



Una pubblicazione by



In collaborazione con
SIGE



Scarica
la pubblicazione

SALUTE GASTROINTESTINALE

PATOLOGIE GASTROINTESTINALI

Panoramica su sintomi,
diagnosi e trattamenti

CELIACHIA

L'intolleranza al glutine
che diventa patologia

SALUTE E BENESSERE

Rimedi utili
per i disturbi più comuni
di stomaco e intestino

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Sintomi, test diagnostici
e alimentazione



Società Italiana di
Gastroenterologia ed Endoscopia
Digestiva

 Focus

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Circa metà delle popolazioni mediterranee, un 15% di quelle del nord Europa e ben l'80-95% di quelle dell'Africa centrale si stima che non siano in grado di digerire il latte e i derivati. L'intolleranza al lattosio è un disturbo molto dibattuto oggi, tra verità e infondati allarmismi. Quel che si sa di certo è che è dovuto all'incapacità dell'intestino di scindere il lattosio (presente nel latte di mucca, capra, asina oltre che in quello materno) in due zuccheri semplici: glucosio e galattosio, assorbibili dall'intestino. Tale incapacità è data dalla mancanza totale o parziale di un enzima (lattasi) a livello della superficie delle cellule che rivestono l'intestino. Se non viene digerito, il lattosio che rimane nell'intestino viene fatto fermentare dalla flora batterica con produzione di gas e diarrea. Oltre a questi, i sintomi più comuni dell'intolleranza al lattosio sono dolori addominali (crampi) e, in rari casi, perdita di peso.

IL TEST? C'È ANCHE QUELLO DEL PALLONCINO

La gravità della sintomatologia dipende dalla quantità di lattosio che ogni individuo riesce a sopportare. Molto spesso i sintomi, soprattutto i dolori addominali e la diarrea, compaiono poco dopo l'assunzione di alimenti



contenenti lattosio. In alcuni casi per i pazienti è evidente la correlazione tra assunzione di latte e sintomi. Tuttavia in caso di dubbi si possono fare test diagnostici, come ad esempio il breath test al lattosio: al paziente è richiesto di soffiare in uno speciale palloncino ogni 30 minuti per tre ore, dopo aver ingerito del lattosio. Il respiro raccolto viene esaminato con lo scopo di individuare la presenza di idrogeno proveniente dalla fermentazione del lattosio non digerito.

DIETA E TOLLERANZA INDIVIDUALE

Il trattamento è ovvio: una dieta che escluda cibi contenenti lattosio. Grande attenzione va alle fonti nascoste: questa sostanza è usata spesso, infatti, come additivo in alcuni alimenti come prosciutto cotto e altri insaccati. Una volta stabilito che i disturbi sono scomparsi con l'eliminazione del lattosio dalla dieta, è possibile provare ad assumerne dosi sempre crescenti per verificare il limite della propria tolleranza.

 **Da sapere**

LE FORME DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Disturbi gastrointestinali come gonfiore, dolore crampiforme e saltuaria diarrea possono essere la manifestazione di una reazione non allergica al consumo di latte e latticini che chiamiamo comunemente intolleranza al lattosio. La causa è da attribuire alla mancanza o alla riduzione degli enzimi deputati alla digestione del lattosio, cioè dello zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati. L'intolleranza al lattosio è molto diffusa non solo in Italia (ne soffre il 50% della popolazione, anche se non tutti i pazienti presentano sintomi), ma anche a livello mondiale. Questo tipo di disturbo è infatti presente in più della metà della popolazione mondiale, tuttavia varia in base all'etnia e alle zone.

Negli Stati Uniti la carenza di lattasi colpisce il 22% della popolazione adulta mentre in Europa la situazione è piuttosto diversificata: in Europa settentrionale questo disturbo colpisce solo il 5% della popolazione, sale al 30% in Europa centrale e arriva fino al 70% in Europa meridionale.

