

## Allergia o intolleranza al latte?

Sono sempre più numerose le persone che avvertono sintomi vari (crampi, gonfiore, borborigmi, diarrea) dopo aver bevuto un bicchiere di latte o mangiato del formaggio. Questi disturbi sono sovente etichettati erroneamente come allergie o intolleranza al latte o al lattosio. In realtà queste due situazioni cliniche sono assai diverse tra loro per cui è bene fare chiarezza sulla differenza tra intolleranza e allergia.



### Allergia al latte

L'allergia al latte non è dovuta alla presenza del lattosio, ma è prodotta da una risposta immunitaria nei confronti di alcune proteine presenti nel latte. In particolare le caseine e le proteine del siero. Questa reazione può provocare prurito, orticaria, gonfiore delle labbra o della lingua, rinite, nausea, vomito, diarrea e in qualche caso anche asma. Quest'allergia è molto frequente nei bambini (circa nel 3%) e tende a scomparire con la crescita. Negli adulti, invece l'allergia alle proteine del latte è piuttosto rara ed è più frequente l'intolleranza al lattosio.



### Intolleranza al lattosio

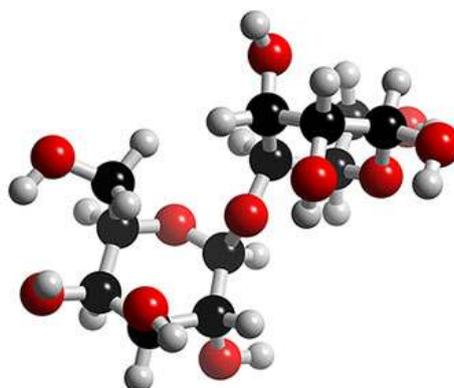
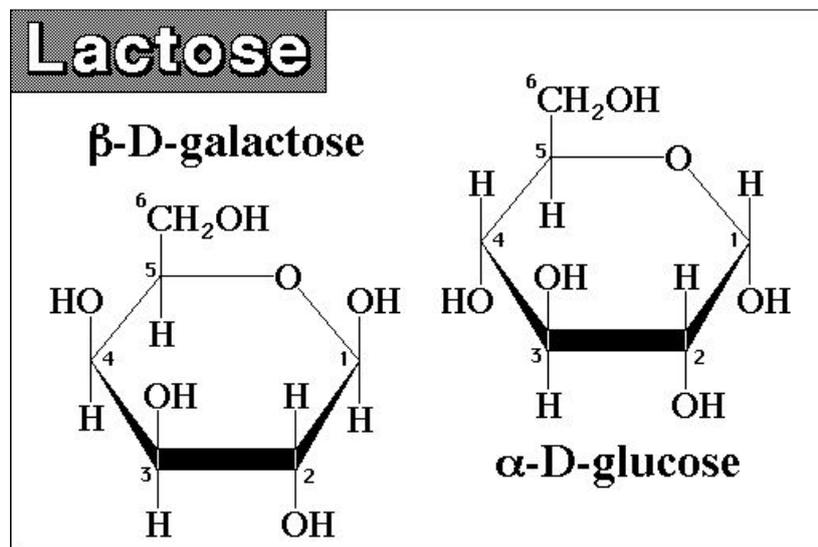
L'intolleranza al lattosio è una situazione clinica dovuta all'incapacità dell'organismo di digerire il lattosio, che è lo zucchero del latte. I sintomi derivanti da questa intolleranza insorgono anche dopo pochi minuti dall'ingestione del latte e di altri prodotti che contengono lattosio. Questa patologia interessa sia bambini sia gli adulti. L'intolleranza al lattosio nell'adulto è molto comune: nell'Europa centrale la

prevalenza è circa il 30% e nell'Europa del sud sfiora il 70%. Si stima che più della metà della popolazione italiana manifesti sintomi legati a un malassorbimento di questo zucchero.

Si tratta di sintomi gastrointestinali: dolore addominale non specifico e diffuso, gonfiore e tensione intestinale, aumento della peristalsi con borborigmi, flatulenza e diarrea. Spesso però i sintomi non sono molto evidenti e non è semplice associarli a questa condizione.

