



“Intolleranze alimentari: come riconoscerle”

Le intolleranze alimentari sono reazioni avverse che l'organismo, di persone predisposte, presenta quando entra in contatto con determinate sostanze contenute in alcuni alimenti.

Intolleranze e allergie alimentari sono entrambi reazioni avverse al cibo, di tipo non-tossico, ma vengono innescate con meccanismi ben distinti. La reazione allergica in genere si scatena dopo pochi minuti o ore dall'ingestione di un dato alimento (la componente di quell'alimento che scatena la reazione è definita “*allergene*”), non è dose dipendente e prevede il coinvolgimento del sistema immunitario. Le manifestazioni cliniche possono essere diverse: orticaria, angiodema, sindrome orale allergica, vomito, shock anafilattico (nei casi più gravi).

L'intolleranza, invece, è una reazione avversa dose dipendente e non prevede una risposta immunitaria. Le manifestazioni più comuni sono: gonfiore addominale, problemi digestivi, diarrea e vomito.

Quanti tipi di intolleranze esistono?

Si possono distinguere tre tipi di intolleranze:

1. **Enzimatiche** → dovute all'incapacità di metabolizzare alcune sostanze presenti negli alimenti a causa della carenza/assenza di un dato enzima (es. intolleranza al lattosio o favismo)
2. **Farmacologiche** → dovute alla reattività particolare ad alcune molecole presenti negli alimenti dotate di attività farmacologica (es. istamina, ammine, caffeina)
3. **Indefinite** → reazioni avverse provocate da additivi quali nitriti, benzoati, solfiti, glutammato di sodio, per i quali non è stato ancora possibile dimostrare scientificamente un meccanismo.

Ad oggi, le uniche intolleranze diagnosticabili con test validati scientificamente sono **l'intolleranza al lattosio** e quella al **glutine**, meglio nota come “*celiachia*”, che è diversa dall'allergia al grano o dalla “gluten-sensitivity”. In realtà nel caso della celiachia, essendo coinvolto il sistema immunitario è più corretto parlare di “*allergia al glutine*”.

Per tutte le altre intolleranze (es. lieviti, albume d'uovo, frutta secca, etc...) i test disponibili non sono validi scientificamente e sono poco attendibili! Affidarsi a questi test porta, spesso, ad escludere autonomamente dalla dieta alimenti fondamentali, andando incontro a gravi carenze nutrizionali.

Il più delle volte invece, il problema risiede in una condizione di infiammazione dell'intestino (frequente, ad esempio, se stiamo affrontando un periodo particolarmente stressante o siamo sotto trattamento farmacologico), durante la quale è probabile che alimenti “più reattivi”, possano dare particolarmente fastidio ed essere quindi mal tollerati. In questi casi, attraverso una cosiddetta “*dieta a rotazione*”, ovvero eliminando per certo periodo l'alimento mal tollerato, riequilibrando l'intestino con una dieta bilanciata e provando successivamente reintrodurre l'alimento in quantità controllate, si riesce a migliorare la sintomatologia.

È importante quindi sempre rivolgersi ad un professionista ed evitare esclusioni fai-da-te!

Intolleranza al lattosio

Il **lattosio** è un disaccaride (zucchero) presente nel latte e nei suoi derivati; nel nostro organismo viene scisso in glucosio e galattosio ad opera dell'enzima **lattasi**. A meno che non ci sia un deficit congenito di questo enzima (che porta ad essere intolleranti al lattosio sin dalla nascita), in genere con l'età adulta l'attività della lattasi è ridotta, di conseguenza il lattosio viene trasportato nell'intestino crasso e fermentato dai batteri presenti nel lume intestinale, provocando flatulenza, meteorismo, dolore intestinale e diarrea. È in questo caso che si parla di intolleranza al lattosio, condizione molto frequente nella popolazione.

Per avere la diagnosi certa di intolleranza al lattosio ed evitare l'esclusione totale di latte e latticini dalla propria alimentazione è possibile sottoporsi al “**breath test**” (**test del respiro**), che consiste in una semplice spirometria dopo aver ingerito una soluzione contenente 20g di lattosio. Il principio su cui si basa il test è che a questo tipo di intolleranza è associata una crescita di batteri produttori gas, quali idrogeno e metano, che vengono dosati nell'aria espirata dal soggetto.

La terapia in caso di intolleranza consiste nell'eliminazione latte e derivati. I latticini fermentati e formaggi stagionati sono meglio tollerati perché il lattosio è quasi tutto digerito dai batteri lattici (con una certa variabilità tra le diverse marche).

La reintroduzione a basse dosi di latte può indurre l'attività lattasica (si tratta infatti di un enzima inducibile) e il soggetto può nel tempo arrivare a tollerare quantità maggiori di latte e derivati