

ALIMENTAZIONE

ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI: LE DIFFERENZE



Quando non ci sentiamo bene le cause possono essere effettivamente dovute all'alimentazione che può provocare uno stato di malessere generale o a carico di uno dei nostri organi: male allo stomaco, all'intestino, stipsi, diarrea, ecc. Nei confronti di ogni tipo di malessere possono influire cause clinicamente riscontrabili ed anche percezioni dovute alla soglia individuale del dolore o, in generale, di come ogni persona vive il malessere. Quando si ritiene che il malessere sia dovuto a un alimento spesso si usano termini come allergia o intolleranza. A tutti noi sarà capitato di sentire un conoscente che dichiara: "no grazie, questo non lo posso mangiare perché sono allergico." Può essere vero, ma anche una generalizzazione o l'utilizzo del termine errato perché le reazioni allergiche agli alimenti o ai loro componenti e alle sostanze chimiche aggiunte, producono reazioni avverse ad una piccola percentuale di persone. Secondo Allergy Verona (gli allergologi dell'Università di Verona) l'incidenza delle allergie alimentari è del 4-6% nei bambini, del 1-2% negli adolescenti e meno dell'1% negli adulti.

Cos'è l'allergia alimentare

Secondo la World Allergy Organization le **allergie alimentari** si manifestano quando s'innesca una reazione a catena che **interessa il sistema immunitario**. Nei soggetti allergici, il contatto iniziale con l'allergene (la sostanza solitamente innocua che in alcune persone produce allergia) non provoca una reazione allergica, ma attiva alcune cellule del sistema immunitario (un particolare tipo di globuli bianchi) che quando s'imbattono in molecole che "ritengono" estranee (esempio: particolari proteine alimentari provenienti dal mondo animale o vegetale), le identifica come nocive. Questa "identificazione" determina la produzione di una grande quantità di anticorpi **IgE** (immunoglobuline E) specifici dell'allergene che si legano alla superficie di altre cellule tissutali dette mastociti, producendo quella che viene definita "**sensibilizzazione**" una sorta di "arma di difesa" pronta ad agire al bisogno.

I soggetti così sensibilizzati quando si espongono di nuovo all'allergene possono avere una reazione allergica causata dal rilascio d'istamina o di altre sostanze che inducono sintomi allergici, la cui reazione può essere immediata o anche avvenire dopo alcune ore, come:

- **vomito, diarrea, reflusso gastroesofageo**

e sintomi a carico di apparati quali:

- **apparato tegumentario ossia della pelle (orticaria, dermatite atopica, prurito)**
- **apparato respiratorio (rinite, asma)**
- **apparato cardiocircolatorio (collasso, shock)**

Molti sintomi o reazioni di vario tipo possono assomigliare a manifestazioni allergiche da alimenti anche senza esserlo, per es.: un arrossamento o prurito della pelle potrebbe essere causato da una forma allergica alimentare ma anche da contatto con indumenti, detersivi e altre cause. Anche nei casi più gravi, come i sintomi a carico del sistema respiratorio quali **tosse, asma, broncospasmi** e insufficienza respiratoria potrebbero essere diagnosticati come allergia da alimenti e invece sono spesso causati dall'aggravarsi di un'asma preesistente.

La **diagnosi di allergia alimentare** deve essere eseguita con certezza e con metodi clinicamente provati, in particolare per i bambini, prima di procedere all'esclusione di alcuni alimenti che **potrebbero causare malnutrizione**.

Ogni sintomo deve essere comunque preso in esame e non essere trascurato perché le allergie da alimenti, da farmaci, punture d'insetti o altre sostanze possono provocare uno **shock anafilattico**, ossia una grave reazione allergica a rapida comparsa che può causare anche la morte.

Cos'è l'intolleranza alimentare

Se un'allergia è tale solo quando è coinvolto il sistema immunitario, quando si è intolleranti ad un alimento o ad uno dei suoi componenti l'intolleranza può essere classificata come **enzimatica**. Un'intolleranza frequente è quella a carico del **lattosio** (lo zucchero del latte) che avviene quando si è carenti o privi di lattasi, un enzima indispensabile per la digestione del lattosio. Si definisce quindi **intolleranza alimentare quel fenomeno** che impedisce al nostro organismo di assimilare un certo nutriente o sostanze chimiche utilizzate per la preparazione di alcuni cibi, ad esempio gli additivi quali conservanti, dolcificanti o esaltatori di sapidità contenuti in molti alimenti di produzione industriale. Alcuni enzimi possono non essere presenti nell'organismo di alcuni individui o essere in grado di metabolizzare solo una piccola quantità di alimento ed anche perdere la loro efficacia a causa di malattie infiammatorie, terapie farmacologiche o irradianti. È quindi possibile che i sintomi di un'intolleranza alimentare si manifestino in particolari momenti della vita e a tutte le età.

