

ALLERGIE ED INTOLLERANZE ALIMENTARI

Una piccola percentuale di persone, quando assume alcuni alimenti, presenta disturbi: si parla di persone affette da **allergia** o **intolleranza alimentare**. I due termini non sono sinonimi, ma identificano due condizioni cliniche diverse.

Le **allergie alimentari** sono reazioni avverse agli alimenti su base **immunologica**: un alimento, normalmente innocuo per la maggior parte delle persone, viene riconosciuto come "invasore" dal nostro sistema immunitario, che reagisce innescando una risposta anticorpale e infiammatoria. Una reazione allergica non trattata può portare allo shock anafilattico.

Le **intolleranze alimentari**, invece, sono tutte quelle reazioni avverse al cibo in cui è coinvolto il **metabolismo**. Possono essere:

- di tipo enzimatico (ad es. intolleranza al lattosio, fruttosio e/o sorbitolo, glutine)
- di tipo farmacologico (ad es. reazioni ai costituenti alimentari contenuti nel cioccolato, nelle fragole, nelle nocciole, nelle arachidi...)
- di tipo indefinito (meccanismi non del tutto chiariti)

Alcuni **sintomi comuni** tra le 2 condizioni sono:

- dolore addominale
- distensione addominale
- difficoltà digestiva
- diarrea

ALLERGIE ALIMENTARI

Quando si sospetta un'allergia alimentare, il primo passo consiste **nell'effettuare i test allergici** per individuare gli alimenti indesiderati.

Si procede in seguito con l'attuazione di **una dieta** che consiste nell'esclusione dell'alimento individuato attraverso il test.

Un secondo tipo di approccio, in alternativa o in affiancamento alla dieta di esclusione, è quello della dieta **ipoallergenica**, che consiste nell'eliminare nello stesso momento tutti gli alimenti che possono provocare allergia e poi valutare reintroduzioni controllate di piccole quantità di alimenti a bassa allergenicità (sotto controllo medico e dietistico), monitorando i sintomi.

Questa dieta viene utilizzata quando i sintomi lamentati dal paziente fanno pensare ad un'allergia alimentare ma si ha scarso aiuto dai test allergici.

Gli allergeni alimentari riconosciuti dal Ministero della Salute sono: glutine, latte, noci e nocciole (frutta a guscio), arachidi, sedano, pesce, soia, uova, sesamo, senape, solfiti (anidride solforosa), lupini, molluschi. (REG. UE 1169/11).



ESEMPIO DI DIETA IPOALLERGENICA:

- Tè senza limone;
- Zucchero;
- Riso;
- Agnello, tacchino;
- Olio extravergine di oliva;
- Sale;
- Lattuga, carote.



INTOLLERANZE ALIMENTARI

In queste situazioni, fatta eccezione per alcune intolleranze ben precise (quella al latte e quella permanente al glutine/ceciachia), non esistono test specifici che le possano diagnosticare.

Ulteriore aspetto da considerare è quello relativo alle allergie incrociate tra alcuni allergeni ambientali (pollini, alcune piante) ed alcuni alimenti.

Si consiglia di iniziare una dieta di esclusione degli alimenti individuati come sospetti e valutare poi i sintomi alla loro graduale e controllata reintroduzione, oppure mediante una dieta che cerchi di limitare l'assunzione di alimenti ricchi o liberatori di istamina, uno dei meccanismi coinvolti nella comparsa di sintomi a seguito dell'ingestione di alcuni alimenti.

Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrizioniste)