

Le allergie sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. Lattosio e glutine sono i più comuni responsabili delle intolleranze alimentari.

di **Roberta Corazza**

Allergici o intolleranti?

Le allergie e le intolleranze alimentari si manifestano spesso attraverso sintomi apparentemente simili. In realtà, nel caso dell'allergia alimentare la sostanza allergizzante scatena una reazione del sistema immunitario mentre nel caso delle intolleranze vi è un deficit del metabolismo. Per fare chiarezza su questo argomento abbiamo incontrato la dottoressa Maria Grazia Zuccali dell'unità operativa di igiene pubblica dell'Azienda provinciale per i Servizi Sanitari.

Dottoressa Zuccali, qual è la differenza tra allergie e intolleranze alimentari?

La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun disturbo. Per una piccola percentuale di individui, tuttavia, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative quali le allergie alimentari e le intolleranze alimentari. Nel caso di allergia alimentare l'allergene – proteina presente nell'alimento che per la maggioranza delle persone è del tutto innocua – innesca una catena di reazioni del sistema immunitario, tra cui la produzione di anticorpi. L'intolleranza alimentare coinvolge invece il metabolismo e non il sistema immunitario. Può provocare sintomi simili all'allergia e si manifesta quando il corpo non riesce a digerire correttamente un alimento o un componente alimentare. I soggetti veramente allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, le

persone che hanno un'intolleranza, ad eccezione degli individui sensibili al glutine o ai solfiti, possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento senza sviluppare sintomi.

Come si sviluppa una reazione allergica?

Normalmente il sistema immunitario ci protegge dalle proteine estranee innescando una reazione destinata ad eliminarle. L'allergia si manifesta quando il sistema immunitario riconosce come pericolosa una sostanza normalmente innocua – allergene – e ad essa reagisce producendo anticorpi della classe IgE. Questi anticorpi si legano sia agli allergeni per disattivarli sia ai mastociti (cellule presenti nei nostri tessuti soprattutto sotto la superficie cutanea e nelle mucose che rivestono naso, apparato respiratorio, occhi e intestino) e ai basofili (cellule del sangue) determinando il rilascio di istamina o di altre sostanze che provocano i sintomi caratteristici dell'allergia. I sintomi sono immediati e di solito localizzati: ingrossamento delle labbra, prurito e orticaria, eruzioni cutanee, crampi allo stomaco, raffreddore, tosse e problemi respiratori. Alcune reazioni allergiche impiegano varie ore o addirittura giorni a manifestarsi. In questo caso si parla di "reazioni di ipersensibilità ritardata".

Quali alimenti sono più comunemente causa di allergie alimentari?

Le reazioni allergiche possono manifestarsi con qualsiasi ali-



mento o componente alimentare anche se ve ne sono alcuni che hanno maggiore possibilità di provocare allergie. Tra gli allergeni più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci.

L'allergia alle proteine del latte vaccino si riscontra più comunemente nei neonati e nei bambini che hanno una storia familiare di predisposizione alle allergie. Si manifesta in un numero di neonati compreso tra lo 0,5 e il 4% con nausea e diarrea e tende a migliorare con l'età. L'allergenicità del latte può essere ridotta con il trattamento a temperatura elevata che modifica la struttura di alcune proteine in esso contenute. Perciò soggetti sensibili a questo alimento possono tollerare i prodotti a base di latte sterilizzato o evaporato ma non il latte pastorizzato che subisce un trattamento termico a temperatura troppo bassa per ottenere questo effetto. Nei prodotti fermentati come lo yogurt, le proteine del latte mantengono invariata la loro struttura e quindi la loro allergenicità determinando la caratteristica sintomatologia negli "intolleranti".

Come si sospetta un'allergia alimentare?

Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita.

La presenza di casi in famiglia è uno dei fattori che permette di prevedere problemi alimentari di



Tra gli allergeni più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci. I due più comuni responsabili dell'intolleranza alimentare sono il lattosio e il glutine.



L'allergia ai vari tipi di noci, nocciole, noccioline americane (arachidi), mandorle è una patologia di una certa gravità. Il consumo di arachidi in Italia è in aumento: sono infatti largamente utilizzate dall'industria dolciaria e alimentare sotto forma di olio e burro e sono presenti anche in prodotti destinati all'infanzia.

tipo allergico. Nei neonati che hanno un genitore allergico il rischio di sviluppare un'allergia alimentare è due volte superiore rispetto ai neonati i cui genitori non soffrono di allergie. Se entrambi i genitori sono allergici, il rischio aumenta da quattro a sei volte. Studi effettuati su bambini allattati al seno e su quelli alimentati con latte artificiale dimostrano l'azione protettiva dell'allattamento.