I sintomi più diffusi delle intolleranze alimentari sono a carico dell'apparato digerente, gonfiore, diarrea, stipsi, gastrite ed anche emicrania, pruriti o eruzioni cutanee e persino palpitazioni. Alcuni di questi sintomi sono simili a quelli provocati dalle allergie, per questo non vanno mai sottovalutati e richiedono un tempestivo ricorso a visite mediche appropriate per stabilire se si tratta di allergia o di intolleranza in quanto richiedono differenti attenzioni alimentari o interventi terapeutici. **L'intolleranza al glutine** (celiachia) non è propriamente definibile come intolleranza o allergia. È piuttosto una condizione permanente d'intolleranza al glutine (una proteina contenuta nella maggioranza dei cereali) che però coinvolge anche il sistema immunitario di soggetti geneticamente predisposti. Nel soggetto celiaco, il glutine esercita un'azione tossica, alterando la struttura e la funzionalità della mucosa intestinale fino a compromettere l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione dell'intero organismo.

Diagnosi

Allergia

La diagnosi dovrebbe sempre basarsi su un'accurata indagine clinica, lo specialista è un medico allergologo ma anche un team multidisciplinare, nonostante ciò la diagnosi può essere difficile e complesso formularla con certezza. Circa **il 2% dei sintomi** sono diagnosticati come allergie dai test cutanei (**Prick test**) o ematici (**RAST**). Se gli esami danno esiti positivi (a volte succede che l'esito sia un falso positivo) per confermare la diagnosi spesso si ricorre alla rimozione totale dell'alimento per verificare dopo un periodo di circa 15 o più giorni se i sintomi scompaiono o permangono. Nei casi più complessi, dopo il periodo di astinenza dall'alimento si ricorre a prove di "scatenamento" **reintroducendo l'alimento** o l'additivo per poi rivalutare i sintomi e rifare gli esami. Quest'ultima **pratica è pericolosa** e non deve in nessun caso essere eseguita dal paziente senza una costante **sorveglianza medica** all'interno di una struttura protetta (ospedale o clinica specializzata) per poter intervenire tempestivamente in caso di **shock anafilattico**.

Intolleranza

Esistono diversi test molto pubblicizzati e somministrati anche in luoghi deputati alla salute come alcune farmacie o ambulatori medici e per questo ritenuti da molti scientificamente validi. Si tratta di test non convenzionali (non provati con metodi riconosciuti dalla medicina ufficiale) che spesso pretendono di diagnosticare varie intolleranze alimentari.

Chi si sottopone a questi test si sente dire spesso di non tollerare diversi tipi di alimenti (anche 10/20) togliendo i quali per lungo tempo si rischia di sbilanciare l'alimentazione, il metabolismo e di contrarre malnutrizioni anche pericolose, senza peraltro riuscire quasi mai a risolvere la sintomatologia che ha portato il soggetto a sottoporsi al test. La diagnosi dell'intolleranza alla maggioranza degli alimenti è difficile perché le conoscenze mediche in questione sono ancora carenti.

Sono invece sicuri i test per identificare l'intolleranza al **lattosio** e al **glutine** se praticati con metodi convenzionali e riconosciuti dalla medicina ufficiale. Per essere certi dei risultati diagnostici è bene sottoporsi al test in un ospedale pubblico dove si adottano metodi convenzionali. Per le altre intolleranze il metodo più sicuro per verificare qual è l'alimento o la sostanza scatenante è l'eliminazione totale dell'alimento. Dopo la fase di eliminazione (stabilita dal medico secondo il quadro clinico del soggetto) viene effettuata la reintroduzione di piccole dosi dell'alimento stesso per verificare se gli enzimi specifici dell'alimento si sono ricreati o in che misura sono in grado di digerirlo. Infatti l'intolleranza, al contrario dell'allergia, può manifestarsi ingerendo anche solo piccolissime quantità o quantità maggiori di quell'alimento permettendo al soggetto di non avere sintomi sotto la soglia di tolleranza.

