

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO NELLO SVEZZAMENTO

L'allergia alle proteine del latte vaccino consiste in **un'allergia ad alcune proteine del latte di mucca**, alimento che è la base del latte per l'infanzia, oltre che contenuto in un gran numero di preparazioni alimentari. Questo tipo di allergia deve essere ben distinta dall'**intolleranza al lattosio** e, più in generale, non deve essere confusa con le intolleranze rappresentando due disturbi apparentemente uguali ma con caratteristiche ben distinte, prima fra tutte la produzione di anticorpi. Infatti, **alla base delle malattie allergiche vi è un'alterazione dei normali meccanismi di difesa, che tendono ad azionarsi nei confronti di sostanze giudicate pericolose dall'organismo**. Il latte vaccino è caratterizzato da diversi tipi di proteine: le più abbondanti, chiamate **caseine**, ed una soluzione chiamata siero del latte, contenente acqua, lattosio, **lattoglobuline e lattoalbumine** (proteine del siero del latte). Nel caso dell'allergia al latte, sono proprio le proteine contenute in esso a scatenare la reazione, esattamente come succede per altri alimenti, farmaci o pollini.

Invece, per intolleranza si intende la tendenza a sviluppare ipersensibilità verso una certa sostanza o un determinato alimento.

Ulteriore fondamentale differenza tra allergia e intolleranza è la caratteristica della seconda di essere "dose-dipendente", cioè legata alla quantità di alimento che viene ingerito, mentre nelle allergie si parla di meccanismo dose-indipendente. **Pertanto, nell'allergia al latte anche una piccola quantità di alimento è sufficiente per scatenare i disturbi**.

L'allergia alle proteine del latte presenta un ampio spettro di sintomi: gastrointestinali (vomito, diarrea) con ritardo nella crescita, dermatologici (eczema, orticaria..), respiratori (rinocongiuntivite, asma, tosse, broncospasmo) fino alla possibile comparsa di una reazione immediata come nel caso dello shock anafilattico e dell'angioedema.

Se il bambino è allattato artificialmente compare in genere verso il 2° mese di vita; se il bambino è allattato al seno, al momento dello svezzamento o del passaggio al latte artificiale. Talvolta i sintomi possono comparire anche nel bambino allattato al seno, per il possibile passaggio nel latte materno delle proteine del latte vaccino contenute nell'alimentazione della mamma. **Solitamente l'allergia tende a scomparire dopo il primo anno di vita**, ed è molto raro che persista oltre i 3-4 anni, ma nei bambini che hanno sofferto di questa allergia è prudente continuare a vigilare anche dopo.

Se si ha il sospetto che il bambino soffra di allergia al latte è bene rivolgersi al pediatra, saprà infatti valutare in base alla storia clinica e consigliare eventualmente di contattare un allergologo pediatrico che dopo l'anamnesi, proporrà specifici test per la diagnosi definitiva.

Una volta fatta la diagnosi di allergia alle PLV (proteine del latte vaccino) **la terapia si basa esclusivamente sull'abolizione temporanea ma scrupolosa dalla dieta delle PLV**. Il latte, formulato o fresco, che contiene PLV, dovrà essere sostituito secondo le indicazioni del Pediatra. Per la mamma nutrice può essere sostituito con bevande a base di riso o di soia.

La reintroduzione dovrà avvenire con tempi e modalità stabiliti dal Pediatra, senza tentativi estemporanei da parte dei genitori: le eventuali reazioni, possibili per dosi anche piccolissime di proteine del latte vaccino, potrebbero essere molto pericolose per il bambino, confondere il quadro clinico e rendere più difficile la sua interpretazione da parte del Pediatra.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Abolizione temporanea ma scrupolosa dalla dieta delle PLV.
- Valutare con il pediatra la corretta sostituzione del latte, formulato o fresco, che contiene PLV

- Garantire i fabbisogni energetici e di micro - macronutrienti secondo le raccomandazioni dei LARN per sesso ed età.
- Attenersi alle indicazioni del Pediatra per lo svezzamento

