

ALLERGIA AL LATTE E INTOLLERANZA AL LATTOSIO

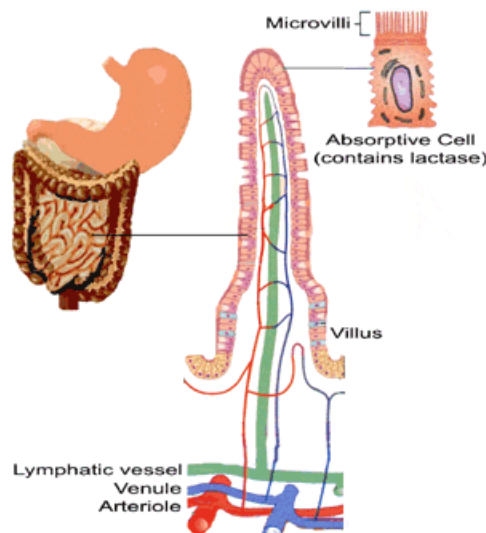


L'intolleranza al lattosio è una patologia crescente negli ultimi anni presente nel 40% della popolazione italiana. Si tratta di un deficit enzimatico e può anche essere transitoria.

Siccome i pazienti spesso fanno confusione tra allergia al latte e intolleranza al lattosio (presente nel latte ma anche in molti altri alimenti) è bene fare chiarezza.

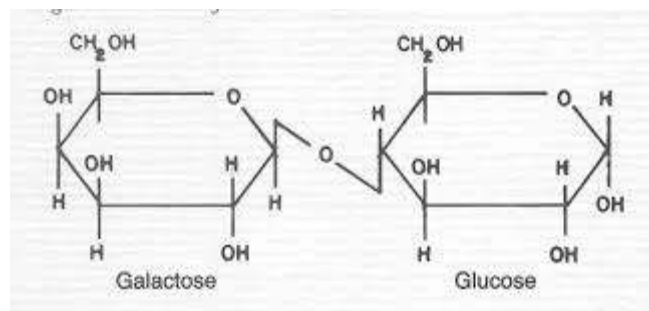
L'allergia al latte è una reazione avversa agli alimenti o nutrienti scatenata da un meccanismo immunologico; le reazioni immunologiche allergiche sono di due tipi: quelle mediate da anticorpi IgE e quelle non mediate. La reazione dell'organismo è diretta verso le proteine del latte, in particolare verso la proteina **beta-lattoglobulina**, ma anche verso la **alfa-lattalbumina** e le **caseine**.

L'allergia al latte vaccino è molto più diffusa nei bambini (a causa della loro maggiore permeabilità intestinale). Con gli anni l'organismo si crea una sorta di adattamento con tollerabilità a questo potenziale allergene. I sintomi sono rappresentati da dolori addominali, diarrea e vomito. Una grave complicanza grave è rappresentata dallo shock anafilattico.



Intolleranza al lattosio. Si tratta di una reazione non immuno-mediata dovuta al deficit di lattasi intestinale per l'intolleranza al lattosio). La reazione di intolleranza è sempre legata alla quantità di lattosio ingerito e i sintomi sono ristretti all'apparato nel tratto gastro-intestinale.

Il lattosio è un carboidrato disaccaride contenuto nel latte e nei latticini, ma anche in molti altri alimenti in cui viene introdotto dall'industria alimentare come conservante. Nei soggetti che non possiedono un sufficiente quantitativo di lattasi (che è un enzima presente nell'intestino che determina la digestione del lattosio tramite la sua scissione in glucosio + galattosio).



La quota di lattosio non digerito produce fermentazione della flora batterica intestinale nel crasso, con produzione di: anidride carbonica (CO₂), ioni idrogeno (H₂), metano (CH₄) ed acidi organici. Per questo si produce enorme aumento della motilità intestinale con: dolore addominale, nausea, vomito, gonfiore addominale, flatulenza, spossatezza e sovente anche diarrea.

Spesso l'intolleranza al lattosio è transitoria e può dipendere da esiti di infezioni dell'apparato digerente o da cambiate abitudini alimentari.

La diagnosi dell'intolleranza al lattosio è oggi facilmente diagnosticabile grazie ad un esame chiamato H₂ **BREATH TEST**.

Si tratta semplicemente dell'analisi dei gas espirati dopo aver assunto una certa quantità di lattosio.



A volte all'origine di una intolleranza al lattosio può esserci una forma di celiachia, malattia che produce una distruzione dei villi intestinali dove si trovano gli enzimi necessari per la digestione del lattosio. Per questo sarebbe bene eseguire un esame ematico per escludere la celiachia che va integrato, poi, con esecuzione del **BREATH TEST**. Per la varietà e complessità delle situazioni questo test va interpretato da uno specialista che, sulla base dei sintomi e del risultato dell'esame, potrà stabilire la gravità dell'intolleranza e, di conseguenza, la strategia terapeutica.

Infatti, se l'intolleranza al lattosio fosse la conseguenza di una patologia gastrointestinale occorrerà curare quest'ultima. Se invece si trattasse di una intolleranza primitiva occorrerà stabilire una dieta adeguata e personalizzata, in base al risultato del **Breath test**. Non è necessario eliminare del tutto il latte e i suoi derivati. Si può costruire una dieta personalizzata al fine di indurre l'organismo ad adattarsi a tollerare il lattosio, con la produzione autonoma di lattasi. Con queste diete progressive di adattamento il paziente potrebbe, in seguito, tollerare ancora alcuni derivati del latte.



Renato Ariano