L'intolleranza al lattosio esiste in tre differenti forme: congenita, genetica e acquisita. La forma genetica, o forma primaria, è generata dal deficit di produzione della lattasi e si può manifestare nel bambino, durante lo

svezzamento oppure tardivamente nell'adulto a causa di una riduzione eccessiva della produzione di lattasi. La forma acquisita, o secondaria, è dovuta ad altre patologie acute (come infiammazioni e infezioni dell'intestino) o croniche (ad esempio celiachia, morbo di Crohn, sindrome dell'intestino ir-

ritabile) ed è transitoria risolvendosi infatti alla guarigione della malattia responsabile. Altre cause possono essere terapie antibiotiche, chemioterapiche o con radiazioni ionizzanti che, in conseguenza della loro tossicità o di un'azione di inibizione diretta dell'attività lattasica, determinano ipolattasia. La terza forma di intolleranza è rara e di origine genetica; è dovuta a mutazioni non senso a carico del gene che codifica l'enzima lattasi, si tratta quindi di una totale assenza dell'enzima fin dalla nascita e persiste per tutta la vita. Qualora necessario, sottoporsi a test diagnostici è fondamentale per escludere dalla dieta in modo totale o parziale, a seconda della gravità, gli alimenti che contengono lattosio (o alcuni farmaci che lo contengono come eccipienti). Ecco una linea guida generale di cosa si può mangiare o che è meglio evitare, ciò non toglie l'importanza di leggere l'etichetta di tutto quello che si acquista.

www.associazioneailli.it

ALIMENTI DA ESCLUDERE

- Latte di pecora, capra, asina, bufala, vaccino
- Formaggi freschi
- Burro
- Biscotti con latte o burro
- Cioccolato al latte o parzialmente fondente
- Creme di pasticceria
- Gelati
- Pane al latte, grissini, crackers, fette biscottate con latte e/o derivati
- Torte o dolci in genere
- Piatti di carne con aggiunta di panna o latte
- Purea di patate
- Besciamella e altre salse fatte con panna o latte
- Insaccati

ALIMENTI A RISCHIO

- Hamburger, polpette
- Cioccolato in polvere o solubile
- Caffè solubile
- Cereali per la colazione
- Caramelle
- Margarine
- Ragù in scatola
- Polenta
- Ripieni di alimenti surgelati
- Pasta ripiena
- Gnocchi di patate
- Salse in scatola
- Frutta in scatola o surgelata
- Salumi
- Liquori dolci
- Dado da brodo
- Caffè al ginseng

ALIMENTI CONSENTITI

- Latte vaccino privo di lattosio
- Yogurt
- Latte di origine vegetale
- Budini e gelati di soia
- Parmigiano reggiano, Grana Padano-Emmenthal, Groviera
- Fette biscottate senza latte
- Tofu
- Prosciutto crudo
- Salumi ed insaccati senza lattosio
- Carni bianche, pollo, coniglio, tacchino
- Maiale, cavallo, manzo
- Pesce
- Frutta e verdura fresca



50% DELLA POPOLAZIONE ITALIANA È INTOLLERANTE AL LATTOSIO, MA 3 SU 4 NON SANNO DI ESSERLO

I SINTOMI:

- Nausea
- Senso di gonfiore
- Dolori addominali
- Meteorismo
- Disturbi intestinali
- Diarrea/Stitichezza
- Rash cutanei
- Mal di testa/Stanchezza

La diagnosi:

Mediante un nuovo test genetico, rapido e non invasivo, si ottiene una diagnosi sicura. Data la sua facile esecuzione, un semplice prelievo salivare, risulta adatto anche ai bambini.

Dove eseguirlo:

L'esame dotato delle marcature di legge per effettuare diagnosi (CE-IVD) può essere effettuato presso centri pubblici o privati dotati di necessaria certificazione.

Il supporto per il paziente:

L'Associazione Italiana Latto-Intolleranti AILL Onlus vi fornirà tutto il supporto necessario pre- e post- diagnosi.

Per maggiori informazioni:

Tel 329 2854291

Mail: info@associazioneailli.it

