

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO NELLO SVEZZAMENTO

Cos'è l'allergia alle proteine del latte vaccino

Per allergia alle proteine del latte vaccino si intende la **reazione allergica dell'organismo ad alcune proteine del latte di mucca**, alimento che sta alla base del latte per l'infanzia e che è presente in moltissime preparazioni alimentari.

Questo tipo di allergia deve essere **ben distinta dall'intolleranza al lattosio** e non deve essere confusa, in generale, con le intolleranze alimentari. Infatti, questi due disturbi apparentemente uguali hanno, in realtà, caratteristiche ben distinte tra loro: alla base delle malattie allergiche vi è **un'alterazione dei normali meccanismi di difesa del corpo**, che tendono ad azionarsi nei confronti di sostanze riconosciute come pericolose dall'organismo. Di fatto, contrariamente all'intolleranza, nel caso delle allergie vi è una **produzione di anticorpi** che si manifesta a prescindere dalla quantità di alimento o sostanza "pericolosa" ingerita, ovvero anche una piccolissima dose è sufficiente per scatenare la reazione allergica (dose-indipendente). L'intolleranza alimentare, invece, è una **tendenza a sviluppare ipersensibilità** nei confronti della sostanza o dell'alimento "pericoloso" e, tranne che in alcuni rari casi, è legata alla quantità ingerita (dose-dipendente). Per ulteriori approfondimenti su allergie e intolleranze alimentari ti consigliamo di leggere [questo articolo](#).

Il latte vaccino si compone di diversi tipi di **proteine**: le più abbondanti sono dette **caseine**, poi vi è una soluzione chiamata **siero del latte** che contiene acqua, lattosio (zucchero del latte), **lattoglobuline** e **lattoalbumine** (proteine del siero del latte). Nell'allergia al latte, sono proprio le caseine, le lattoglobuline e le lattoalbumine a scatenare la reazione allergica, esattamente come accade per altri alimenti, farmaci o pollini. Solitamente, **l'allergia alle proteine del latte di mucca tende a scomparire dopo il primo anno di vita** del bambino ed è molto raro che persista oltre i tre-quattro anni d'età. Tuttavia, per prudenza, è opportuno che i bambini che hanno sofferto di questa allergia siano tenuti sotto controllo anche dopo i quattro anni.

Sintomi dell'allergia al latte

L'allergia alle proteine del latte vaccino presenta un ampio spettro di sintomi, quali:

- **disturbi gastrointestinali**, come **vomito** o **diarrea**, spesso associati a un ritardo nella crescita;
- **disturbi dermatologici**, come **eczemi**, **dermatiti** oppure **orticaria**;
- **disturbi respiratori**, come **rinocongiuntivite**, **asma**, **tosse**, **broncospasmo**, etc.

Nei casi più seri, è possibile anche la comparsa di una reazione immediata come lo **shock anafilattico** o l'**angioedema** (in questi casi è necessario recarsi tempestivamente al pronto soccorso). Se il bambino è allattato artificialmente, l'allergia compare di solito verso il secondo mese di vita, mentre se è allattato al seno si manifesta generalmente al momento dello svezzamento o del passaggio al latte artificiale. Talvolta, i sintomi dell'allergia al latte possono comparire anche nel bambino allattato al seno a causa del possibile passaggio delle proteine del latte vaccino (derivanti dall'alimentazione della mamma) nel latte materno.

Diagnosi di allergia alle proteine del latte vaccino

Se si ha il sospetto che il bimbo possa essere allergico alle proteine del latte di vacca è bene fare riferimento al proprio pediatra, che saprà valutare la situazione in base alla storia clinica del bambino e potrà eventualmente consigliare di rivolgersi ad un **allergologo pediatrico**. Tale figura specializzata, dopo l'anamnesi, proporrà specifici test per la diagnosi definitiva. Se il bambino presenta effettivamente un'allergia alle proteine del latte

vaccino, la terapia si basa esclusivamente sull'**eliminazione temporanea** ma scrupolosa dall'alimentazione di tali sostanze "incriminate". Il latte fresco o formulato, che ovviamente contiene le proteine del latte vaccino, dovrà essere sostituito secondo le indicazioni fornite dal proprio pediatra di fiducia.