Terapia

Per terapia si devono intendere i rimedi che riguardano la sintomatologia dell'allergia o intolleranza alimentare, non le eventuali patologie che possono essere emerse a causa di queste, spesso importanti a carico di vari apparati.

Intolleranza:

La terapia per alleviare i sintomi delle intolleranze alimentari può essere anche farmacologica, quindi prescritta dal medico e proporzionata alla severità dei sintomi. La terapia alimentare (dietoterapia) consiste nell'esclusione dell'alimento e nella sua reintroduzione a piccole dosi che via via aumentano nel tempo fino a stabilire la quantità che il soggetto può assumere senza diventarne intollerante. Per esempio nell'intolleranza al lattosio il rimedio più efficace per ripristinare l'enzima lattasi è la reintroduzione degli alimenti che lo contengono. Si può iniziare con piccole quantità giornaliere di alimenti che contengono poco lattosio come lo yogurt, oppure con il latte a piccole dosi giornaliere che aumentano sempre più per dar modo alla lattasi di riformarsi e di garantire la digestione dello zucchero del latte. Se non si riesce a ristabilire la lattasi, non si deve rinunciare a importanti nutrienti essenziali come alcune **proteine ad alto valore biologico**, il **calcio**, vitamine come la **A** e la **B12** e

tanti altri nutrienti biodisponibili del latte, per farlo si può utilizzare il latte delattosato o alcuni formaggi privi di lattosio come il **Grana Padano DOP** che essendo un concentrato di latte fresco, ma con meno grassi del latte intero perché decremato durante la lavorazione, è privo di lattosio grazie al fatto che lo stesso si elimina durante la produzione e la stagionatura. Per gli altri alimenti ove non sia possibile riattivare l'enzima, in questo caso il soggetto dovrà rinunciare all'alimento e rivolgersi al nutrizionista per adottare un regime alimentare che apporti i nutrienti che non possono più essere assunti con l'alimento a cui si è intolleranti. Per l'intolleranza al glutine consultate: [Alimentazione e celiachia](#).

Allergia:

Per alleviare la sintomatologia dovuta alle reazioni avverse da alimenti o sostanze chimiche presenti nel cibo la terapia può essere anche farmacologica, quindi prescritta dal medico e proporzionata alla severità dei sintomi. Per le allergie alimentari l'unica terapia è l'eliminazione degli allergeni per un periodo consono di tempo, **a volte per sempre**. In questi casi occorre rivolgersi ad un medico nutrizionista per sostituire l'alimento dannoso con altri alimenti che possano fornire nutrienti simili per non rischiare di provocare carenze nutrizionali. Così come per il glutine occorre fare molta attenzione agli alimenti che provocano allergia in particolare per i prodotti confezionati (anche se non contengono l'alimento) che possono essere venuti a contatto con l'allergene durante la lavorazione o il confezionamento. Per questa ragione la legge impone di scrivere sulle etichette se l'alimento può essere venuto in contatto con altri alimenti utilizzati nello stesso stabilimento.

Cause più comuni di allergia alimentare

È noto che le cause più comuni di allergia alimentare possono variare da continente a continente ed anche dall'alimento che, in certi paesi, è prodotto in modo differente che in altri, in particolare per l'uso di additivi o pesticidi, ecc. Nel Regno Unito e negli Stati Uniti gli studi epidemiologici mettono in evidenza che le cause più comuni di allergia da alimenti sono provocate da:

- **arachidi**
- **frutta a guscio**
- **uova**
- **pesce**
- **latte vaccino e derivati**
- **crostacei e molluschi**
- **semi di soia e derivati**
- **cereali contenenti glutine**

Questo modello è sostanzialmente adottato a livello internazionale, compresa l'Europa, ma lo studio EuroPrevall ha riscontrato altre evidenze e mette tra le cause più comuni anche alcuni tipi di frutta come ad esempio **la pesca e le mandorle associate con il polline**. Va anche considerato che la frutta come la verdura appartiene a famiglie vegetali a cui spesso appartengono differenti tipi di frutta. Le pesche appartengono alla famiglia delle Rosacee di cui fanno parte: **mele, pere, ciliege, susine, mandorle, sorbo, albicocche, cotogne**, questo può significare che allergeni presenti nella pesca possono essere presenti anche in altri frutti che appartengono alla stessa famiglia quindi, chi dovesse essere allergico alle pesche dovrà accertare di poter assumere un frutto proveniente dalla stessa famiglia, così come per le altre famiglie vegetali:

- **le solanacee come il pomodoro e la melanzana; leguminose come i fagioli e le arachidi; brassicacee quali i broccoli, il cavolo, i cavoletti di Bruxelles, ecc.**

Cause più comuni d'intolleranza alimentare

Non sono state accertate particolari cause comuni, la mancanza o inefficienza di alcuni enzimi è spesso tipica di alcune popolazioni, per esempio in asia si trovano soggetti che mal tollerano la carne bovina, probabilmente perché non è presente da generazioni nella loro alimentazione. Gli enzimi si formano secondo le necessità metaboliche, accade così che se un soggetto, per qualunque motivo, a un certo punto della sua vita non ha più assunto latte o latticini che contengono lattosio abbia perso la capacità di produrre lattasi e, al momento dell'assunzione di questi alimenti, manifesti i sintomi di un'intolleranza. La corretta ed **equilibrata alimentazione** deve essere varia e prevedere l'assunzione equilibrata di tutti gli alimenti in rapporto al fabbisogno di nutrienti di ciascuno secondo l'età e lo stato.

Una corretta alimentazione difficilmente porta un individuo all'intolleranza alimentare, l'essere umano è notoriamente onnivoro, ma può decidere per ragioni culturali o etiche di essere vegetariano (**latto-ovo vegetariano o pesco-vegetariano**) o vegano (coloro che non mangiano nessun alimento che provenga dal regno animale o del mare). Seguendo queste particolari diete, oltre ad avere possibili carenze nutrizionali in particolar modo per i vegani, è possibile che se il soggetto cambia regime alimentare e ritorna ad essere onnivoro possa riscontrare una intolleranza alimentare ad alcuni alimenti che non ha assunto per lungo tempo.

Stagionalità, calorie e nutrienti in equilibrio

Per "corretta" s'intende l'apporto di energia che deve rispettare il bilancio energetico (assumere ogni giorno tante calorie quante se ne consumano) per evitare d'ingrassare e l'assunzione equilibrata di tutti i macro e micronutrienti di cui il nostro organismo necessita. Un'alimentazione corretta è anche foriera di quella che i medici chiamano "prevenzione primaria" perché riduce il rischio di contrarre malattie anche importanti e, insieme all'attività fisica, aiuta ad evitare l'invecchiamento precoce di organi e sistemi.

Per chiunque e a qualunque età, sapere quanto mangiare non è semplice e calcolare quali e quanti nutrienti assumere per raggiungere il fabbisogno giornaliero è complesso anche per un esperto. Il programma "**Calorie e Menu**" ci viene in aiuto calcolando il fabbisogno calorico giornaliero di maschi e femmine dai 18 anni in poi, fornisce commenti per migliorare il nostro benessere ma soprattutto ci offre **8 menu personalizzati** sulla base delle calorie che ognuno dovrebbe assumere. I menu settimanali **sono** composti da **5 pasti** al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena, realizzati con tutti gli alimenti necessari ai nostri fabbisogni nutrizionali a seconda del sesso, età e indice di massa corporea. I menu vengono spediti agli utenti del programma al ritmo di **2 ogni stagione** e permettono di seguire un'alimentazione variata ed equilibrata suggerendo anche gustose ricette.

Come detto l'alimentazione e lo scorretto stile di vita possono causare l'invecchiamento precoce cioè portare l'organismo ad avere un'età biologica maggiore di quella anagrafica, quindi avere organi e sistemi che hanno una funzionalità peggiore di quanto dovrebbero avere mediamente un soggetto della nostra età. Determinare se ci stiamo comportando nel modo giusto non è facile. Il programma "**Guida Anti-age**" ti viene in aiuto. Rispondendo a semplici domande otterrai un punteggio che t'indicherà se sei sulla strada giusta e tanti consigli per migliorare il tuo stile di vita e combattere il tempo che passa. Potrai leggere **subito i consigli personalizzati** che ti saranno inviati anche per e-mail insieme alla prima guida in pdf e riceverai per ogni stagione 2 guide che illustrano gli alimenti con maggiore capacità antiossidante e protettiva. Entrambi i programmi sono **disponibili gratuitamente** anche con una App: clicca su "**Calorie e Menu**" o "**Guida Anti-Age**" e scaricali dall'App Store.