Se, poi, il lattosio è ingerito insieme a carboidrati, che aumentano la velocità di svuotamento gastrico, i sintomi possono essere più frequenti e più intensi.

Nella diagnosi differenziale, non bisogna trascurare la valutazione di eventuali altre allergie alle proteine alimentari, soprattutto a quelle del latte e del grano.



## ALIMENTI CONTENENTI LATTOSIO

<b>ALIMENTI CONTENENTI LATTOSIO</b>	<b>ALIMENTI CON PICCOLE QUANTITA' DI LATTOSIO</b>
<b>Latte intero anche parzialmente scremato e di ogni specie animale</b>	<b>Latte addizionato con lattasi (ad alta digeribilità)</b>
<b>Latte in polvere e condensato</b>	<b>Burro</b>
<b>Panna</b>	<b>Formaggi stagionati</b>
<b>Ricotta, latticini, formaggi spalmabili</b>	<b>Sorbetti</b>
<b>Gelati</b>	<b>Alimenti con siero di latte</b>
<b>Bevande a base di latte (frappé, frullati)</b>	<b>Salame, prosciutto cotto.</b>
<b>Yogurt</b>	<b>Pane al latte o alcuni pani speciali</b>

Il lattosio è uno dei principali eccipienti dei farmaci in commercio (anche omeopatici), pur se in piccole quantità. E' opportuno, comunque, per i pazienti, controllare sulla scatole dei farmaci il contenuto in lattosio. Bisogna fare attenzione anche al tacchino al forno, alle salsicce e alla carne di maiale in genere. Il lattosio, usato come conservante, non altera il gusto di questi cibi e anzi ne esalta la colorazione. Più un formaggio è fresco e più lattosio contiene (no a mozzarella, ricotta, stracchino e a tutti i latticini a pasta morbida). Lo yogurt con panna contiene lattosio.

No a cornetti e brioches. No ai prodotti di pasticceria. Per il gelato va bene solo il sorbetto, elaborato solo con acqua e senza latte. No al fast food: sia il pane sia la carne dei panini forniti nei fast food contengono grandi quantità di lattosio. I prodotti conservati in busta, come minestre e purea di patate contengono latte in polvere e lattosio. Anche tortellini e ravioli comprati al supermercato contengono latte, lattosio, formaggio. Meglio quelli fatti in casa.



## Diagnosi

La diagnosi di queste patologie si deve, in prima battuta, basare sui test allergologici, ma quello che è considerato il “gold standard” nella diagnosi di intolleranza al lattosio è quello del **BREATH TEST ALL’IDROGENO**.



Il meccanismo su cui si basa il “test del respiro” è semplice: il malassorbimento del lattosio porta alla fermentazione dello zucchero da parte della flora batterica intestinale con produzione d’idrogeno che è assorbito nel sangue ed eliminato attraverso i polmoni. Il malassorbimento del lattosio può quindi essere dimostrato dall’aumento della quantità d’idrogeno esalato dopo un carico orale di 20 g di lattosio. Il Breath test all’idrogeno è molto specifico, non è invasivo, perché si basa nel soffiare in una cannuccia, è di facile esecuzione e di costo contenuto e rappresenta ora il test di prima scelta nella diagnosi **d’intolleranza al lattosio**. In alcuni casi, inoltre, se vi è verificata presenza di flora batterica anche nell’intestino tenue, la fermentazione del lattosio avviene precocemente e questo può causare un innalzamento precoce dei livelli d’idrogeno nel respiro ( $> 20$  ppm), con un nuovo picco tardivo per la fermentazione nel colon. Tale andamento della concentrazione d’idrogeno nel respiro, permette la diagnosi della **Sindrome da Sovraccrescita Batterica nel tenue**, un’altra patologia per la quale esistono cure mirate.

## Terapia

La terapia dell’intolleranza al lattosio è rappresentata da una dieta a ridotto contenuto di lattosio. Inizialmente si tende a eliminare gradualmente gli alimenti a più alto contenuto in lattosio (latte, yogurt, formaggi freschi) al fine di valutare la soglia di tolleranza del paziente. Quando non è possibile eliminare alcuni alimenti contenenti lattosio, è disponibile una Lattasi in compresse che, ingerita insieme al cibo, aiuta nella digestione del lattosio.

## Renato Ariano