

ALIMENTAZIONE

CHI È INTOLLERANTE AL LATTOSIO DEVE ELIMINARE DALLA DIETA TUTTI I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI?

No, può consumare alcuni prodotti lattiero-caseari come i formaggi stagionati.

Cosa deve eliminare chi è intollerante al lattosio?

La reale diffusione delle allergie e delle intolleranze alimentari è decisamente inferiore rispetto alla percezione nella popolazione. Avviene infatti frequentemente che le persone facciano "un'autodiagnosi" di allergia o di intolleranza, che spesso viene in realtà confusa con la propria avversione verso alcuni cibi, legata al gusto personale o a condizionamenti psicologici. Nel caso dell'intolleranza al lattosio, incapacità di assimilare e digerire il lattosio in seguito a carenza dell'enzima deputato alla sua scissione (lattasi), questo fenomeno si traduce nell'esclusione dalla dieta dei prodotti lattiero-caseari, che può influenzare l'apporto di calcio con conseguenze sulla salute nel lungo-termine. L'intolleranza al lattosio che in Europa si stima interessi il 5% della popolazione, si manifesta con **sintomi spesso inequivocabili** come meteorismo, flatulenza, diarrea, nausea, spossatezza e senso di malessere generale che compaiono da 10 minuti a 2 ore dopo aver ingerito latte e alimenti che contengono lattosio. Per verificare la presenza dell'intolleranza in primis si valuta la condizione generale dell'individuo quindi si procede con delle prove apposite prescritte dal medico (per esempio il breath test) e sulla base di queste verrà posta diagnosi di intolleranza o allergia vera e propria. Nella maggior parte si tratta di intolleranze che determinano l' **eliminazione dalla dieta degli alimenti** contenenti lattosio.

In Italia e Europa la percezione che tutti i latticini contengano lattosio è molto diffusa pare quindi che il consumatore non sappia che in formaggi come il Grana Padano e altri pochi derivati non contengono lattosio se non tracce trascurabili. Nei formaggi la quantità di lattosio diminuisce infatti via via che procede la stagionatura e anche nello yogurt parte del lattosio del latte viene consumata dai batteri durante la sua produzione.