

CAPITOLO 3

Le allergie e le intolleranze alimentari



a cura di:

Dott.ssa Irene Evangelisti

Dott.ssa Cristiana Herrmann

UO Direzione Medica di Presidio Servizio Dietetico AOUP

LE ALLERGIE ALIMENTARI

DEFINIZIONE

L'Allergia Alimentare è una reazione immunologica avversa al cibo. È una vera e propria malattia con precise caratteristiche che riguarda singoli individui geneticamente predisposti.

Alcuni costituenti alimentari, innocui per i più, sono in grado di determinare reazioni immediate o ritardate che possono raggiungere gradi elevati di gravità fino ad essere fatali.

SINTOMI

Le allergie alimentari si manifestano in un tempo variabile (da alcuni minuti a poche ore) dall'ingestione del cibo a rischio.

I sintomi sono vari e di solito si distinguono in:

- **Respiratori:** *naso che cola o congestione nasale, starnuti, asma, tosse, respiro affannoso o sibilante*
- **Cutanei:** *gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia e/o gola, eruzioni cutanee o rossori, prurito, eczema*
- **Gastrointestinali:** *crampi addominali, diarrea, nausea, vomito, coliche, gonfiore*
- **Sistemici:** *Shock anafilattico*

DIAGNOSI

La raccolta di un'accurata anamnesi è il primo approccio diagnostico all'allergia alimentare ed è spesso sufficiente ad individuare l'alimento incriminato, soprattutto per alcuni tipi di allergie in cui le manifestazioni cliniche seguono immediatamente l'ingestione dell'alimento.

L'ipotesi diagnostica deve essere poi verificata con dei test specifici, che vanno a ricercare la risposta anticorpale verso l'alimento, come i test cutanei (skin prick test, prick by prick, patch test), il test di provocazione orale, la dieta di eliminazione, e in alcuni casi è necessario ricorrere a test più invasivi di diagnosi come l'endoscopia e la biopsia.

ALLERGIE ALIMENTARI PIÙ COMUNI

Anche se le reazioni allergiche possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, per alcuni alimenti le probabilità di provocare allergie sono superiori.

Tra gli allergeni alimentari più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci.

ALLERGIA AL LATTE VACCINO

È l'allergia più frequente nella primissima infanzia anche se può insorgere in qualsiasi età. Ne sono responsabili alcune proteine costituenti del latte la CASEINA e le proteine del siero. Queste sono resistenti alle alte temperature anche se la cottura prolungata ne riduce l'allergenicità.

ALLERGIA AL PESCE E CROSTACEI

È causata dalla reazione ad una proteina presente nella massa muscolare dei pesci, la cottura non altera il suo potere allergizzante.

Gli allergeni dei crostacei possono inoltre provocare reazione allergica anche solo con l'inalazione dei vapori di cottura.

ALLERGIA ALLE UOVA

Il principale allergizzante è l'albume, ma esistono reazioni crociate con il tuorlo. Tra le proteine responsabili dell'allergia da ricordare il lisozima, che si ritrova in alcuni formaggi.

TRATTAMENTO DIETETICO

L'unico trattamento efficace e obbligato per le allergie alimentari è l'esclusione dell'alimento o degli alimenti responsabili dalla dieta. Devono essere poi valutati ed eventualmente esclusi anche quei cibi che determinano fenomeni di cross-reattività. Bisogna porre particolare attenzione alle etichette nutrizionali al momento dell'acquisto dei prodotti alimentari per riuscire ad escluderne anche le eventuali tracce o possibili contaminazioni.

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'intolleranza può provocare sintomi simili all'allergia (tra cui nausea, diarrea e crampi allo stomaco), ma la reazione non coinvolge il sistema immunitario.

Possono essere causate dalla mancanza o dalla scarsa produzione di specifici enzimi che sono necessari per metabolizzare e rendere assimilabili alcuni nutrienti (fenilchetonuria, favismo, intolleranza al lattosio);dalla presenza di alcune sostanze nei cibi (istamina) che riescono a determinare intolleranza di tipo farmacologico (orticaria, edema, dolore addominale , diarrea) o dagli additivi (coloranti, addensanti,antiossidanti,stabilizzanti, edulcoranti, esaltatori di sapidità...) Mentre i soggetti allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, le persone che hanno un'intolleranza possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi. Fanno eccezione gli individui sensibili al glutine.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale e diarrea.

La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, 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.

DIAGNOSI

La diagnosi si effettua mediante il Breath test (test del respiro): si fa assumere una soluzione contenente lattosio e nelle 2-3 ore successive si analizzano alcuni campioni di aria espirata per misurare la concentrazione di idrogeno che viene prodotto dalla fermentazione del lattosio ad opera dei batteri intestinali.

TRATTAMENTO DIETETICO

Gli alimenti contenenti lattosio devono essere assunti secondo la tolleranza individuale, la quale viene stabilita aggiungendo gradualmente piccole quantità di lattosio ad una dieta che ne è priva.

Risultano di solito ben tollerati gli yogurt, poiché i batteri in essi presenti digeriscono parte del lattosio, i formaggi stagionati, poiché parte del lattosio viene scisso durante il processo di fermentazione. L'assunzione di lattosio in un pasto ben strutturato può favorirne la digeribilità.

In commercio sono disponibili alimenti speciali poveri in lattosio.

INTOLLERANZA AL GLUTINE

L'intolleranza al glutine o Celiachia è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine (proteina presente nel grano, nella segale, nell'orzo, nel farro) in soggetti geneticamente predisposti.

SINTOMI

La Celiachia è caratterizzata da un quadro clinico variabilissimo, che va dalla diarrea profusa con marcato dimagrimento, a sintomi extraintestinali, alla associazione con altre malattie autoimmuni. A differenza delle allergie al grano, i sintomi della Celiachia non sono indotti dal contatto epidermico con il glutine, ma esclusivamente dalla sua ingestione. La Celiachia non trattata può portare a complicanze anche drammatiche, come il linfoma intestinale.

DIAGNOSI

La celiachia può essere identificata con assoluta sicurezza attraverso la ricerca sierologica e la biopsia della mucosa duodenale in corso di duodenoscopia. Gli accertamenti diagnostici per la celiachia devono necessariamente essere eseguiti in corso di dieta comprendente il glutine.

TERAPIA

La dieta priva di glutine è l'unica terapia disponibile per celiachia e va eseguita con rigore per tutta la vita. Introdurre il glutine a 12 piuttosto che a 6 mesi, come avviene di norma, non modifica il rischio globale pur ritardando la comparsa di celiachia; ma potrebbe ridurre il rischio di sviluppare questa condizione nei bambini ad alto rischio genetico.

Sono pertanto cereali da evitare il frumento, l'orzo, la segale, il farro, la spelta, il kamut, il cous cous, il seitan, il burghul.

I cereali concessi sono invece il riso, il mais, l'avena, il grano saraceno, il sorgo, il miglio, la quinoa, l'amaranto, la manioca.

Il glutine può essere presente anche come ingrediente in alcuni alimenti trasformati; le diciture malto, malto destrine, destrosio e sciroppo di glucosio, additivi, coloranti, addensanti, emulsionanti, gelificanti, fibra, aromi e conservanti devono essere valutate dal soggetto celiaco in quanto potrebbero mascherare la presenza di glutine.

Bibliografia

- Allergie alimentari e sicurezza del consumatore, documento di indirizzo e stato dell'arte. Ministero della Salute

www.salute.gov.it

www.eufic.org

- A tavola in salute.
A. Nicolai. "Allergie/intolleranze alimentari" pag 39-53