

L'intolleranza al lattosio (*detto comunemente zucchero del latte*) è una condizione comune che può essere facilmente diagnosticata e trattata con semplici misure dietetiche.

Il test utilizzato per fare diagnosi d'intolleranza al lattosio è il **breath test** (H2 Breath Test).

La lattasi è un enzima che permette la digestione del lattosio, zucchero disaccaride costituito da glucosio e galattosio, presente nella maggioranza di latte e latticini.

Il malassorbimento di lattosio è causato da deficit o da mancanza di lattasi. I sintomi da intolleranza al lattosio includono dolore addominale, gonfiore, diarrea e flatulenza. Il deficit di lattasi può essere primario o secondario ad altre malattie. Nel deficit di lattasi primario la severità dei sintomi dipende dalla quantità di lattosio ingerito e dal grado d'intolleranza. Brevi periodi d'intolleranza al lattosio sono comuni dopo episodi di diarrea infettiva, malattie infiammatorie intestinali acute o dopo interventi di tipo gastroenterico (deficit di lattasi secondario). In questo caso occorre una dieta adeguata dal punto di vista nutrizionale per ridurre i sintomi.

Raccomandazioni dietetiche:

Le raccomandazioni dietetiche per l'intolleranza al lattosio variano da individuo a individuo.

1. Ridurre la quantità di lattosio ingerita fino alla scomparsa dei sintomi.
2. Definire la dose massima tollerata.
3. Piccole quantità di alimenti contenenti lattosio sono meglio tollerati se distribuiti nell'arco della giornata e se consumati insieme ad altri alimenti.
4. Lo yogurt è spesso meglio tollerato perché il lattosio è parzialmente idrolizzato da batteri.
5. L'enzima lattasi è disponibile in commercio e può essere aggiunto al latte.
6. In commercio sono disponibili confezioni di latte senza lattosio (delattosato)

Dove si trova il lattosio:

- Latte, formaggi freschi, panna, formaggini da spalmare, gelati, frappé.
- Dolci preparati con burro e latte, creme a base di latte.
- Pane al latte.
- Cioccolato anche fondente.
- Burro, Margarine.
- Prosciutto cotto, salumi in genere, wurstel.

Alcuni derivati del latte di vacca contengono basse quantità di lattosio che possono essere tollerati, tuttavia devono essere introdotti nella dieta secondo le quantità e le modalità prescritte dal medico nutrizionista.

Dove non si trova il lattosio:

- Formaggi stagionati Grana Padano D.O.P, Parmigiano reggiano D.O.P.
- Latte delattosato (senza lattosio)
- Bevande di soia, riso (dette comunemente latte)

Avvertenze: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base delle situazione clinica individuale. I suggerimenti non intendono e non devono sostituirsi alle indicazioni del medico o di professionisti della salute.

Autori: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico.

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Inoltre:

Il lattosio può essere aggiunto a prodotti conservati, o già pronti, e preparazioni industriali solide o liquide, è pertanto importante leggere le etichette per accertarsi della presenza anche minima di lattosio in:

- Cibi precotti
- Salse, condimenti e piatti già pronti (ragù, purè)
- Prodotti per l'infanzia
- Biscotti, merendine, snack, ecc.
- Miscele per dolci
- Creme dolci e salate
- Bibite
- Liquori cremosi

Alcuni farmaci, vitamine e integratori possono contenere piccole quantità di lattosio generalmente ben tollerate.

Fabbisogno di nutrienti essenziali

Le persone che non consumano latte e derivati perché intolleranti al lattosio, possono manifestare **carenze di nutrienti essenziali** di cui questi alimenti sono ricchi. Sono detti "essenziali" quei nutrienti che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, molti dei quali presenti in latte e derivati come le proteine di alto valore biologico, micronutrienti come il calcio, zinco, fosforo, selenio, ecc., tante vitamine comprese quelle del gruppo B. L'inserimento di latte e derivati nella dieta aiuta a soddisfare i fabbisogni nutrizionali giornalieri a tutte le età, in particolare perché apportano ottime quantità di **calcio, vitamina A e B12**. È pertanto consigliato di non rinunciare alla giusta dose bilanciata di questi alimenti per raggiungere la variata ed equilibrata alimentazione, utilizzando latticini senza lattosio in presenza dell'intolleranza. Con l'anamnesi alimentare il medico può valutare eventuali carenze di nutrienti del latte, a questo scopo può anche utilizzare il software nutrizionale "Osservatorio Nutrizionale Grana Padano" per valutare l'adeguatezza dell'alimentazione.

Nota:

Qualora non si possano assumere, per varie ragioni, nemmeno gli alimenti privi di lattosio ma ottime fonti di calcio quali i formaggi stagionati indicati e il latte delattosato, potranno essere prese in considerazione integrazioni di calcio se prescritte dal medico.

Avvertenze: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base delle situazione clinica individuale. I suggerimenti non intendono e non devono sostituirsi alle indicazioni del medico o di professionisti della salute.

Autori: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico.