

Ad ognuno la propria dieta: i nuovi test delle urine per stabilire la dieta corretta

Diventa FAN su Facebook di **SANI SAPORI** ►



Mer, 06/10/2010 - 00:01 — Sani Sapori

Fonte: [Mondobenessereblog](#)



E' una scoperta tutta italiana, precisamente da Milano, in grado di rivoluzionare il tradizionale modo di concepire la **dieta**, un test effettuato sull' urina determina la **dieta** migliore da seguire per ogni singola persona. L' esame è facile, non invasivo e poco costoso, alla portata di tutti. Una **dieta**, per funzionare, deve essere personalizzata sulle caratteristiche e sui bisogni del paziente. E non deve mai essere rigidamente fissata.

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. Oggi è possibile con un semplice test delle urine, messo a punto dal centro di ricerca Cerifos di Milano. L' obiettivo è di stabilire che cosa l' organismo ha assimilato e cosa no. In particolare, il **test delle urine** individua quali carboidrati, [proteine](#) e grassi danno maggiori problemi durante la digestione.

Questo permette al medico di studiare un' **alimentazione corretta** 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.

Una cattiva digestione di carboidrati, [proteine](#) e grassi comporta la presenza di sedimenti nelle urine, la presenza nelle urine di fosfato di calcio, l'acido urico e l'ossalato di calcio sono le cause delle anomalie che si vanno a studiare. Il "SedimenTest" utilizza i reagenti appropriati a evidenziare queste sostanze nelle **urine**, su campioni raccolti al mattino, a digiuno.

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. Il test 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.

Cerifos – Centro di ricerca e formazione scientifica con sede a Milano diretto da Samorindo Peci, sviluppa progetti di ricerca nell' ambito dell' immunologia e dell' endocrinologia concentrandosi.