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata nel bambino che ha già iniziato lo svezzamento. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, soprattutto durante la crescita, è necessario assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Latte vaccino, latte condensato e yogurt.
- Formaggi e formaggini compreso formaggio di soia (tofu)
- Burro, panna, margarina
- Besciamella, maionese
- Pastella (composto usato in cucina per friggere es. carne, pesce, verdure...)
- Cioccolato e dolci in generale compresi budini e dessert, creme per dolci, creme vegetali, frappè, gelati, sorbetti e alcune gomme da masticare,
- Salsicce, bresaola, prosciutto cotto, wurstel
- Carne di vitello, carne bovina, carne in scatola, ripieni per arrostiti, polpette, polpettoni e hamburger preconfezionati.
- Pane o grissini al latte, cereali prima colazione, farine latte, muesli
- Pizza bianca e rossa e preparati base per pizza
- Ragù pronto e zuppe in scatola
- Snacks come merendine confezionate
- Purè istantaneo
- Caffè e cappuccino istantanei

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

*Prima di introdurre il bambino a questi alimenti per l'infanzia e ad altri prodotti del commercio è indispensabile seguire attentamente le indicazioni del Pediatra e leggere con attenzione le **etichette**:*

- Latti di formula
- Biscotti
- Fette biscottate
- Creme monocereale
- Creme multi cereali
- Creme varie con verdure
- Pastine, paste, semolini
- Liofilizzati
- Omogeneizzati

Nei bambini intolleranti alle PLV, inoltre, si consiglia di chiedere al Pediatra se occorre ritardare nello svezzamento l'introduzione nella dieta di altri alimenti potenzialmente allergizzanti, come:

- Uovo
- Pesce
- Agrumi
- Pomodoro

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdure crude e cotte. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le

vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.

- Frutta. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo. Attenzione ai frutti potenzialmente allergizzanti
- Farinacei semplici (controllare le etichette)
- Carni, escluse quelle precedentemente citate
- Legumi
- Acqua, da assumere in quantità crescenti in base all'età del bambino: da 6 mesi a un anno 900 ml al giorno; da 1 a 3 anni: 1.200 ml al giorno, da 4 a 6 anni: 1.400 ml al giorno; fino ad arrivare ai 2 litri dell'età adulta, tè o tisane senza zucchero.
- Olio extravergine d'oliva per condire
- Alimenti privi di proteine del latte.

REGOLE COMPORIMENTALI

- Occhio all'etichetta e a leggerla con molta attenzione, a volte sono presenti nomi poco comprensibili che comunque sono elementi presenti nel latte vaccino, come descritto nel capitolo precedente: caseine, lattoglobuline e lattoalbumine. Se trovate queste parole dovete intendere che sono presenti le proteine del latte vaccino.
- **L'etichettatura dei prodotti alimentari destinati alla vendita è disciplinata dal decreto legislativo 23 giugno 2003, n.181, attuazione della direttiva comunitaria 2000/3/CE. È fatto obbligo nel decreto legislativo dell'8 febbraio 2006 114 in attuazione delle direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE e 2005/63/CE indicare in etichetta la possibile presenza di allergeni (sostanze che possono provocare allergie)**
- Valutare con il Pediatra la reintroduzione degli alimenti contenenti proteine del latte vaccino con tempi e modalità stabilite dallo specialista
- Seguire le indicazioni del Pediatra per un corretto svezzamento

CONSIGLI PRATICI

- Nelle etichette gli alimenti sono sempre indicati in ordine decrescente ossia i primi della lista sono quelli che rappresentano un maggior contenuto in peso nell'alimento e via via quelli che hanno un minor contenuto nell'alimento. In etichetta, può essere presente la frase: "può contenere tracce di" per la possibile presenza di piccolissime quantità di allergeni, contenuti nel cibo, data dalla contaminazione durante il processo di lavorazione, per esempio preparare un cibo senza latte vaccino in un recipiente dove precedentemente è stato trattato il latte.

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP P.O. Buzzi Milano](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)