

Un esame delle urine per scoprire il proprio benessere

C'è un metodo facile, economico, indolore e senza effetti collaterali che permette di capire cosa il proprio organismo assimila e cosa no: è il sedimentest, una scoperta scientifica tutta italiana

Il nome non abbreviato è test del sedimento urenario ed è stato messo a punto già qualche anno dal Cerifos, un centro di ricerca e formazione scientifica che ha la sua sede principale a Milano. Disturbi lievi come una sensazione di gonfiore, di pesantezza possono essere causati da un mal funzionamento del metabolismo. Ogni organismo, infatti, riesce ad assorbire meglio alcune sostanze, peggio altre, causando vari fastidi, e ricorrere agli esami per le intolleranze alimentari spesso è inutile, oltre che costoso.

Nato a scopi diagnostici per individuare l'origine dei disturbi intestinali il Sedimentest ideato dal dottor Samorindo Peci, invece è utile anche per stabilire qual è il regime dietetico più adatto o per capire perché una determinata dieta non funziona come vorremmo. Gli esperti, infatti, non fanno che ripeterlo: una dieta, per funzionare, deve essere necessariamente personalizzata sulle caratteristiche e sui bisogni del paziente, non esistono alimenti che fanno bene o male in assoluto, tutto dipende dalle caratteristiche fisiche e metaboliche di ciascuno di noi.

«Il test si basa su un semplice esame delle urine, quindi non è per nulla invasivo. L'ho messo a punto- spiega il dottor Peci- partendo da una semplice premessa e cioè che una cattiva digestione di carboidrati, proteine e grassi, comporta sempre la presenza di vari sedimenti nelle urine. Ecco, attraverso il Sedimentest, si evidenziano queste sostanze. Ogni macronutriente ha, infatti, un suo specifico segmento: 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, e l'ossalato di calcio è il residuo del malassorbimento dei grassi. A seconda dei risultati si può capire qual è il regime alimentare più adatto, e risalire alle cause dei disturbi provocati dalla cattiva digestione».

L'idea è nata molti anni fa ma da allora, grazie anche al passaparola, è stato sempre più richiesto, visti anche i numeri di chi oggi fa i conti con questo tipo di disturbi. Secondo gli ultimi dati disponibili, infatti, la percentuale di incidenza delle intolleranze alimentari in Europa si aggirerebbe intorno al 13% nei bambini e al 10% negli adulti.

Un popolo "della cattiva digestione", che invece di sottoporsi ai mille esami per le intolleranze alimentari, trova una soluzione, solo grazie a una semplice analisi delle urine.

Per ulteriori informazioni sul Sedimentest è possibile rivolgersi in una delle sedi Cerifos o scrivere a info@cerifos.it, oppure visitare il sito internet ufficiale del Centro di ricerca all'indirizzo www.cerifos.it.