Attenzione: la reintroduzione del latte di vacca nell'alimentazione del bambino dovrà avvenire **attraverso modalità e tempi stabiliti dal pediatra**, senza tentativi estemporanei da parte dei genitori. Infatti le eventuali reazioni allergiche, manifestabili anche per piccolissime dosi di proteine del latte vaccino, potrebbero essere molto pericolose per il bimbo. Inoltre, potrebbero confondere il quadro clinico e rendere più difficile la sua interpretazione da parte del pediatra.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Eliminazione temporanea, ma scrupolosa, delle proteine del latte vaccino dall'alimentazione del lattante;
- Valutare con il proprio pediatra la corretta sostituzione del latte, formulato o fresco, nella dieta del bambino;
- Garantire i fabbisogni energetici (calorici), di micro e macronutrienti secondo le raccomandazioni dei **LARN** in base al sesso e all'età del bambino;
- Attenersi strettamente alle indicazioni del pediatra per quanto concerne lo svezzamento.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

Alimenti non consentiti

- Latte vaccino, latte condensato e yogurt;
- Formaggi e formaggini, compreso quello di soia (tofu);
- Burro, panna, margarine;
- Besciamella e maionese;
- Pastella, cioè il composto a base di uova, farina, sale e latte usato in cucina per friggere verdure, pesce, carni, etc.;
- Cioccolato e dolci in generale, compresi budini e dessert, creme per dolci, creme vegetali, frappè, gelati, sorbetti e alcune gomme da masticare;
- Salsiccia, bresaola, prosciutto cotto e wurstel;
- Carne di vitello, carne bovina, carne in scatola, ripieni per arrostiti, polpette, polpettoni e hamburger preconfezionati;
- Pane o grissini al latte, cereali da prima colazione, farine latte e muesli;
- Pizza bianca e rossa, preparati base per pizza;
- Ragù pronto e zuppe in scatola;
- Snack (dolci o salati) come merendine confezionate, brioches, barrette dolci, etc.;
- Purè istantaneo (fiocchi di patate);
- Caffè e cappuccino istantanei.

Alimenti consentiti con moderazione

Prima di offrire al bambino i seguenti alimenti per l'infanzia e altri prodotti del commercio, è indispensabile seguire con cura le indicazioni fornite dal proprio pediatra e leggere con attenzione le **etichette nutrizionali** dei cibi per verificare l'eventuale presenza di latte negli ingredienti.

- Latte di formula;
- Biscotti;
- Fette biscottate;
- Creme monocereale;
- Creme multi cereali;
- Creme varie a base di verdure;
- Pastine, paste e semolini;
- Liofilizzati;

- Omogeneizzati

In caso di **allergia** alle proteine del latte di vacca, si consiglia di chiedere al proprio pediatra se, al momento dello svezzamento, occorre ritardare l'introduzione nella dieta di altri alimenti potenzialmente allergizzanti, come:

- Uova;
- Pesce;
- Agrumi;
- Pomodoro.

Alimenti consentiti e consigliati

L'elenco che segue non vuole essere un "vademecum dello svezzamento", pertanto non deve essere inteso come tale. Quanto segue è un elenco di alimenti generalmente consentiti e consigliati in caso di allergia al latte vaccino.

