

## Intolleranze

**Lattosio, il sospetto non basta**

È doveroso che la restrizione del latte e derivati sia giustificata da una diagnosi certa, come il "breath test", ovvero il test del respiro.

di **Eugenio del Toma\***

**M**olti mi chiedono come comportarsi quando c'è il sospetto, ma non la certezza, di un'intolleranza al lattosio. Credo di aver già scritto più volte che **tutti i test per l'accertamento delle intolleranze alimentari** (le allergie sono più pericolose, per fortuna più rare ma meglio diagnosticabili) **rimangono tuttora poco o nulla attendibili!**

Purtroppo, le intolleranze sono una realtà abbastanza diffusa e, malgrado le società scientifiche competenti denuncino l'inadeguatezza dei test in uso, il fenomeno ha creato speculazioni economiche con diagnosi inattendibili e con il seguito di fantasiose proibizioni dietetiche, basate sull'assurdo sospetto che perfino l'obesità possa dipendere da qualche intolleranza!!

**Considerato che programmare una dieta dove il latte e i suoi derivati siano totalmente assenti significa ridurre la disponibilità di calcio**, con i relativi

pericoli per particolari situazioni (adolescenti, donne in gravidanza o in menopausa, anziani, ecc.), è doveroso che la restrizione del latte e derivati sia giustificata da una diagnosi certa, come il "breath test", ovvero il test del respiro. Si tratta di un'analisi che registra la presenza di gas derivati dalla fermentazione intestinale del lattosio non digerito. Attualmente, questo è

l'unico test attendibile **ma i suoi risultati suggeriscono che almeno un terzo dei cosiddetti intolleranti al lattosio non ha motivo di astenersi dal latte.**

È pur vero che parallelamente al progredire dell'età, può comparire e accentuarsi, soprattutto nelle popolazioni

asiatiche e africane, una carenza di lattasi. Secondo le statistiche disponibili, la prevalenza del fenomeno è minima nei Paesi nordici ma aumenta scendendo verso l'equatore.

Il problema medico-diagnostico sta nel fatto che i disturbi intestinali causati dal deficit di lattasi (eccessivo richiamo di acqua nel colon, accelerato transito, flatulenza, crampi

addominali con possibili episodi diarroici) potrebbero derivare anche dal colon irritabile o da altri disturbi intestinali, tipici delle persone ansiose o più sensibili allo stress.

In conclusione, il latte può causare qualche disturbo funzionale, ma in percentuali molto diverse che in Italia sembrano aggirarsi sul 30% della popolazione, con prevalenza in

Sicilia e nelle regioni del sud. Il fatto, però, non deve essere sovrastimato perché è documentato che una quota di soggetti con parziale deficit enzimatico

può tollerare anche un bicchiere di latte o almeno l'equivalente di un cappuccino (100 cc di latte, secondo l'OMS) senza avvertire disturbi. Allora, bisogna convenire che il solo sospetto di un deficit di lattasi, senza la convalida del breath test, non giustifica l'abolizione dalla dieta del prezioso latte e dei suoi derivati.

\*presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica



Il farmaco a marchio Coop raddoppia. Dopo il grande successo dell'acido acetilsalicilico e acido ascorbico Coop, arrivato sul mercato poco più di un anno fa e del quale sono state vendute circa 200 mila confezioni, da metà giugno è disponibile anche Paracetamolo Coop. Anche in questo caso si tratta di un farmaco tra quelli di uso più comune (basta ricordare che è il generico della notissima Tachipirina). Paracetamolo Coop (che è bioequivalente al farmaco leader di mercato) è un analgesico e antipiretico. Per l'effetto antipiretico, trova indicazione nel trattamento sintomatico di affezioni febbrili (influenza, malattie esantematiche, affezioni acute del tratto respiratorio). Per l'effetto analgesico, è indicato inoltre, nel trattamento sintomatico di cefalee, neuralgie, mialgie ed altre manifestazioni dolorose di media entità. Paracetamolo Coop è disponibile in scatole da 20 compresse (contenenti 500 milligrammi di principio attivo ciascuna), ad un prezzo di 1,50 euro. A conferma della assoluta convenienza del prodotto Coop, basta ricordare che il farmaco leader nei corner Coop Salute viene venduto ad un prezzo di 3,07 euro, prezzo che nelle farmacie esterne può superare i 4 euro.

**“L'uscita del nostro secondo farmaco a marchio** – spiega il presidente di Coop Italia, Vincenzo Tasinari – è un altro traguardo importante, che ha alle spalle un cammino lungo e impegnativo, al termine del quale siamo in grado di offrire alle famiglie italiane un prodotto di assoluta qualità, sul quale abbiamo svolto analisi e controlli rigorosi, andando ben oltre il semplice rispetto della normativa. In più proponiamo questo farmaco a un prezzo pari a meno della metà rispetto a quelli di tutto simili già presenti sul mercato. In questo modo confermiamo nei fatti la nostra volontà di essere dalla parte delle famiglie nel difendere il loro potere d'acquisto e in più ribadiamo il ruolo che Coop, ma più in generale la distribuzione moderna può avere nell'economia del nostro paese. Infatti il calo del prezzo dei farmaci che si è verificato nel corso degli ultimi mesi è sicuramente frutto della liberalizzazione che, anche se parziale, è stata attuata nel settore del farmaco, nella quale noi ab-