

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# INTOLLERANZA AL LATTOSIO E RISCHIO CARENZIALE

L'intolleranza autopercepita al lattosio potrebbe indurre a modificare, negativamente, la propria alimentazione. Sarebbero quindi necessari ulteriori studi per capire la prevalenza dell'intolleranza autopercepita al lattosio e come questa corrisponda all'apporto di calcio e ad alcune condizioni di salute.

Questa ricerca ha indagato proprio l'effetto dell'intolleranza autopercepita al lattosio sull'introito di nutrienti. A questo scopo è stato considerato un campione multi-etnico rappresentativo di adulti. Lo studio trasversale, condotto negli Stati Uniti, ha coinvolto 3.452 soggetti. È stato considerato il rapporto tra l'intolleranza al lattosio autopercepita, l'apporto di calcio e le condizioni di salute diagnosticate dai medici.

Nel campione si percepiva intollerante al lattosio il 12,3% degli interpellati. Per i caucasici la percentuale era del 7,8%, per gli africani del 20,1% e per gli ispanici dell'8,8%. Chi riportava un'intolleranza al lattosio aveva un apporto di calcio giornaliero medio dai derivati del latte più basso di quelli senza intolleranza. Una percentuale più alta di chi riportava l'intolleranza aveva diabete e ipertensione, diagnosticate da medici. In dettaglio, per un aumento di apporto di calcio di 1000 mg al giorno si aveva una riduzione della probabilità di diabete e di ipertensione dello 0,70 e dello 0,60.

Quindi, chi riferiva un'intolleranza autopercepita al lattosio aveva apporti di calcio da derivati del latte significativamente più bassi e una maggiore percentuale di diabete e ipertensione.

*Fonte:*

*Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. TA, Qu H, Hughes SO, He M, Wagner SE, Foushee HR, Shewchuk RM. Am J Clin Nutr. 2011 Apr 27. [Epub ahead of print]*