È vero che l'allergia alle noccioline è molto pericolosa?

L'allergia ai vari tipi di noci, nocciole, noccioline americane (arachidi), mandorle è una patologia di una certa gravità. Esordisce precocemente nell'infanzia, di solito tra 1 e 7 anni e, a differenza dell'allergia al latte e alle uova, permane per tutta la vita. Le reazioni possono avvenire oltre che per ingestione anche per contatto o per inalazione e sono rappresentate prevalentemente da gonfiore della lingua e delle labbra, asma e shock anafilattico.

Il consumo di arachidi anche in Italia è in aumento: sono infatti

largamente utilizzate dall'industria dolciaria e alimentare sotto forma di olio e burro e sono presenti anche in prodotti destinati all'infanzia come componente di latte adattato o come eccipiente in preparati a base di vitamine. L'unica terapia attualmente a disposizione è la dieta di esclusione.

Come si manifesta lo shock anafilattico?

Lo shock anafilattico è una reazione violenta che può manifestarsi nel giro di qualche minuto e non oltre le due ore dopo l'assunzione dell'allergene. Le arachidi, le noci e i frutti di mare sono noti come cause di "shock anafilattico". Si manifesta con difficoltà nella respirazione dovuta al gonfiore della gola, repentina diminuzione della pressione arteriosa, condizioni che possono portare al decesso se non si ricorre immediatamente all'assistenza medica.

Cosa può dirci degli altri cibi potenzialmente allergizzanti?

Tra gli altri alimenti che presentano maggiori probabilità di essere associati alle reazioni allergiche vi sono frutta, legumi (compresi i germogli di soia), uova, crostacei (granchi, gamberi di fiume e di mare, aragoste), pesce, ortaggi, semi di sesamo, semi di girasole, semi di cotone, semi di papavero e semi di senape.

Il potenziale allergenico di alcuni allergeni alimentari può essere eliminato (anche se non sempre) mediante la cottura o la lavorazione industriale. Le tecniche più recenti, come il trattamento ad alta pressione, la fermentazione e il trattamento con enzimi, possono contribuire a ridurre l'allergenicità di alcune proteine alimentari. Nel caso de-

gli olii, è inoltre possibile eliminare gli allergeni attraverso la raffinazione.

Una parte dei problemi rimasti irrisolti nel campo delle allergie alimentari, sia per i prodotti industriali sia per quelli consumati fuori casa, potrebbe essere la presenza di lievi tracce di allergeni alimentari nei cibi in grado comunque di provocare la reazione allergica (come ad esempio tracce di nocciole nella cioccolata).

Quali sono le cause più comuni dell'intolleranza alimentare?

I due più comuni responsabili dell'intolleranza alimentare sono il lattosio e il glutine.

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte. Per essere assorbito dall'organismo deve essere scomposto in zuccheri semplici (glucosio e galattosio) da un enzima, la lattasi prodotta dall'intestino tenue. Nei casi di intolleranza alimentare la carenza di lattasi impedisce la digestione del lattosio che rimane nell'intestino e viene fermentato dalla flora batterica qui residente determinando sensazione di gonfiore, dolore intestinale e diarrea.

La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile: molti soggetti possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. I formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati.

L'intolleranza al glutine o celiachia è una disfunzione intestinale che si manifesta quando il corpo non tollera il glutine: una proteina presente nel grano, nella segale, nell'orzo e nell'avena. Se la per-

sona che ne è affetta consuma uno di questi alimenti le pareti di rivestimento dell'intestino tenue si danneggiano e subiscono una riduzione della capacità di assorbire nutrienti essenziali quali grassi, proteine, carboidrati, minerali e vitamine.

I sintomi includono diarrea, debolezza dovuta a perdita di peso, irritabilità e crampi addominali. Attualmente, l'unico aiuto per i pazienti celiaci è una dieta priva di glutine.

Come si diagnosticano le allergie e le intolleranze alimentari?

Una corretta diagnosi delle allergie e delle intolleranze alimentari può essere effettuata attraverso l'analisi dei sintomi descritti dal paziente. Particolare attenzione va riservata alla loro tipologia e frequenza e alla presenza o meno di casi in famiglia.

La conferma della diagnosi si può ottenere attraverso test cutanei. Il dosaggio degli IgE totali che aumentano nei soggetti allergici e il dosaggio delle IgE specifiche contro una determinata sostanza danno indicazioni sulla causa dell'allergia.

Un altro metodo di diagnosi consiste nell'eliminazione di un alimento o di un gruppo di alimenti dall'alimentazione e verificare la scomparsa dei sintomi.