

## ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI



*Gli alimenti sono frequentemente considerati causa dei sintomi più svariati, dall'orticaria all'asma, ai dolori addominali ricorrenti, con la conseguente proposta di diete talvolta povere anche di alimenti essenziali. Spesso però tali prescrizioni dietetiche sono assolutamente immotivate.*

L'allergia alimentare è una malattia del sistema immunitario che dopo il contatto con particolari antigeni contenuti in alcuni alimenti scatena una risposta con produzione di anticorpi e di cellule sensibilizzate che provoca entro pochi minuti dall'ingestione dell'alimento incriminato una risposta che può essere anche molto grave (lo shock anafilattico) o più blanda come l'orticaria o la sindrome orale allergica (gonfiore di labbra e lingua con prurito dopo il contatto con frutti, tipicamente associata all'allergia al polline).

Tra gli alimenti più spesso responsabili dell'allergia alimentare troviamo il latte, l'uovo, il pesce, il grano, la soia, la frutta a guscio (nocciole, arachidi) e molti altri. Anche se alcuni esami possono aiutare nella diagnosi (i Prick test e il RAST per esempio), il modo più sicuro per identificare l'alimento responsabile di una data sintomatologia consiste nell'esclusione di quell'alimento dalla dieta: se dopo 15 gg di dieta i sintomi scompaiono e recidivano poi alla sua reintroduzione, è molto probabile che la diagnosi di allergia alimentare sia vera.

In questo caso la terapia consisterà nell'esclusione di quell'alimento dalla dieta, salvo tentarne la reintroduzione dopo qualche anno in ambito protetto (ospedale) somministrando con cautela dosi crescenti dell'alimento incriminato fino a raggiungere la tolleranza.

Un soggetto allergico ad un alimento può presentare sintomi gravissimi (fino allo shock mortale) dopo l'introduzione di quantità piccolissime di quell'alimento, a volte presenti accidentalmente come contaminanti in altri cibi. Ecco perchè chi è allergico ad un alimento ed ha già manifestato sintomi importanti, deve sempre portare con sé l'adrenalina (Fastject) da autosomministrarsi all'esordio della sintomatologia.

L'introduzione precoce degli alimenti allergizzanti nella dieta di un lattante non costituisce un fattore di rischio per l'insorgenza di questa malattia, anzi forse proprio una certa precocità di introduzione di questi alimenti può instaurare la tolleranza.

L'intolleranza alimentare è cosa diversa dall'allergia, la causa è solitamente la mancanza di un enzima che metabolizza una determinata molecola (per esempio il lattosio, o il fruttosio o anche altri zuccheri).

A causa della carenza dell'enzima lattasi (evento molto comune nella popolazione adulta) il lattosio ingerito con gli alimenti (latte, gelato, formaggi freschi) non viene digerito e rimane nell'intestino, causando formazione di gas, eruttazione, crampi e diarrea e anche molti altri sintomi (ma non l'aumento di peso!)

Non esiste l'intolleranza alla mela o al pesce o alle nocciole, esiste invece l'intolleranza a certi zuccheri che si possono ritrovare in alimenti diversi.

Anche per l'intolleranza alimentare (che non sarà mai causa di shock anafilattico) la terapia consiste nell'eliminazione (o nella riduzione) degli alimenti contenenti la molecola incriminata (ad esempio

lattosio), oppure nella somministrazione dell'enzima specifico (ad esempio la lattasi), necessario per digerirla. Il breath test è l'esame di laboratorio più specifico per la diagnosi, che in alcuni casi, quando l'intolleranza alimentare è familiare, può essere fatta anche con test genetici.

Da evitare sono alcuni test "alternativi", non validati, che promettono di fare diagnosi di allergia e intolleranza alimentare con particolari tecniche diverse da quelle consigliate dalla comunità scientifica.

Gli alimenti possono causare malattie anche attraverso la contaminazione da parte di muffe, e batteri (Salmonella, Listeria, Campylobacter etc), la presenza di larve di animali (Anisakis nel pesce crudo, Tenia nella carne), la formazione di tossine (tossina botulinica, sindrome sgombroide per la liberazione di istamina)

Anche la Celiachia, che interessa l'1% della popolazione, è da inserire nel capitolo delle malattie causate dagli alimenti: è una malattia autoimmune causata dall'intolleranza al glutine, componente importante di molti cereali, e si manifesta con una grande varietà di sintomi, non sempre associati al tratto gastrointestinale.