rapido, sottolinea ancora il dott. Peci: «Il "SedimenTest" utilizza i reagenti appropriati a evidenziare queste sostanze nelle urine, su campioni raccolti al mattino, a digiuno. In Italia il test è distribuito dalla SIOOT: "Società Italiana Ossigeno-Ozono Terapia"».

Le indicazioni date dal **test del sedimento urinario** vanno verificate e completate con altre analisi.

Problemi di disidratazione, disfunzioni renali e diabete possono essere individuati grazie al **test del peso specifico** delle urine.

Indicazioni sull'acidità dello stomaco possono risultare dal **test del calcio**: se i livelli di questo minerale nelle urine sono alti possiamo essere in presenza di un'alimentazione troppo ricca di grassi e zuccheri raffinati, mentre livelli bassi sono associati a problemi che vanno dal cattivo assorbimento delle proteine, alla celiachia, all'ipoparatiroidismo, all'insufficienza di vitamina D.

Il **test della tossicità intestinale** (test di Obermeyer) svela la presenza di composti tossici fenolici dovuti a problemi dell'intestino (disbiosi, ipocloridria, cattiva digestione, intolleranze).

Il **test dello stress surrenalico** misura il livello di cloro nelle urine, che è correlato al funzionamento più o meno corretto della ghiandola surrenalica.



Il "SedimenTest", quindi, può essere un primo e semplice passo per diagnosticare la presenza di disbiosi e disordini intestinali molto complessi: «Completato dalle altre analisi e rapportato al quadro ematico» – conclude il dott. Peci – «il "SedimenTest" è uno strumento prezioso per individuare i danni di una dieta non appropriata, e aiuta il medico a effettuare i giusti interventi nutrizionali e terapeutici».