- Verdure crude e cotte. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i **sali minerali**, le **vitamine** e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo del bambino;
- Frutta. Anche in questo caso, scegliere frutti di tipo e colore diversi consente di apportare nel modo giusto tutti i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo del piccolo. Attenzione ai frutti potenzialmente allergizzanti (es: fragole, pesche, agrumi, etc.);
- Farinacei semplici (controllare le etichette);
- Carni, escluse quelle precedentemente citate;
- Legumi;
- Acqua, da assumere in quantità crescenti in base all'età del bambino: da sei mesi a un anno 900 ml al giorno; da uno a tre anni: 1.200 ml al giorno; da quattro a sei anni: 1.400 ml al giorno, fino ad arrivare ai 2 litri dell'età adulta;
- **Olio extravergine d'oliva** per condire le pietanze (da usare a crudo e dosandolo con il cucchiaino per controllarne la quantità);
- Alimenti privi di proteine del latte.

Consigli comportamentali

- Leggere con molta attenzione le etichette nutrizionali degli alimenti poiché, a volte, sono presenti nomi poco comprensibili che comunque indicano sostanze presenti nel latte vaccino (es: caseine, lattoglobuline e lattoalbumine). Se tra gli ingredienti dell'alimento si trovano queste parole si deve intendere che sono presenti le proteine del latte vaccino. Inoltre, 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. Pertanto, è fatto obbligo nel decreto legislativo dell'8 febbraio 2006, n.114, in attuazione delle direttive 2003/89/CE, 2004/77/CE e 2005/63/CE, di 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;
- La somministrazione di **probiotici** in aggiunta alla dieta di eliminazione e al trattamento di base per bambini con dermatite atopica e allergia alle proteine del latte vaccino può migliorare i sintomi clinici della malattia e diminuire le manifestazioni gastrointestinali;
- La durata della dieta priva di proteine del latte vaccino deve essere la più breve possibile e va necessariamente concordata con il pediatra, che valuterà segni e sintomi specifici. Per i bambini che proseguono la dieta di esclusione oltre l'anno di età è consigliata una valutazione dietetica per verificare l'adeguato apporto di nutrienti, in particolare proteine, calcio, vitamina D e vitamina A, per una normale crescita in peso e altezza.

Consigli pratici

- Nelle etichette nutrizionali gli alimenti sono sempre indicati in ordine decrescente, ossia i primi nomi della

lista sono gli ingredienti presenti in maggior quantità nell'alimento, via via che si procede nella lettura si trovano quelli presenti in minor quantità. In etichetta può essere presente la frase "*può contenere tracce di*" per la possibile presenza di piccolissime quantità di allergeni contenuti nel cibo, che sono ottenuti dalla contaminazione durante il processo di lavorazione dello stesso (es: preparare un cibo senza latte vaccino in un recipiente dove precedentemente è stato trattato il latte);

- La scelta della formula lattea migliore per un determinato bambino sarà guidata dall'età del piccolo, dalla presenza di altre allergie alimentari, dal potenziale allergenico residuo, dalla composizione e palatabilità, dal costo e dalla disponibilità dei dati clinici che ne dimostrino l'efficacia. I latti idrolisati, che vengono utilizzati in alternativa a quello vaccino, si differenziano per:
 - Le proteine scelte per l'idrolisi (caseina, sieroproteina, riso, miscele, etc.);
 - Le modalità di riduzione dell'allergenicità (calore, idrolisi enzimatica, ultrafiltrazione);
 - Il grado di idrolisi (estensivi, parziali).

Le formule latteche contenenti aminoacidi rappresentano la scelta migliore per i bambini che presentano reazioni allergiche alle formule estesamente idrolizzate.

L'utilizzo di latti a base delle proteine della soia è invece **controverso** poiché possono comportare svantaggi nutrizionali, quali **basso assorbimento di minerali e di elementi essenziali**. Il latte di riso (bevanda a base di riso) è costituito da proteine di riso idrolizzate per ridurre il potenziale allergizzante. Ci sono dati scientifici limitati sulla capacità di questi latti di sensibilizzazione, per questo se ne consiglia l'uso solo ai lattanti che rifiutano o non tollerano le formule estesamente idrolizzate.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Autori

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

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